



Muutmise jõud

Käsiraamat lähisuhtevägivalda
kogenud naistele mõeldud tugigruppide
ja eneseabigruppide läbiviimisest

Muutmise jõud

Käsiraamat lähisuhtevägivalda kogenud naistele mõeldud tugigruppide ja eneseabigruppide läbiviimisest

Selle käsiraamatu on kirjutanud ja välja andnud Daphne projektis “Naised seisavad enda lugupidava kohtlemise eest – lähisuhtevägivalda kogenud naiste toetamine, 2007-2009” osalenud organisatsioonide liikmed.



Projekti koordinaator

NANE Women's Rights Association (Ungari)

Projekti partnerid

AMCV – Association of Women against Violence (Portugal)

Associazione Artemisia – Centro donne contro la violenza “Catia Franzi” (Itaalia)

MTÜ Naiste Varjupaik (Eesti)

Women's Aid Federation of England (Suurbritannia)

Autorid

Margarida Medina Martins, Petra Viegas ja Rita Mimoso (AMCV)

Alessandra Pauncz (Associazione Artemisia)

Györgyi Tóth (NANE Women's Rights Association)

Reet Hiemäe (MTÜ Naiste Varjupaik)

Nicola Harwin ja Sally Cosgrove (Women's Aid Federation of England)

Toimetajad

Sally Cosgrove, Jackie Barron, Nicola Harwin (Suurbritannia)

Eestikeelse versiooni tõlkijad

Reet Hiemäe, Helve Maripuu

Eestikeelse versiooni toimetaja

Sirje Otsavel

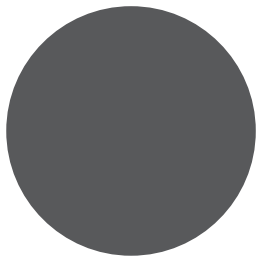
Disain/küljendus

Szilvia Sebók

ISBN 978-963-88116-1-5

Printed by Possum Ltd: Budapest, 2008

© NANE Women's Rights Association, Associazione Artemisia, AMCV,
NGO Women's Shelter, Women's Aid Federation of England.



Sisukord

1. peatükk: Tugirühmad ja eneseabirühmad lähisuhtevägivalda kogenud naistele. Sissejuhatus	7
1.1. Sissejuhatus	7
1.2. Lähisuhtevägivalda kogenud naistele mõeldud teenuste areng	8
1.3. Vägivalda kogenud naistele mõeldud tugirühmade ja eneseabirühmade roll valdkondadevahelise koostöö kontekstis	11
Bibliograafia	15
2. peatükk: Juhendaja	17
2.1. Sissejuhatus	17
2.2. Põhiseisukohad ja -printsüübid	18
2.3. Juhendaja põhioskused	19
2.4. Juhendaja rollid ja kohustused	21
2.5. Potentsiaalsed juhendamisel esinevad probleemid	24
3. peatükk: Rühma arendamine ja haldamine	27
3.1. Sissejuhatus	27
3.2. Planeerimine	27
3.3. Teenuse tutvustamine ja koostöö	30
3.4. Rühma töö korraldamine	32
3.5. Tugirühma tõhususe hindamine	36
4. peatükk: Reeglid ja normid rühmas	39
4.1. Sissejuhatus	39
4.2. Rühma formaat	39
4.3. Rühmareeglid	40
4.4. Rühmaleping	43
4.5. Rühma dünaamika	44
4.6. Võimalikud probleemid ja kuidas neist üle saada	46
4.7. Konflikt ja konfliktide lahendamine	49

5. peatükk: Muutmise jõud: programmimudelid	53
5.1. Sissejuhatus	53
5.2. Programmi “Muutmise jõud” mudelid	54
5.3. Sessioonide formaat	54
6. peatükk: Muutmise jõud: eneseaustuse programm	59
6.1. Sissejuhatus	59
6.2. Eneseaustuse programm: sessioonide kokkuvõte	59
Sessioon 1: Eneseaustuse defineerimine	62
Sessioon 2: Põhjalikumad teadmised eneseaustuse kohta	68
Sessioon 3: Õigused	72
Sessioon 4: Vajadused	76
Sessioon 5: Isiklike vajaduste analüüsimine	80
Sessioon 6: Tüdrukute ja noorte naiste harimine ning sotsialiseerimine	82
Sessioon 7: Soolised stereotüübid ja sotsiaalsed normid	84
Sessioon 8: Vajadused lähisuhetes	88
Sessioonid 9 ja 10: Piirid	92
Sessioonid 11 ja 12: Emotsioonid: viha, süütunne, kurbus ja hirm	96
Sessioon 13: Enesekehtestamine	104
Sessioon 14: Lõpetamine ja uued algused	112
Bibliograafia	116
7. peatükk: Muutmise jõud: arendav eneseabiprogramm	117
7.1. Sissejuhatus	117
7.2. Hariv eneseabiprogramm: sessioonide kokkuvõte	117
Sessioon 1: Põhiõigused	120
Sessioon 2: Vägivalla definitsioon	126
Sessioon 3: Miks on nii raske lahkuda?	130
Sessioon 4: Perekonnad ja lapsed	136
Sessioon 5: Piirid	142
Sessioon 6: Leina, hirmu ja süütundega toimetulemine	146
Sessioon 7: Vihaga toimetulemine	152
Sessioonid 8 ja 9: Enesekehtestamise oskused ja piiride seadmine	156
Sessioon 10: Enesekehtestamise tehnikad	160
Sessioon 11: Tegelemine palvetega ja ametiisikutega	166
Sessioon 12: Enesekehtestamise praktiseerimine	172

Sessioon 13: Eluterved paarisuhted	176
Sessioon 14: Lõpetamine ja uued algused	182
Bibliograafia	186
8. peatükk: Mitteformaalse ülesehitusega eneseabirühmad	187
8.1. Sissejuhatus	187
8.2. Eneseabirühmadest tulenev kasu	188
8.3. Rühma läbiviimine	188
8.4. Rühmareeglid	190
8.5. Organiseerimine ja formaat	190
8.6. Probleemide lahendamine	192
Lisad	193
Lisa 1: Kirja tüüpvorm – ametkondadevaheline koostöö	194
Lisa 2: Riskianalüüsi abivahendid	195
Lisa 3: Individuaalse turvaplaani raam-mudel	200
Lisa 4: Iganädalane hinnanguleht	201
Lisa 5: Kursuse keskpaiga hinnanguleht	202
Lisa 6: Kursuse lõpu hinnanguleht	203
Lisa 7: Võrdsete võimaluste monitooringu küsimustik (Women’s Aid, Suurbritannia)	207
Lisa 8: Programmi ‘Muutmise Jõud’ rühmaleping	208
Lisa 9: Tutvumismängud	209
Lisa 10: Kursuse detailid	211
Lisa 11: Rühmaprotsessi juhend	212
Lisa 12: Minu Óiguste Deklaratsioon	213
Lisa 13: Ma vajan, ma tahan, ma väärin	214
Lisa 14: Vajaduste ankeet	215
Lisa 15: Duluthi võrdsuse ratas	216
Lisa 16: Duluthi võimu ja kontrolli ratas	217
Lisa 17: Piiride kehtestamine	218
Lisa 18: Häbi tsükkel: häbi- ja süütundest ülesaamine	219
Lisa 19: Viha juhtimine	220
Lisa 20: Enesekehtestamise taseme hindamine	221
Lisa 21: Vägivalla definitsioonid	222
Tänuõnad	224

1

Tugirühmad ja eneseabi- rühmad lähisuhtevägivalda kogenud naistele. Sissejuhatus

Ma elasin oma partneriga isoleerituna teistest inimestest... Ma olen hakanud aru saama, et mu partner kasutas minu suhtes emotsionaalset vägivalda ja ... et psühholoogiline väärkohtlemine on olnud kogu aeg osa minu elust... Ma pidin leidma võimaluse nende ebamugavate teemadega tegeleda. [Tugirühmas osalev naine] ¹

1.1. SISSEJUHATUS

See käsiraamat pakub mõningaid praktilisi ja organisatsioonilisi näpunäiteid, mille järgimine on vajalikuks eeltingimuseks vägivalda kogenud naistele mõeldud, osalejate turvalisust ja eneseväärikust tagavate eneseabirühmade loomisel. Samuti pakub see raamat välja kolm mudelit, mida saab kasutada võimaliku lähtepunktina selliste rühmade puhul. Kirjeldatud mudelitest kaks on juhendamisega tugirühmade programmid ja kolmas mudel on ilma juhendamisetä eneseabirühm.

Lähisuhtevägivald on füüsiline, seksuaalne, psühholoogiline või majanduslik vägivald, mis leiab aset partnerite või pereliikmete vahel ning mis avaldub sundiva ja kontrolliva käitumise mudelina. Sõltumata rahvusest, religioosusest, kuuluvusest, jõukusest, vanusest, seksuaalsest orientatsioonist, puudest või elustiilist on iga neljas naine kogenud millalgi oma elus lähisuhtevägivalda². Lähisuhtevägivalda tuleb vaadelda kõikide soolise vägivalda vormide kontekstis ning käsitleda seda naiste inimõiguste rikkumisena³. Naistevastane vägivald hõlmab vägistamist ja seksuaalseid rünnakuid, seksuaalset väärkohtlemist ja ekspluateerimist, seksuaalset ahistamist, inimkaubitsemist ja ekspluateerimist seksitööstuse raames, naiste genitaalide moonutamist, sunnitud abielusid ja perekonna au päästmise ettekäändel toimepandud kuritegusid. ÜRO kirjeldab seda kui “meeste ja naiste ajalooliselt kujunenud ebavõrdsete võimuhete väljendust”⁴.

.....
¹ Käsiraamatus kasutatud tsitaadid tugirühmades osalevatelt naistelt pärinevad järgmistest allikatest: Eesti naiste tugirühmade liikmed; Ungaris NANE ja Portugalis AMCV poolt juhendatavate tugirühmade liikmed ning Suurbritannias tegutsevate organisatsioonide North Devon Women’s Aid, Watford Women’s Centre, Survive, Community Safety Partnership – Durham ja Pathways Project liikmed. Kasutatud näidetes esinevad nimed on isikute privaatsuse huvides muudetud.

² Euroopa Nõukogu (2002) *Ministrite Nõukogu soovitus Rec (2002)5 liikmesriikidele naiste kaitsmisest vägivalda vastu* (vastu võetud 30. aprillil 2002)

³ ÜRO konventsioon naiste diskrimineerimise kõigi vormide likvideerimise kohta (CEDAW), vastu võetud ÜRO Peaassamblee poolt 1999. aastal ja allalaaditav aadressilt:

<http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/cedaw.htm>; vt ka ÜRO naistevastase vägivalda, sealhulgas lähisuhtevägivalda likvideerimise operatiivgrupp (2006) Euroopa Nõukogu naistevastase vägivalda, sealhulgas lähisuhtevägivalda tõkestamise kampaania märgukiri (vastu võetud Ministrite Komitee poolt 21. juunil 2006) (lk 2)

⁴ ÜRO deklaratsioon naistevastase vägivalda likvideerimise kohta (1993).

Lähisuhtevägivalda kogenud naistele mõeldud tugirühmi tuleb käsitleda kõikide lähisuhtevägivalla ja seksuaalse vägivalla ohvritele mõeldud teenuste arendamise rahvusvahelises kontekstis. Muutmise Jõu (Power to Change) programme on võimalik kohandada rühmadele, milles osalevad naised on kogenud seksuaalset väärkohtlemist või muid vägivallavorme, mille toimepanijaks ei ole naise lähisuhtepartner.

Alates 1970. aastate algusest, kui Suurbritannias loodi esimesed varjupaigad lähisuhtevägivalla ja seksuaalse vägivalla eest varju otsivatele naistele, on mittetulunduslikud naisorganisatsioonid pakkunud praktilist ja emotsionaalset toetust osana erinevatest lähisuhtevägivalda kogenud naistele (ja nende lastele) mõeldud teenustest⁵.

Käesolev peatükk võtab lühidalt kokku Euroopas lähisuhtevägivalla sektoris viimase 35 aasta jooksul toimunud arengud. Samuti selgitatakse, miks on oluline valdkondadevaheline koostöö.

1.2. LÄHISUHTEVÄGIVALDA KOGENUD NAISTELE MÕELDUD TEENUSTE ARENG

Varjupaikade liikumine kasvas välja 1960. aastate lõpus ja 1970. aastate alguses toimunud naiste vabadusliikumisest: kui naisaktivistid tulid kokku ja jagasid oma kogemusi, mis sageli toimus nn teadlikkuse tõstmise rühmades, tõstatati ka koduse vägivalla ning teiste naistele suunatud seksuaalse ja isikutevahelise vägivalla vormide teema. 1970. aastate alguses oli naistel, kes soovisid oma vägivaldsetest lähisuhetest lahkuda, väga vähe valikuvõimalusi. Tsiviil- või perekonnaõigusele tuginedes kaitset leida oli äärmiselt keerukas ning peaaegu võimatu; lähisuhtevägivalda ei aktsepteeritud kodutuksjäämise põhjendusena; politsei jättis koduvägivalla juhtumid kõrvale, kuna pidas nendega tegelemist oma ressursside mõttetuks ja aegaraiskavaks kasutamiseks; väga vähesed lähisuhtevägivalla juhtumid jõudsid kriminaalkohtusse; abielusisest vägistamist ei peetud kuriteoks; ning enamiku asutuste reaktsioon oli "minge koju ja leppige ära".

Märgates naiste tungivat vajadust leida koht, kuhu oma vägivaldse partneri eest koos lastega paku minna, rajasid pühendunud naised, aktivistid ja kunagised ohvrid esimesed varjupaigad. Algusest peale oli jõutud äratundmisele, et iga naine võib sõltumata oma rassilisest, etnilisest või religioossest kuuluvusest, klassist, seksuaalsest orientatsioonist, puudest või elustiilist langeda lähisuhtevägivalla ohvriks ja et naiste ühise tööga on võimalik seda olukorda muuta.

Kogemusi vahetades said varasemad ohvrid ja aktivistid peagi aru, et lähisuhtevägivald hõlmab tervet rida füüsilise, emotsionaalse ja seksuaalse väärkohtlemise vorme, mis ei ole sugugi alati koheselt vägivallana äratuntavad, kuid mille eesmärk on väärkoheldud naise käitumise ja valikute kontrollimine ning suunamine. Kui teadlikkus sellest võimudünaamikast suurenes, hakkasid liikumises osalejad mõistma, et lähisuhtevägivalla juuri

.....
⁵ Vt Walby, Sylvia ja Allen, Jonathan (2004) *Domestic violence, sexual assault and stalking: Findings from the British Crime Survey* (London: Home Office Research, Development and Statistics Directorate). Autorite analüüsist selgub, et naiste puhul on tõenäosus langeda korduva väärkohtlemise, tõsiste rünnakute ja seksuaalse vägivalla ohvriks palju suurem kui meeste puhul; kõikidest rohkem kui nelja lähisuhtevägivalla akti ohvriks langenud isikutest olid 89% naised, kuritegude toimepanijateks olid valdavalt mehed.

tuleb otsida traditsioonilistest ja patriarhaalsetest perekonnastruktuuridest, millele on omane domineerimine ja allutamine, ning et seda probleemi tuleb vaadelda naiste diskrimineerimise ja naiste õiguste eitamise globaalses kontekstis⁶. Aktivistid, kes toetasid uut feministlikku visiooni võrdõiguslikkusest ja kõigile kehtivatest inimõigustest – visiooni, mis pooldas ja arendas mittevägivaldsete inimsuhete põhimõtteid –, võtsid nüüd luubi alla meeste ja naiste vahelised suhted. Kiirelt asuti looma ainult naistele mõeldud teenuseid, eesmärgiga pakkuda naistele nii kaitset kui julgustust ning õõnestada soolise ebavõrdsuse printsiipe, mis toetasid ja õigustasid meeste vägivaldsust.

Kui enne 1970. aastaid valitses enamikes kriminaalõiguse ja sotsiaalhoolekande ametkondades lähisuhtevägivalda probleemi suhtes mittetauniv hoiak ja ülemaailmne vaikus, siis tänaseks pälvivad lähisuhtevägivald ja naistevastane vägivald üldisemas mõttes järjest enam tähelepanu.

Sellest ajast peale on loendamatu hulk väga erineva taustaga naisi, nende hulgas aktivistid, varasemad ohvrid ning naised riiklikest ja mittetulunduslikest organisatsioonidest, teinud koostööd, et arendada ja laiendada teenuseid, mis aitaksid vägivalda kogenud naistel ja lastel leida kaitset ja tuge. Enamik neist teenustest juhindub järgmistest uskumustest, printsiipidest ja suundumustest, mis on vajalikud efektiivseks tööks väärkoheldud naiste ja lastega:⁷

- teadlikkus koduse ja seksuaalse vägivalda ning selle mõjude suhtes;
- turvalisus, julgeolek ja väärkas kohtlemine;
- erinevustega arvestamine ja võrdne ligipääs teenustele;
- kaitse ja toetus;
- tegutsemisjulguse arendamine ja kaasatus;
- konfidentsiaalsus;
- asutuste koordineeritud tegutsemine;
- koduse ja seksuaalse vägivalda tolereerimise väljajuurimine ning vägivallatsejate vastutuselevõtmine;
- kehtestatud reeglite järgimine ja usaldusväärsus.

Paljudes riikides ei ole lähisuhtevägivald ega ka muud naistevastase vägivalda vormid enam ainult naisrühmituste ja mittetulunduslike organisatsioonide mureks, vaid see teema on nüüdseks ka poliitikute, seadusloojate ja meedia huviorbiidis. Mõningates Euroopa maades on toimunud suured muudatused avaliku teadlikkuse, seadusloome, kriminaal- ja tsiviilõiguse alaste algatuste, tervishoiu- ja eluasemeteenuste ning vägivallaprobleemiga tegelevate asutuste valdkonnaülese koostöö osas. Nendes riikides on nii mõnedki esimeste feministlike aktivistide väärtushinnangud, printsiibid ja visioonid saanud osaks “peavoolust” ja see on toonud kaasa (vähimalt idee faasis) püüded:

⁶ CEDAW (1999) op.cit.

⁷ Vt Suurbritannia riiklike teenusestandardeid lähisuhtevägivalda ja seksuaalse vägivalda kohta organisatsiooni Women’s Aid veebilehelt: <http://www.womensaid.org.uk/domestic-violence-articles.asp?itemid=1332&itemTitle=National+Service+Standards+for+domestic+and+sexual+violence+services§ion=00010001002200370001§ionTitle=Articles%3A+domestic+violence+services>

- **Ennetada** vägivalda harimise ja teadlikkuse tõstmise abil.
- **Kaitsta** ohvreid tõhusate seaduste ja määruste abil.
- **Pakkuda** asjakohaseid teenuseid ja toetust.

Kuigi on jätkuvalt ka selliseid Euroopa riike, kus lähisuhtevägivald kui probleem alles hakkab jõudma poliitikute teadvusesse ning jätkub vaidlus, kas feministlik lähenemine vägivalda tõkestamisele saab üldse tõhus olla, on – vähemalt teoorias – hakatud tunnustama selliseid põhimõtteid nagu naiste tegutsemisjulguse ja enesemääramise toetamine ning naiste hääle kuuldavõtmise ohvrite kaasamise ja nende tagasisidega arvestamise kaudu. Samas võib selliste seisukohtade kajastumise määr erinevate maade valitsuste määrustes ja tegevustes olla väga erinev; kui mõningates riikides toimub tõhusate strateegiliste lähenemiste väljaarendamine, siis teistes võivad need täielikult puududa⁸.

Niisugustes riikides nagu Suurbritannia ja Rootsi, kus tõelised muutused algasid juba 1970. aastatel, on väärkoheldud naistele ja lastele mõeldud **spetsialiseerunud toetavate ja kaitset pakkuvate teenuste** hulk märkimisväärne ning mõned neist on ka stabiilselt rahastatud. On piirkondi, kus on välja arendatud toetusprogrammid spetsiifilistele naiste vähemusrühmadele.

Teisalt on riike, kus võrdõiguslikkuse ja konkreetsemalt lähisuhtevägivalda alane aktiivsus ja avalik debatt on tagasihoidlikumad. Näiteks endistes sotsialistlikes riikides algasid muutused alles 1989.-90. aastal ja nüüdseks on seal olukord väga eriilmeline; üldiselt võib aga öelda, et valitsusväliste organisatsioonide (MTÜ-de) ja avaliku sektori koostöö pole eriti hästi arenenud. Näiteks Eestis jõustusid olulised lähisuhtevägivalda puudutavad seadused alles 21. sajandil. Enne seda ei olnud lähisuhtevägivald kui probleem praktiliselt avalikkuse ega valitsuse teadvusesse jõudnud, seetõttu on Eestis siiani suhteliselt vähe varjupaiku ja muid asjakohaseid teenuseid.

Lähisuhtevägivalda probleemiga tegelemisele spetsialiseerunud initsiatiivide ja teenuste avaldumisvormid on riigiti erinevad. On riike, kus on rohkem piirkondlikel alustel pakutavaid teenuseid – nt päevakeskuseid või abi/kriisitelefone – kui varjupaiku; samuti leidub erinevate valdkondade esindajatest koosnevaid initsiatiivrühmi. Vägivalda kogenud naistele mõeldud praktilist ja emotsionaalset tuge ning kaitset pakkuvad teenused võivad sisaldada kas kõiki või mõnda alljärgnevatest punktidest:

- turvaline ja ohutu elukoht kriisilukorras ja/või pikema perioodi vältel ning asjakohane toetus (ideaaljuhul varjupaigas);
- teavitusteenused ja muu toetus antud piirkonna naistele ja lastele, sealhulgas päevakeskused, kodukülastused ja tugirühmad;
- abi/kriisitelefoni, mis jagavad informatsiooni ja/või toetust;
- sekkumiskeskused või kriminaalõiguse alaseid konsultatsioone pakkuvad nõustamiskeskused;
- spetsiaalteenused lastele ja noortele;

⁸ Konkreetset informatsiooni 47 Euroopa Nõukogu liikmesriigis lähisuhtevägivalda tõkestamiseks läbiviidavate tegevuste kohta saab aadressilt:
http://www.coe.int/t/dg2/equality/domesticviolencecampaign/countryinformationpages/default_en.as

- spetsiaalteenused mustanahaliste, etniliste vähemuste ja pagulaste kogukondadele⁹, sisserännanud naistele, lesbilistele ja biseksuaalsetele naistele, puuetega naistele¹⁰ ja eakatele naistele;
- teenuseid, mida pakkuva asutuse töötajaskonna hulgas leidub erinevate antud piirkonnas räägitavate keelte valdajaid.

1.3. VÄGIVALDA KOGENUD NAISTELE MÕELDUD TUGIRÜHMAD JA ENESE-ABIRÜHMAD ROLL VALDKONDADEVAHELISE KOOSTÖÖ KONTEKSTIS

Kuna ametkondlikul tasandil teadvustatakse järjest enam vajadust kasutada lähisuhtevägivalla tõkestamisel koordineeritud, erinevaid sektoreid kaasavat lähenemist, on oluline, et niisugused erinevate valdkondade esindajaid kaasavad initsiatiivid mõistaksid täielikult valitsusväliste organisatsioonide (MTÜ-de) asendamatu rolli vägivalda kogunud naiste abistamisel. Meil on dokumenteeritud tõendeid selle kohta, et naised saavad sageli jõudu ja tuge just sellistelt organisatsioonidelt, seda nii tänu suhtlemisvõimalusele teiste väärkohtlemise ohvritega kui ka vastava väljaõppe saanud töötajate või vabatahtlike poolt pakutavale individuaalsele nõustamisele. On naisi, kellele tuleb kasuks ka mõne formaalsema ülesehitusega programmi läbimine – juhul muidugi, kui nad on ise selleks valmis.

Viimasel kümnendil on märgata edusamme kogukonnapõhiste tugirühmade arengus ja nende populaarsus on suurenenud. Need rühmad – mille alustalaks on eneseväärikuse, enesemääramisõiguse ja tegutsemisjulguse arendamine – on tõestanud oma olulisust teiste mittetulunduslike naisorganisatsioonide poolt pakutavate teenuste hulgas. Need on välja kasvanud kogukonnast endast ja nende liikumapanevaks jõuks on varjupaikades ja mujal tegutsevatest tugirühmadest ammutatud äratundmine rühmatöö kasulikkusest. On vähemalt kolme tüüpi formaalse ja mitteformaalse ülesehitusega rühmi:

- täielikult vägivallakogemusega naiste endi poolt korraldatud rühmad, mille liikmed võivad olla kasutanud olemasolevaid lähisuhtevägivalla ohvritele mõeldud teenuseid või mitte;
- mitteformaalsed rühmad – juhendajaks palgalised töötajad ja/või vabatahtlikud, kellel on vägivallaohvritega töötamise kogemus;
- formaalsed rühmaprogrammid – näiteks Suurbritannias levinud programmid Hoiakute Muutmine Väärkoheldud Naistele¹¹ või Vabaduse Programm¹², – mida juhendavad samuti palgalised töötajad ja/või vabatahtlikud, kellel on vägivallaohvritega töötamise kogemus ja põhjalikud teadmised vägivalla mõjust naistele ning lastele.

.....
⁹ Kui mingil konkreetsel inimrühmal on vajadus teatud konkreetse teenuse järele, tuleks seda teenust – kui vähegi võimalik – pakkuva asutuse me teadlikud ka tõsiasi, et mõningates Euroopa riikides on väga vähe nimetatud kogukondadesse kuuluvaid naisi, mistõttu spetsiaalsete teenuste juurutamine oleks ebapraktiline.

¹⁰ Kõikides riikides napib asjakohaseid ja ligipääsetavaid abivõimalusi puuetega naistele.

¹¹ Fallon, B. ja Goodman, M. (1995) *Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program*. London: Sage

¹² Teave pärineb aadressilt: <http://www.freedomprogramme.co.uk/freedomprogramme/index.cfm>

Seni on enamik taolisi tugirühmi töötanud muude lähisuhtevägivalla ohvritele mõeldud teenuste osana ning nendes on osalenud naised, kes on pöördunud varjupaikadesse või teavitusasutustesse, kuid selliste rühmade tööd oleks võimalik korraldada ka eraldi. Selliste rühmade tulemuslikkuse hindamine on näidanud, et nendest võib olla ohvritele märkimisväärset abi ning asjakohase väljaõppe saanud juhendaja käe all saab neid rühmatöö vorme kasutada ka muudes kontekstides.

Tugirühmade ja eneseabirühmade olulisus vägivalda kogenud naistele

Lähisuhtevägivald on sotsiaalne probleem ja sellega tuleb ka vastavalt tegeleda. Lähisuhtevägivalla ohvreid aidates on oluline lisaks tegeleda rohkete vägivallaga seonduvate sotsiaalsete probleemidega, mitte keskenduda pelgalt ohvri enda isiklikele probleemidele. Rühmavorm soodustab niisugust sotsiaalset lähenemist. Rühm on turvaline paik isiklike kontaktide loomiseks, nii avaneb naistel võimalus rääkida juhtumitest, mille sõnadesse panemist on seni peetud sageli võimatuks: see annab kogemusele, mis seni näis pelgalt isiklikuna, avaliku ja poliitilise staatuse.

Lähisuhtevägivald õõnestab pikemas perspektiivis eneseväärikust ja sotsiaalseid oskusi, see hävitab perekondliku lähedustunde, kahjustab kasvavaid lapsi, pärsib vanemlikke oskusi ja tekitab tugevat häbi-, süü-, isoleerituse- ja üksildustunnet. Seevastu tugirühm vähendab isoleeritust ja aitab luua sotsiaalseid kontakte. Oma elust rääkimine aitab üle saada häbi- ja süütundest; naised saavad abi ja õpivad toimetulekustrateegiaid näiteks oma traumeeritud lastega ümberkäimiseks, vabanedes ühtlasi vähehaaval ka oma ebaadekvaatsuse tundest.

Kui naistelt küsiti, mida tugirühmas osalemine on neile andnud, andsid nad järgmisi vastuseid¹³:

- “Teadmise, et ma ei ole ainuke, kes on kannatanud vägivalda, ja et see, mida ma tunnen, on normaalne.”
- “Võimaluse rääkida avameelselt ja vabalt, ilma hukkamõistuta. Koos olla naistega, kes mind mõistavad.”
- “Ma tundsin esmakordselt, et mind usutakse.”
- “Ma ei tunne enam, et ma olen ainuke selline.”
- “See on andnud mulle lootuse eluga edasi minna.”
- “Nüüd ma tunnen, et mul on **õigus** midagi ette võtta!”
- “Mul on kergem asjadest üle saada, kuna ma mõistan, et mitte kõik, mis läheb halvasti, ei ole minu viga. Ma väärtustan ennast rohkem ja oskan vägivaldset käitumist paremini ära tunda.”
- “Ma tunnen ennast nüüd ringi käies enesekindlamana; ma vaatan nüüd pigem sinna, kuhu ma lähen, mitte jalgade ette maha.”
- “Nüüd ma tean, et mul on õigus ‘ei’ öelda ja eelkõige enda vajaduste eest hoolitseda. Kontrollihirmus elava enesetapumõteteid hauduva inimvare asemel on minust saanud ennastkehtestav enesekindel naine!”

.....

¹³ Women’s Resource Centre (2007) *Why women only?* (London: Women’s Resource Centre) lk 52; allalaaditav aadressilt: <http://www.wrc.org.uk/downloads/Polycystuff/whywomenonly.pdf>

Tugirühma toimumiskoht

Kõik alltoodud toimumiskohad/organisatsioonid lisaks otseselt lähisuhtevägivalda teemaga tegelevatele asutustele on põhimõtteliselt tugirühma läbiviimiseks sobivad. Ainuke tingimus on, et tagatud oleks ainult ühesooliste inimeste viibimine rühmatöökasutatavas ruumis, samuti peab olema tagatud rühmaliikmete turvalisus:

- tervishoiuasutused, nt tervisekeskused, naistekliinikud, sünnituseelsed/sünnitusjärgsed grupid jms;
- terapeutilised asutused, nt psühhiaatriakliinikud;
- erinevad nõustamisasutused – nii mittetulunduslikud kui ärilised ettevõtted – sh paariteraapia organisatsioonid;
- narkomaania ja alkoholismiga tegelevad asutused (kuigi üldasutused pole tavajuhul sobilikud, välja arvatud juhtudel, kui tegemist on ainult naistele mõeldud asutustega, kuna vastasel juhul pole võimalik tagada konfidentsiaalsust);
- kriminaalhooldusasutused;
- naistekeskused;
- kliinikud Well Women (ainult Inglismaal);
- riiklikud sotsiaalasutused;
- vaba aja keskused;
- kogukonnakeskused (sealhulgas konkreetsetele etniliste vähemuste kogukondadele mõeldud keskused).

Kõik toimumispaigad peavad jääma igas olukorras konfidentsiaalseks ja võimaluse korral peaks rühmatöö aset leidma kindlatel “ainult naistele” aegadel.

Rühma juhendaja (või juhendajad) vajab samuti tervet rida oskusi ja eeldusi, millest tuleb lähemalt juttu 2. peatükis.

Tugirühmadesse suunamine

Selleks, et suurendada tugirühmade efektiivsust, on oluline näha neid laiemas organisatsioonilises kontekstis ning kaasata rühmatöö tegevusliku ja strateegilise poole planeerimisse erinevate erialade spetsialiste. Samas võivad riiklikud asutused nagu politsei või tervishoiuasutused vägivalda kogenud naisi küll edukalt tugirühmadest teavitada või neid tugirühmadesse edasi suunata, kuid neil ei tohiks olla võimalust sundida naisi rühmatöös osalema; samuti ei tohiks riiklikud asutused kasutada rühmas osalemist naistele surve avaldamise moodusena, sundimaks neid nõustuma asutuste poolt vajalikuks peetavate strateegiatega ohu kõrvaldamiseks, laste kaitsmiseks vms. See oleks vastuolus eesmärgiga suurendada naiste eneseväärikust ja tegutsemisjulgust, millel on tugirühma komplekteerimise ja vaimse juures määrav tähtsus. Eneseabi/tugirühmad saavad ainult siis tõhusalt toimida, kui nendes osalemine on rühmaliikmete endi aktiivne valik.

Seetõttu on ülimalt oluline, et tugirühmas osalemine oleks naise enda isiklik otsus, mis põhineb eelkõige naise enda arusaamal sellest, milliseid väärtusi ja kasu rühmatöös osalemine tema jaoks endas kanda võiks.

Selleks, et välistada riiklike asutuste võimalikud püüded kasutada tugirühmi sobimatutel eesmärkidel, kuid saada neist sellegipoolest asjakohaseid suunamisi, tuleb juba kohe

rühma loomisel alustada tõhusat suhtlemist kohalike ja üleriigiliste organisatsioonidega, mis juba tegelevad vägivaldlaohvritega, näiteks:

- tervisekeskused – kiirabi (kodukülastusõed, praktiseerivad õed, perearstid), kohalik haigla (eriti traumapunkt), piirkondlik vaimse tervise kliinik ja parameedikud;
- politsei – eriti lähisuhtevägivalda teemale ja kogukonna turvalisuse tagamisele spetsialiseerunud politseinikud;
- sotsiaalteenused, sealhulgas lastele ja peredele teenuseid pakkuvad asutused;
- advokaadid ja teised juriidiliste teenuste pakkujad;
- kohtusüsteem (kriminaal-, tsiviil- ja perekonnakohus, kohtunikud jt);
- kriminaalhooldajad;
- koolid, kolledžid ja ülikoolid;
- eluasemeküsimustega ja kodututega tegelevad asutused;
- lähisuhtevägivalda teemaga tegelevad asutused (nt Suurbritannias sõltumatud lähisuhtevägivalda nõustajad);
- naiste õiguste organisatsioonid;
- kogukonda puudutavad teenused, eriti kohalikele naistele suunatud rühmad ja projektid;
- spetsiaalteenused lesbilistele ja biseksuaalsetele naistele, puuetega inimestele/naistele, mustanahalistele ja etniliste vähemuste hulka kuuluvatele naistele, naissoost pagulastele ja asüülitaotlejatele, sisserännanutele, reisivatele naistele jms.

Viiteid selle kohta, kuidas suurendada suunamiste arvu teiste sektorite asutustega loodud kontaktide kaudu, vt 3. peatükk, rühmajuhude rollist, oskustest ja väljaõppest saate lähemalt lugeda 2. peatükist.

Tsitaate tugirühmas osalevatelt naistelt:

... [Mu] ainuke lootus oli, et rühm avab mu silmad millegi sellise suhtes, mida ma ise ei suuda näha.

Ma lootsin, et see on ometi kord koht, kus mind väärsti ei mõisteta.

BIBLIOGRAAFIA

Naistevastase vägivalda levimuse kohta

ÜRO konventsioon naiste diskrimineerimise kõigi vormide likvideerimise kohta (CEDAW), allalaaditav aadressilt <http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/cedaw.htm>
Garcia-Moreno, Claudia, Heise, Lori, Jansen, Henrica, Ellsberg, Mary ja Watts, Charlotte (2005) *WHO multi-cultural study on health and domestic violence against women* (Geneva: World Health Organisation)
Euroopa Nõukogu: Naistevastase vägivalda, sealhulgas lähisuhtevägivalda tõkestamise kampaanias osalenud riikide lõpparuanded (juuli 2008). Kättesaadav aadressilt: http://www.coe.int/t/dg2/equality/domesticviolencecampaign/countryinformationpages/default_en.as

Standardid lähisuhtevägivalda ja seksuaalse vägivalda teemaga tegelevate asutuste jaoks

Vt Suurbritannia riiklike teenusestandardeid lähisuhtevägivalda ja seksuaalse vägivalda kohta organisatsiooni Women's Aid veebilehelt:
<http://www.womensaid.org.uk/domestic-violence-articles.asp?itemid=1332&itemTitle=National+Service+Standards+for+domestic+and+sexual+violence+services§ion=00010001002200370001§ionTitle=Articles%3A+domestic+violence+services>

Programmid vägivalda kogunud naistele mõeldud rühmadele

Fallon, B. ja Goodman, M. (1995) *Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program*. (London: Sage)
Vabaduse Programm (Freedom Programme): vt <http://www.freedomprogramme.co.uk/freedomprogramme/index.cfm>

Märkmed

2

Juhendaja

Milline peaks mõningate tugirühmas osalevate naiste arvates olema rühma juhendaja:

Ta ei tohiks meid kohelda kui vaeseid ohvreid, vaid kui naisi, kelles on peidus varjatud jõud. Ta peaks aitama meil selle jõuga kontakti saada.

Ta peaks olema osalejatega samal lainepikkusel – sõber, mitte boss.

2.1. SISSEJUHATUS

Käesolevas peatükis käsitleme me juhendaja ja abijuhendaja rolli ning vastutusalasid, samuti oskusi, teadmisi, väljaõpet ja kogemusi, mis on vajalikud vägivalda kogunud naistele mõeldud tugirühma läbiviimiseks.

Programm Muutmise Jõud pakub arenemisvõimalust ja tuge naistele, kes on elanud või elavad praegu vägivaldses paarisuhtes. Rühma juhendajal on keskne roll rühma muutmisel turvaliseks, toetavaks ja osalejaid kaasavaks. Juhendaja kasutab oma oskusi, kogemusi ja teadmisi, mille ta on omandanud lähisuhtevägivalla ja soolise vägivalla ning eneseabirühmade dünaamika alal, et abistada rühmaliikmeid rühmatöö ajal ja järel ning tagada rühmas kooskõlaline, lugupidav ja rahumeelne õhustik.

Me soovitame, et programmi Muutmise Jõud juhiks kaks inimest koos, kellest üks oleks põhijuhendaja ja teine abijuhendaja. Põhijuhendajal on rühmatöö ohjamisel keskne roll, abijuhendajal on toetav roll. Abijuhendaja ülesanne on toetada juhendajat igal sessioonil, eriti kriisiolukordades; näiteks kui mõni rühmaliige vajab sessiooni ajal eraldi nelja silma all nõustamist, saab abijuhendaja temaga rühmast eemalduda, juhendaja aga jätkab ülejäänud rühmaga töötamist. Kahe juhendaja olemasolu tähendab, et alati on olemas inimene, kes juhib rühma teise juhendaja ettenägematu äraoleku korral, näiteks haiguse korral. Samuti pakub abijuhendajaks olemine võimalust saada rohkem teada eneseabirühmas toimuvatest protsessidest ning võib toimida praktilise ettevalmistusena põhijuhendaja rolli ülevõtmiseks.

Üldiselt vajavad põhijuhendaja ja abijuhendaja sarnaseid oskusi, teadmisi ja väljaõpet – kuigi abijuhendaja on tõenäoliselt väiksema kogemustepagasiga kui põhijuhendaja. Kui mõlema juhendaja kogemuslik baas on samal tasemel, saavad nad paindlikult rolle vahetada (näiteks kordamööda põhijuhendaja ülesandeid täites).

Käesolevas raamatus kirjeldatud tugirühmade eesmärgid eeldavad, et juhendajateks oleksid naised. On kaalukaid tõendeid selle kohta, et naised kasutavad mingit teenust suurema

tõenäosusega ja tunnevad end seda tehes mugavalt juhul, kui teenusepakkujad on naissoost¹⁴; ka praktiline kogemus kinnitab väidet, et naised sobivad naiste tugirühmade juhendajaks kõige paremini. See võimaldab vältida teadlikku või ebateadlikku ebaühtlast võimu jaotumist meeste ja naiste vahel, mis on niivõrd valdav vägivaldsetes paarisuhetes. Üks tugirühmade eesmärke on sisendada naistele tegutsemisjulgest, võimaldades neile kokkupuudet naissoost liidritega ehk antud juhul naissoost juhendajatega. Seetõttu on programmi Muutmise Jõud koostamisel peetud silmas ainult naissoost juhendajaid.

2.2. PÕHISEISUKOHAD JA -PRINTSIIBID

Iga eneseabirühma juhendaja peab uskuma rühmas osalevate naiste tugevatesse külgedesse ja võimesses ning nende suutlikusse leida ise oma probleemidele lahendusi, neid vajadusel muuta ja kohandada.

Eelmises peatükis lugesime me üles põhiprintsiibid, mis peaksid olema täidetud kõikide lähisuhtevägivalda kogenud naistele pakutavate teenuste puhul; neid peaksid järgima ka kõik tugirühmade juhendajad. Nendeks on:

- teadlikkus kodusest ja seksuaalsest vägivallast ning selle mõjudest;
- turvalisus, julgeolek ja väärikas kohtlemine;
- erinevustega arvestamine ja võrdne ligipääs teenustele;
- kaitse ja toetus;
- tegutsemisjulguse arendamine ja kaasatus;
- konfidentsiaalsus;
- asutuste koordineeritud tegutsemine;
- koduse ja seksuaalse vägivalda talereerimise väljajuurimine ja vägivaldsete vastutuselevõtmine;
- kehtestatud reeglite järgimine ja usaldusväarsus.

Eelkõige on oluline, et juhendajad alati usuksid rühmaliikmeid ja ei küsiks neilt kunagi tõendeid vägivalda kohta. Samuti peaksid juhendajad lähtuma järgmistest põhiseisukohtadest:

- Lähisuhtevägivalda on võimalik ära hoida.
- Selle toimumises pole kunagi süüdi ohver.
- Selle juured on peresuhetes valitsevates võimu ja kontrolli vahekordades.
- Ainult vägivaldsete vastutavad vägivalda eest.
- Lapsed võivad samuti langeda vägivalda ohvriks ja vajavad vägivaldavaba keskkonda.

Need baasarusaamad ja -printsiibid omakorda võimaldavad rühmaliikmetel ära tunda oma tugevaid külgi, säilitada oma sõltumatust ja teadvustada oma õigust lugupidavale ja väärrikale kohtlemisele, sõltumatusele, valiku- ja otsustusvabadusele (juhtudel, kui see ei sea ohtu nende turvalisust).

.....

¹⁴ Women's Resource Centre (2007) *Why women only?* (London: Women's Resource Centre) lk 52; allalaaditav aadressilt <http://www.wrc.org.uk/downloads/Polycystuff/whywomenonly.pdf>

Tugirühmas julgustava õhustiku loomiseks on vajalik, et juhendajad käituksid tegutsemisjulgust ja enesejaatust sisendavalt, kriitikast hoiduvalt ja empaatiliselt, edendades sel moel oskusi, mille üle arutletakse ka rühmatöö sessioonidel, ja tõstes maksimumini rühma potentsiaali.

2.3. JUHENDAJA PÕHIOSKUSED

Teadmised

On äärmiselt oluline, et juhendajatel oleksid põhjalikud ja kaasaegsed teadmised lähisuhtevägivallast ja selle mõjust naistele ning lastele, samuti asjakohastest ressursidest ja toetusvõimalustest. Samuti peab juhendajatel olema ülevaade kõikidest soolise vägivalla liikidest, soolisest diskrimineerimisest ja võrdõiguslikkusest. Sellekohase soovitusliku kirjanduse nimekirja leiate peatüki lõpust.

Me soovime tungivalt, et juhendajatel oleks juba enne rühmatööga alustamist põhjalikud teadmised järgmistes valdkondades:

- teadmised lähisuhtevägivalla dünaamikast, vormidest ja levimusest ning selle psühholoogilistest, emotsionaalsetest, majanduslikest ja füüsilistest mõjudest naistele ja lastele lähtuvalt võrdõiguslikkuse ning inimõiguste aspektist;
- teadmised lähisuhtevägivalla feministlikust analüüsist, mis juhib tähelepanu asjaolule, et lähisuhtevägivallal võib aset leida väga erinevates kontekstides ja selle juured peituvad võimu- ja kontrollivahekordades;
- arusaam vägivalla soolisest aspektist ning lähisuhtevägivalla, seksuaalse vägivalla, naistevastase vägivalla ja laste väärkohtlemise ning hooletussejätmise vahelistest seostest;
- arusaam naiste allasurumise sotsiaalsest ja ajaloolisest kontekstist (ja sellest lähtuvalt vajadusest juhendada rühma viisidel, mis ei korda hierarhilisi ja domineerivaid mustreid, kuna need on osa allasurumisest ja väärkohtlemisest);
- põhjalikud teadmised ohtudest, mis võivad vägivallaohvreid (täiskasvanuid ja lapsi) ähvardada ning riskianalüüsist, turvaplaani koostamisest ja ohtudega toimetulemisest;
- teadmised ja arusaamine täiendavatest takistustest, millega mõned (nt vähemusrühmadesse kuuluvad) naised silmitsi seisavad, kui nad üritavad tugirühmaga liituda;
- teadmised olulisemate lastekaitset, eluasemeküsimusi jm lähisuhtevägivalla teemaga haakuvaid valdkondi puudutavate seaduste alal;
- korralikud teadmised inimõigustest ja põhiseaduslikest õigustest ning lähisuhtevägivalla ja lastekaitsega seonduvast õiguslikust kontekstist antud riigis;
- teadmised olulisematest kohalikest, riiklikest ja mittetulunduslikest organisatsioonidest ja nende võimalikust rollist rühmaliikmete toetamisel;
- teadmised antud kogukonnale omasest demograafilisest profiilist.

Kogemused

Kindlustamiseks rühmaliikmetele tõhusa teenuse saamine, peaks juhendajatel olema ideaaljuhul järgmised kogemused:

- kogemused lähisuhtevägivalda kogunud naistega töötamisel – soovitatavalt täiskohaga töötajana, kuid aktsepteeritav on ka vabatahtliku töötaja kogemus;
- vägivalda kogunud naistele emotsionaalse ja praktilise toetuse pakkumise kogemus;
- kogemused turvaplani koostamisel ja riskianalüüsi läbiviimisel;
- (soovitatavalt eneseabi printsiibist lähtuva) rühmatöö planeerimise ja läbiviimise kogemus.

Oskused

Juhendajatel peaksid olema teatavad oskused, mis võimaldavad neil rühma tõhusalt juhtida ja kindlustada kollektiivsete ning individuaalsete vajaduste rahuldamine. Järgnevad spetsiifilised kogemused on eneseabirühma töö edukuse huvides määravad:

- suurepäraseid rühmajuhumise oskused, sealhulgas oskus rühmatöö sessioone tõhusalt planeerida ja juhendada;
- suurepäraseid suhtlemisoskused, sealhulgas hea sõnastusoskus ja positiivne kehakeel;
- aktiivse kuulamise oskused ja võime rühmaliikmete sõnavõtudele empaatiliselt reageerida;
- suutlikkus rühmaliikmetele mittevastanduval, toetaval viisil vastu vaielda;
- suutlikkus hakkama saada rühmatöös ilmnevate probleemidega, nt vihaga;
- arusaam juhendaja tööga kaasnevatest piiridest ja kitsendustest, nt kohustus naiste eludesse isiklikult mitte sekkuda;
- suutlikkus algatusvõimeliselt töötada ja tööhulka tõhusalt planeerida;
- suutlikkus tuua diskrimineerimist taunivaid ja võrdseid võimalusi pooldavaid hoiakuid kõikidesse rühmatöö aspektidesse;
- suutlikkus hinnata tugirühma efektiivsust ja koostada rühmatöö tulemuste kohta kokkuvõtteid;
- suutlikkus kasutada infotehnoloogia baasvahendeid, nt koostada arvutiga tekstidokumente, teha internetiotsinguid, koostada esitluslaide.

Väljaõpe, kvalifikatsioonid ja koolitused

Selleks, et läbi viia Muutmise Jõu tugirühmi, pole vaja mingeid spetsiifilisi kvalifikatsioone, kuid on siiski soovitatav, et juhendaja omaks kombinatsiooni kogemustest, teadmistest ja asjakohasest koolitusest.

Juhendajatel, kes on varem tööalaselt vägivallaohvritega kokku puutunud, on üldjuhul juba vajalikud põhiteadmised, oskused ja hoiakud olemas. Lisaks sellele võivad juhendajad läbida mingi spetsiifilise koolituse, mis annab neile kvalifikatsiooni lähisuhtevägivalda alal töötamiseks ja/või mõne muu asjakohase kraadi või kvalifikatsiooni (näiteks sotsiaaltöö alal).

Spetsiifilised koolituskursused võiksid hõlmata järgmisi teemasid:

- teadlikkus lähisuhtevägivallast;
- teadlikkus seksuaalsest vägivallast;
- võrdsed võimalused;
- rühma juhendamise oskused;

- nõustamisoskused;
- lastekaitse;
- kriminaal- ja tsiviilõigus;
- eluasemeküsimust puudutav seadusandlus;
- erinevustega arvestamine ja võrdsed võimalused;
- immigratsioon;
- riskianalüüs ja turvalisuse planeerimine;
- teadlikkus inimõigustest;
- põhiteadmised psühholoogiast (sealhulgas arusaamad potentsiaalsetest reaktsioonidest traumale);
- eneseabirühmade juhendamine.

2.4. JUHENDAJA ROLLID JA KOHUSTUSED

Juhendaja rollid

Juhendaja ülesanne on edendada rühmas tegutsemisjulgust ja eneseabioskusi ning tagada, et rühm töötaks konstruktiivse ja ühtse grupina. See ülesanne on rühmatöö edukuse seisukohalt määrava tähtsusega.

Juhendajad peaksid algusest peale julgustama rühmaliikmeid jagama oma kogemusi, väljendama uusi ideid ja töötama läbi esilekerkivaid teemasid nagu põhiõigused, eneseaustus, enesekehtestamine ja piirid. Nad peaksid alati tagama turvalise, ohutu ja toetava miljöö, aidates kaasa rühmaliikmetevahelisele konstruktiivsele ja interaktiivsele arutelule.

Juhendajad kasutavad oma teadmisi ja kogemusi selleks, et:

- luua soe, aktsepteeriv ja mitteametlik õhustik, mis pakub toetust, usaldust ja turvalisust;
- kaasata kõik üksikisikud rühmaprotsessi, luues nii kaasatuse ja võrdse osalemise tunde;
- luua tegutsemisjulgust sisendav atmosfäär, mis võimaldab rühmaliikmetel suurendada oma enesekehtestamisoskusi ja eneseaustust ning aitab neil oma elu paremini kontrolli alla saada;
- aidata rühmaliikmetel mõista rühmale omaseid dünaamikaid ja protsesse;
- aidata naistel teadvustada, mida nad tunnevad ja miks;
- edendada ja jälgida üksikisikute ning rühma arengut ning muutumist;
- aidata rühmaliikmetel mõista lähisuhtevägivallaga kaasnevate teatud käitumisviiside ja ilmingute taga peituvaid tähendusi;
- pakkuda rühmaliikmetele vajalikku informatsiooni ning jagada teadmisi naiste vastase vägivalla, konkreetsemalt lähisuhtevägivalla alal;
- levitada seisukohta, et lähisuhtevägivald on lubamatu ja kujutab endast inimõiguste rikkumist;
- vajadusel kirjeldada teisi olemasolevaid teenuseid, mida naine saaks lisaks rühmale või rühma asemel kasutada;
- pakkuda rühmaliikmetele vajadusel individuaalset nõustamist;

- lasta rühmal põhiline töö ise ära teha: oluline on siinkohal toonitada, et juhendaja ei pea sugugi alati ise initsiatiivi haarama, samuti ei pea ta teadma vastuseid kõikidele küsimustele.

Rühmaliikmetele tuleks anda rohkelt võimalusi oma arvamuse avaldamiseks ja omavahe- listeks aruteludeks. Ent kui rühm kaldub algsetest eesmärkidest liialt kõrvale või ei suuda enam kinni pidada kokkulepitud rühmareeglitest, siis on juhendajal kohustus juhtida rüh- maliikmed tagasi tulemusliku arutelu radadele ja jälgida, et kõik peaksid kinni rühmareeg- litest.

Juhendajate kohustused

Selleks, et ülalmainitud rolle täita, tuleb juhendajal täita mitmeid määrava tähtsusega kohustusi:

a) Rühmatöö organiseerimine:

- tagada kohtumiste aja kokkuleppimine ja kohtumiste korrektne toimumine, arvesta- des rühmaliikmete ajaliste võimalustega, liikumisvõimalustega jms;
- valmistada igaks sessiooniks lähtudes rühmaliikmete vajadustest ette vajalikud materjalid.

b) Rühmatöö raames:

- lähtuda rühmatöö läbiviimisel põhimõttest, et kõiki rühmaliikmeid usutakse ning neid kuulatakse lugupidavalt ja arvestavalt;
- kasutada tõhusaid võtteid rühma struktureerimiseks ja julgustada kõiki liikmeid rühma töös aktiivselt osalema;
- selgitada vajalikke rühmareegleid ja jälgida nende täitmist;
- julgustada naisi iseenda käitumise eest vastutust võtma;
- vastanduda kõikidele lähisuhtevägivallaga seonduvatele müütidele ja stereo- tüüpidele, mis rühmas esile kerkivad.

c) Rühmaliikmete toetamine:

- tagada, et kõiki rühmaliikmeid kuulataks ilma kritiseerimata;
- tunnustada kõigi rühmaliikmete isiklike vajadusi ja kogemusi;
- toetada rühmaliikmeid teadlike valikute langetamisel olemasolevate võimaluste raames;
- olla teadlik olulistest piirkondlikest asutustest, mis võiksid mingil moel rühmaliikme- tele toetust pakkuda – näiteks võiksid juhendajad koostada nimekirja toetavatest organisatsioonidest ja teenustest koos asjakohase kontaktifoga (näiteks veebilehed ja eneseabiraamatud) ning levitada seda esimestel rühmakohtumistel;
- teadvustada selliste rühmaliikmete vajadusi, kellel puudub püsiv elamisluba või ligipääs sotsiaaltoetustele¹⁵ või töötamisluba, ja pakkuda neile võimalusel (ja legaal- setesse piiridesse jäädes) abi;
- olla rühmaliikmetele sessioonide ajal ja nende vahepealsel ajal kättesaadav või (juhul, kui see pole võimalik) viia naised kokku muude nende vajadustele vastavate abivõimalustega.

¹⁵ Suurbritannias on kasutusel termin "puudub ligipääs avalikele vahenditele".

d) Turvalisus:

- tagada, et rühma ja selle liikmete turvalisus ja ohutus oleksid alati kõige tähtsamal kohal;
- jälgida, et tugirühma kohtumised ja täiendavad individuaalsed sessioonid toimuksid alati turvalises ja ohutus naistekeskuses miljöös ning oleksid vastavuses naiste vajadustega;
- teavitada rühmaliikmeid kogu programmi jooksul asjakohastest riskianalüüsi protsessidest;
- asuda viivitamatult tegutsema alati, kui selgub, et mõnda rühmaliiget ähvardab tõsine oht, andes rühmaliikmetele asjakohast informatsiooni ja koostades realistliku turvaplaani;
- hoida tõhusate sekkumisstrateegiate kasutamise abil ära kriisilukorrad.

e) Erinevustega arvestamine ja võrdne ligipääs teenustele:

- respektierida kõikide rühmaliikmete erinevusi, edendada mittediskrimineerivaid hoiakuid ja toetada kõiki rühmaliikmeid võrdsetel alustel;
- jälgida, et rühmaliikmetele toetust pakkudes arvestataks nende individuaalsete vajaduste ja kogemustega;
- jälgida, et tugirühm oleks avatud ja ligipääsetav kõikidele osalejatele;
- kasutada tugirühmas kohatavate erinevuste suhtes positiivset lähenemist; see peaks avalduma nii kasutatavas sõnavaras (vältida žargooni) kui rühma õhustikus;
- kontrollida rühma ligipääsetavust jälgides, et see oleks vastavuses antud piirkonna demograafilise koosseisuga; näiteks võib kasutada anonüümseid võrdsete võimaluste olemasolu kontrollimise küsimustikke¹⁶;
- teadvustada endale täiendavaid takistusi, millega mõned inimrühmad silmitsi seisavad, kui nad üritavad tugirühmaga liituda – näiteks mustanahalised, etnilistesse vähemustesse kuuluvad naised, pagulased ja asüüli taotlejad naised, sisserännanud naised, lesbilised naised, puuetega naised ja eakad naised;
- vastanduda kõikidele ebaõiglastele eelarvamustele ja/või diskrimineerimistele, mis rühmas esile kerkivad, ja kirjutada rühmatöö päevikusse üles kõik spetsiifilised intsidendid.

f) Konfidentsiaalsus:

- tagada igal hetkel rühma konfidentsiaalsus – rühmaliikmeid tuleks teavitada nende õigusest konfidentsiaalsusele ja seda õigust ka austada, samuti tuleks selgitada rühmaliikmetele, millistes olukordades on konfidentsiaalsuse nõudest kinnipidamine piiratud, nt lastekaitsest lähtuv teatamiskohustus;
- jälgida, et kogu rühmatööd puudutavat informatsiooni (nii elektroonilisel kui paber- ja kirjandjal) hoitaks turvaliselt ja konfidentsiaalselt – mingit informatsiooni, mis võimaldab mõne rühmaliikme identifitseerimise, ei tohi rühmast välja jõuda;
- leppida rühma avamisel liikmetega kokku, et igasugust konfidentsiaalset informatsiooni võib avaldada ainult rühmaliikmete selgel nõusolekul.

.....
¹⁶ Vt lisa 7 näidet võrdsete võimaluste monitoorimise vormi kohta.

2.5. POTENTIAALSED JUHENDAMISEL ESINEVAD PROBLEEMID

a) Juhendaja domineerib

Juhendaja võib püüda ise lahendada kõiki probleeme selle asemel, et kaasata sellesse töösse rühma tervikuna. See võib takistada rühma arenguvõimet ja viia rühmaprotsesside kunstliku manipuleerimiseni. Rühmaliikmete seisukohast on niisugune juhendaja võimupositsioonil ning igasugune domineeriv käitumine võib ainult süvendada naistes abituse ja ebaadekvaatsuse tunnet.

b) Juhendajal on kindlad ootused

Juhendajal on stereotüüpsed ja spetsiifilised ootused seoses sellega, kuidas rühmaliige (ehk ohver) peaks käituma. See võib kaasa tuua mitmete emotsioonide, näiteks viha ja depressiooni, tähelepanuta jätmise ja/või mitteaktsepteerimise. Juhendaja peab jätma igale rühmaliikmele piisavalt ruumi oma isiksuse arendamiseks ja väljendamiseks. Kui me kleebime naisele külge ohvri sildi ja eeldame temalt sellele vastavat käitumist, siis läheme me vastuollu rühma missiooniga.

c) Juhendaja arvab, et ta on naiste elude alal parem ekspert kui naised ise

Sageli on juhendajatel head teoreetilised ja praktilised oskused vägivalda kogunud naistega töötamiseks. See võib tekitada juhendajas tunde, et ta mõistab vägivallaprobleemi paremini kui rühmas osalevad naised. Sellegipoolest peaks juhendaja meeles pidama, et omaenda elu tunneb vägivalda kogunud naine ise kõige paremini.

d) Juhendaja üritab vältida vaikust

Võib-olla iseenda ärevusest tingitult või kartusest ajahätta jääda hakkab juhendaja iga kord, kui tekib mõni vaikne hetk, ise rääkima. Kuid vaikus on oluline rühmatöö vahend, kuna see pakub võimalust järelemõtlemiseks ja sisekaemusteks ning võib luua teatava pinget, mis sunnib rühmaliikmeid ise lahendusi otsima. Juhendaja peaks olema vaikushetkede jaoks valmis ja oskama olla aja suhtes paindlik.

Soovitusi ülalmainitud probleemidest ülesaamiseks

Mõningaid neist probleemidest on võimalik vältida või varases staadiumis lahendada. Täidetavad hinnangulehed aitavad takistavaid asjaolusid välja selgitada – näiteks kui naised väidavad regulaarselt, et nad tunnevad end rühmas ebamugavalt, siis peab juhendaja midagi selle probleemi kõrvaldamiseks ette võtma.

Probleemide tekkimisel juhendajaga tunnevad paljud naised, et neil on raske olukorrale vastanduda või sellest hinnangulehtede kaudu teada anda. Seetõttu on oluline, et kaebuste esitamise protseduur oleks selgelt paika pandud.

Juhendaja ja abijuhendaja saavad teineteist jälgida, samuti on soovitatav, et juhendajad osaleksid regulaarselt supervisioonidel. Kasu võib olla ka päeviku pidamisest rühmatöö kohta, see aitab neil oma kogemusi analüüsida ja probleemide ilmnemisel lahendusi otsida.

Veel mõned arvamused rühmas osalevatelt naistelt selle kohta, mida nad juhendajalt soovivad:

Meil pole vaja peeneid teooriad, vaid lihtsalt inimlikku mõistmist.

Ei mingit vägivalda: me oleme juba rohkem kui küllalt vägivalda tunda saanud...

Ta peaks uskuma, et positiivsed muudatused meie elus on võimalikud.

2

Märkmed

3

Rühma arendamine ja haldamine

*Tugirühm on koht, kus sa saad olla aus ja kus keegi sinu üle ei naera.
[Rühmas osalev naine]*

3.1. SISSEJUHATUS

Käesolevas peatükis on juttu sellest, kuidas planeerida, tutvustada, arendada ja hallata tugirühma. Võtame kokku mitmesugused teemad, mida tuleks enne rühmatööga alustamist arvesse võtta ja ette planeerida, sealhulgas:

- kellele on rühm mõeldud;
- rühma sihid ja eesmärgid;
- kuidas rühma tutvustada;
- kuidas hinnata riskiastet ja riskidega toime tulla;
- konfidentsiaalsus;
- kaebuste esitamise protseduurid;
- kuidas pakkuda rühmaliikmetele toetust (sealhulgas individuaalne toetamine);
- kuidas rahastada rühmatööd ja rühma rahaliste vahenditega ümber käia;
- kuidas hinnata rühma tõhusust.

3.2. PLANEERIMINE

See käsiraamat on mõeldud eelkõige tugirühmade juhendajatele ja tulevastele juhendajatele. On tõenäoline, et teie juhendajana teete planeerimistöö (võimalusel koos abijuhendajaga) ise ära. Juhul, kui te aga töötate juba mõnes toimivas asutuses, võite te otsustada komplekteerida planeerimismeeskonna, kuna nii saavad esindatud erinevad vaatenurgad. Kolleegid, kes puutuvad oma töös kokku vägivaldaprobleemi erinevate aspektidega, saavad tõenäoliselt planeerimisprotsessi kaasa tuua täiendavaid lisanüansse. Samuti võite te kaaluda vägivalda kogunud naiste kaasamist teatud ettevalmistavatesse faasidesse (näiteks arutelude või küsimustike vormis), kuna nii saate te parema ülevaate selle kohta, mida nemad tugirühmalt ootaksid.

Enne rühma komplekteerimist peaksite te arutlema ja otsustama järgmiste punktide üle:

- **Rühmaliikmete profiil:** kellele on rühm mõeldud?
- **Rühma eesmärgid:** üldine eesmärk, mille poole te rühmatöö kaudu püüdate.
- **Rühma konkreetsemad sihid:** tulemused, mida te soovite rühmatöö kaudu saavutada, et jõuda eesmärkide realiseerimiseni.

- **Põhilised õppetunnid:** millist informatsiooni, oskusi ja hoiakuid peaksid rühmaliikmed omandama, et jõuda rühma eesmärkideni?

Rühmaliikmete profiil

Kui te tegutsete juba mõnes vägivalda kogenud naisi abistavas asutuses, võite te otsustada komplekteerida tugirühma otseselt praeguste või kunagiste teenusekasutajate vajadustest lähtuvalt. Niisugusel juhul on teil oma rühmaliikmete profiil juba suures osas teada.

Kõik rühmaliikmed peavad olema naised. Kuigi ka mehed võivad kogeda lähisuhtevägivalda, ei peaks mehed ja naised osalema samas rühmas, kuna see võib takistada avameelset endast rääkimist, vähendada naiste turvatunnet ning tõsiselt pärssida rühma efektiivsust. Lähisuhtevägivalda ohvritel on sageli vastassooga seonduvaid traumeerivaid kogemusi. Mõlema sugupoole osalusega rühmades ei tunne naised end sageli piisavalt turvaliselt, et oma elust ausalt ja vabalt rääkida. Turvalisus ja enda turvaliselt tundmine on rühmatöö puhul määrava tähtsusega ning on korduvalt tõestatud, et naised tunnevad end turvalisemalt ja mugavamalt ainult naistest koosnevas rühmas. Lisaks sellele võib mõningatel naistel olla raskusi oma viha väljendamisega meeste juuresolekul. Teisalt aga võivad mõned naised hakata kulutama rühma väärtuslikku aega sellele, et meessugu kaitsta, kuna nad tunnevad muret selle pärast, et kohalolevad mehed võiksid tunda end mõnest konkreetsest väitest solvatuna.

Muutmise Jõu mudelid on mõeldud ainult vägivalda kogenud naistest koosnevatele rühmadele. Samas mahub sellessegi kategooriasse terve rida erinevaid rühmi ja te võite teha otsuse pakkuda mõningatele neist eraldi tugirühmi.

Mõned näited rühmadest, mille komplekteerimist te võiksite kaaluda:

- ainult minevikus vägivalda kogenud naised;
- naised, kes elavad praegusel hetkel vägivaldses paarisuhtes;
- varjupaikades viibivad naised või muidu antud hetkel vägivallatsejaga mittekooselavad naised, kes on siiski veel ohustatud;
- vähemusrühmadesse kuuluvad naised, nt lesbilised naised, puuetega naised, eakad naised või noored;
- mustanahalised, etnilistesse vähemustesse kuuluvad naised, pagulased või asüülitaotlejad;
- spetsiifilist toetust vajavad naised, nt vaimse tervise häiretega, narko- või alkoholisõltlased;
- spetsiifilise usulise kuuluvusega naised, nt juudi, moslemi, kristlikud naised jne.

Teie otsus rühmaliikmete profiili kohta sõltub mitmest asjaolust, näiteks ressursside, teadmiste ja kogemuste olemasolust ning teie suutlikkusest võimalike riskidega toime tulla.

Rühma komplekteerimine: sihid ja eesmärgid

Kõigepealt peaksite te ära otsustama ja sõnastama oma rühma eesmärgid, näiteks: pakkuda abistavat ja toetavat õhkkonda, mis võimaldab rühmaliikmetel oma vägivalda kogemused enda jaoks läbi töötada. Selliste otsuste langetamine rühma algstaadiumis on oluline, kuna see aitab visualiseerida suunda, kuhu rühm liikuda soovib, ja see avaldab oma mõju ka rühma tutvustamisel. Kui rühm on juba kord tööd alustanud, on võimalik

neid eesmäärke edasi arendada ja täiendada. Järgmiseks sammuks efektiivsel planeerimisel on läbi mõelda, millised konkreetsete sihid tuleb täita selleks, et jõuda rühma üldisemate eesmärkideni. Kasutades ülaltoodud näidet rühma eesmärgi kohta, saame me paika panna konkreetsete sihid nimetatud eesmärgini jõudmiseks:

- luua turvaline ruum, kus iga rühmaliige tunneks end piisavalt turvaliselt, et rääkida oma isiklikest kogemustest;
- jälgida, et naised saaksid rühmas oma kogemusi teistega jagada.

Nüüd olete jõudnud staadiumisse, kus teil võib tekkida soov kaasata asjasse oma tulevased rühmaliikmed. Kuigi teie üldsõnalised eesmärgid ja rühmaprofiil vajavad konkreetsemate sihtideni jõudmiseks teatud strateegiaid, hakkab teie rühm siiski koosnema ainulaadsetest isiksustest, neil kõigil on erinev taust ja oma individuaalsed vajadused.

Rühma sihte ja eesmäärke planeerides võib olla abi sellest, kui te kujutlete iga sihti kolmest õppimisloigust koosnevana:

- teabe omandamine konkreetsete teemade kohta;
- oskuste omandamine;
- hoiakute muutmine.

Alltoodud tabel on üks näide selle kohta:

Siht	Õppimisloik
<p>Siht 1: Võimaldada rühmaliikmetel jõuda äratundmiseni, et vägivald ei ole naise süü, ning mõista, et vägivald põhineb võimul ja kontrollil.</p>	<p>Informatsioon: 'Võimu ja kontrolli' ratas. Vägivaldsete lähisuhete anatoomia. Seosed ühiskonnas levinud soorollide ja paarisuhetes esineva vägivalda vahel.</p> <p>Oskused: võimu ja kontrolli mudelite äratundmine iseenda ja teiste rühmaliikmete elus (valdavalt lähisuhetes, aga ka teistes suhetes, nagu näiteks suhetes vanematega, ülemustega jne).</p> <p>Hoiakud: liikumine ohvrit süüdistavalt hoiakult vägivallatsejat vastutavaks pidava hoiakuni; mõistmine, milline on sotsiaalsete ootuste ja sotsialiseerumise mõjude seos naiste poolt nende paarisuhetes tehtavate valikutega.</p>
<p>Siht 2: Võimaldada rühmaliikmetel kaasa aidata oma eneseaustuse suurenemisele.</p>	<p>Informatsioon: kõrgema enesehinnangu positiivne mõju inimese vaimsele tervisele, psühhosotsiaalsele seisundile ja vanemlikele oskustele.</p> <p>Oskused: moodused iseenda potentsiaali ja oskuste avastamiseks, oma saavutuste väärtustamiseks ja oma oskuste väärikaks tutvustamiseks teistele.</p> <p>Hoiakud: eneseaustuse tajumine inimese eneseväärikuse väljendusena.</p>
<p>Siht 3: Võimaldada rühmaliikmetel mõista lähisuhtevägivalda naiste ja laste inimõiguste rikkumisena.</p>	<p>Informatsioon: sissejuhatus inimõigustesse (nt Universaalne Inimõiguste Deklaratsioon).</p> <p>Oskused: analüüsida lähisuhtevägivalda juhtumeid inimõiguste seisukohalt.</p> <p>Hoiakud: inimõigused kui universaalsed väärtused, mis kehtivad kõikidele inimolenditele sõltumatult soost, rassist, vanusest, puudest, seksuaalsest orientatsioonist, rahvusest jne.</p>

3.3. TEENUSE TUTVUSTAMINE JA KOOSTÖÖ

Kui te soovite laiendada tugirühma osalejateringi oma organisatsiooni olemasolevatest klientidest kaugemale, pakub käesolev alapeatükk mõningaid soovitusi selle kohta, kuidas suurendada teistest asutustest lähtuvate suunamiste hulka erinevate sektorite organisatsioonidega koostööd tehes. Siia kuuluvad praktilised, töökorraldust puudutavad tegevused, mis kehtivad kõikide tugirühmade kohta, ning mõned strateegilised soovitused.

Tutvustamine

See, kuidas te oma tugirühma tutvustate, sõltub väga suurel määral sellest, keda te ootate oma rühmas osalema. Kui rühm on mõeldud ainult teie enda organisatsiooni klientidele ja rühmaliikmed selekteeruvad välja igapäevase töö käigus (kriisitelefoni, varjupaik, päevakeskus jne), tähendab tutvustamine pelgalt asjakohase informatsiooni edastamist teie asutuse töötajatele. Selle informatsiooni hulka peaksid kuuluma muuhulgas näiteks rühma alustamise kuupäev, toimumiskoht, kohtumisaeg, kestus, osalejate profiil ja muud parameetrid, mida te olulisteks peate.

Kui te soovite osalejateringi laiendada, peate te otsustama, kas te soovite teha avalikku reklaami või piirduda ainult teiste asutuste poolt suunatud klientidega.

Praktilised ja töökorralduslikud tegevused

a) Kirjad

Kirjutage kohalikele asutustele kiri, et teavitada neid rühma olemasolust ja võimalustest ohvrite abistamisel koostööd teha. Kirjad peaksid sisaldama järgmisi punkte:

- selgitage, kes te olete;
- defineerige lähisuhtevägivald;
- tooge ära põhjused, miks on oluline hoida teie kogukonnas käigus tugirühma;
- selgitage, millised on rühma eesmärgid ja kellele see on mõeldud;
- selgitage, mida rühm ei saa teha ega üritagi teha;
- tehke ettepanek koostööks ja paluge suunata naisi oma rühma;
- tooge ära kontaktandmed edasiseks suhtluseks, potentsiaalsete osalejate suunamiseks või naistele edasiandmiseks, et nad saaksid ise rühmaga ühendust võtta.

Kirjad **ei tohiks sisaldada** rühma toimumispaigaga seotud üksikasju.

Vaadake palun kirjanäidist lisas 1; saates sellise kirja teistele lähisuhtevägivalla ohvritega tegelevatele asutustele, avaneb teil võimalus luua häid sektoritevahelisi sidemeid ja saada vajalikul hulgal suunamisi. Kui te võtate ühendust mingit konkreetset tüüpi asutustega, on asjakohane kohandada kirja nende töö laadiga ja selgitada, kuidas tugirühm nende tööga haakub.

b) Voldikud

Kujundage tugirühma tutvustav voldik. Seda võib levitada kohalikes asutustes (koos kirjadega), jätta kaasavõtmiseks avalikesse kohtadesse või anda naistele, et nad saaksid ise rühmaga ühendust võtta. Otstarbekas on lisada lühikesi **anonüümseid** juhtumikirjeldusi või tsitaate varasematelt rühmaliikmetelt: see mõjub suunavatele asutustele julgustavalt ja

annab aimu sellest, millistele naistele see rühm võiks sobida. Kindlasti tuleb naistelt enne nende juhtumi avaldamist **küsida nõusolekut**, seda isegi juhul, kui te jätate nad anonüümseks.

c) Lahtiste uste päev

Lahtiste uste päev pakub teiste piirkondlike mittetulunduslike või riiklike asutuste esindajatele võimalust kuulda teid rääkimas järgmistel teemadel:

- kellele on rühm mõeldud;
- rühma sihid ja eesmärgid;
- miks on niisugune rühm kogukonnale vajalik;
- mida rühm suudab teha ja mida mitte;
- kursuse sisu;
- kuidas saaksid oma panuse anda teised asutused.

Mingi osa lahtiste uste päevast võib pühendada mõningatele programmist Muutmise Jõud pärit harjutustele, et asutustel tekiks ettekujutus kursuse sisust. Ärge unustage neil paluda täita kõige lõpus tagasiside blankett, millele nad saavad kirjutada, kuidas neile üritus meeldis. See aitab teil tulevikus oma lahtiste uste päevi täiustada.

d) Võrgustikutöö

Võtke ühendust teiste naisorganisatsioonidega nii kohalikul kui üleriigilisel tasandil. Uurige välja, kas teie piirkonnas tegutseb juba mõni sarnane rühm, reklaamige oma rühma veebilehtedel ja teavitage oma rühmast kohalikke ja üleriigilisi kriisitelefone, et nad saaksid teile kliente suunata.

Teil peaks olema ülevaade teistest kohalikest ja üleriigilistest vägivalda kogunud naistele mõeldud toetavatest teenustest, et te saaksite ise vajadusel suunata teiega ühendust võtnud naise muude või täiendavate abiallikate juurde.

e) Koostöö

Strateegiline planeerimine sisaldab antud organisatsiooni üldiste sihtide ja tulevikusuundade paikapanemist. Strateegilised tegevused võimaldavad niisuguse planeerimise komponendid ellu viia.

Oluline on mitte alahinnata tõhusate strateegiliste organisatsioonidevaheliste partnerluste rolli (sõltumatult sellest, kas tegemist on kohaliku, regionaalse või üleriigilise tasandi partnerlustega). Mõnikord ei tarvitse koostöö kasulikkus olla koheselt silmaga nähtav; ent algne ajakulu saab hiljem kuhjaga tasutud, kuna nii tagatakse suurema kogemustepagasiga inimeste kaasamine (ja võib-olla ka rahaline toetus), kui see üheainsa üksikorganisatsiooni puhul võimalik oleks. Kasuks võivad tulla järgmised soovitused:

- **Kohalikud initsiatiivrühmad ja juhatuste koosolekud**
Üritage luua sidemed kohalike initsiatiivrühmadega, juhatustega jms, et teie hääl pidevalt kuulda oleks: üks mõne partnerorganisatsiooni initsiatiivrühma või juhatuse tasandil peetud vestlus võib tuua kaasa otsuse, mis toob teile rohkem suunamisi kui terve armee vabatahtlike tervelt kuu aega kestev töö.

- **Looge omaenda initsiatiivrühm või usaldusisikute ümarlaud**
Kutsuge mõned võtmetähtsusega isikud oma initsiatiivrühma/juhatusse: inimesed tunnevad end sageli meelitatuna, kui neil palutakse osaleda mingi organisatsiooni kõrgetasemelistel aruteludel, samaaegselt saavutate te aga ka selle, et need inimesed võtavad teie organisatsiooni eesmärkide eest hoolitsemise oma südameasjaks.
- **Eesmärgid ja kaasaaitamine**
Mõelge, kuidas teie tegevused saavad teiste organisatsioonide eesmärkide ja plaanide täitmisele kaasa aidata: kui need organisatsioonid teavad, et teie tegevus aitab neil edu saavutada, siis suunavad nad kliente teile palju suurema tõenäosusega.
- **Leidke oma teenusele eestvõitleja**
Leidke mõni mõjukas, kogukonnas lugupeetud eestvõitleja: see võib olla mõni antud piirkonnas hästi tuntud isik, kes teeb oma tööd pühendumusega ja kelle isiklik positsioon võimaldab tal levitada teile olulist infot teiste antud kogukonnas mõjukate inimeste seas.
- **Aastaruanne**
Kontrollige, et teie aastaruanne saadetak스 kõikidele teie partnerorganisatsioonidele ja et neile avaldataks tänu nende panuse eest – miski ei tee ühele organisatsiooni direktorile rohkem heameelt kui tänuavaldused partnerorganisatsioonilt. (Samuti muudab see selle organisatsiooni altimaks toetama teie töödka tuleval aastal).

3.4. RÜHMA TÖÖ KORRALDAMINE

Rühma käivitamisel tuleb arvesse võtta tervet rida korralduslikke aspekte. Käesolevas alapeatükis käsitletakse mõningaid potentsiaalselt esilekerkivaid probleeme ja antakse soovitusi, kuidas selliste olukordadega toime tulla.

Esmane individuaalne sessioon

Oluline on iga tugirühma suunatud naisega isiklikult kohtuda enne rühmasessioonidega alustamist. See esmane kohtumine annab võimaluse läbi viia riskianalüüs (vt allpool), rääkida tugirühmast lähemalt ning arutleda iga naise ootuste üle.

Euroopa Liidu riikides kasutatakse erineva keerukusastmega skriinimismeetodeid. Ent praktiliselt kõik küsitletud organisatsioonid pidasid oluliseks viia tulevased rühmaliikmed kurssi eneseabirühma struktuuri, sihtide ja eesmärkidega, et tagada rühmaliikmete ootuste ja rühma poolt pakutava vastavus. Sellist tutvustavat kohtumist kasutatakse nii organisatsioonisiseste suunamiste kui ka väljastpoolt suunatud või ise rühmaga liitunud naiste puhul.

Esmasel kohtumisel soovitame me koostada iga naise jaoks toetamisplaani, mida järgitakse kogu rühmaprotsessi vältel (vt lisa 3 toetus- ja turvaplaanide näidiste kohta). Sellised individuaalsed sessioonid on otstarbekad ka seetõttu, et need aitavad selgusele

jõuda, kas mõnel naisel on mingeid spetsiifilisi vajadusi, ja juhul, kui see nii on, otsustada, kuidas neid kõige paremini täita. Näiteks võivad mõned naised vajada personaalset abistajat, viipekeeletõlki või muud tugiisikut, kes nendega koos rühmas viibiks.

Kui põhiosa rühmaliikmeid tuleb teie enda organisatsioonist või te olete nendega juba mõnes muus kontekstis tööalaselt kokku puutunud, siis on tõenäoliselt esmane individuaalne kohtumine juba aset leidnud. Sellegipoolest on soovitatav korraldada lühike individuaalne sessioon, et arutada iga naisega läbi rühmaga seonduvad ootused.

Mõned organisatsioonid eelistavad korraldada rühmakohtumistega paralleelselt ka individuaalseid kohtumisi. Sellist laadi kohtumine annab rühmajuhtidele võimaluse selgitada rühmareegleid ja -norme ning kirjeldada rühmatöö sisu, ühtlasi saavad naised väljendada oma ootusi ja arutleda oma võimaliku rolli üle rühmas ning omandavad üldse ettekujutuse, mida tugirühm endast kujutab.

Riskianalüüs

Riski võib defineerida kui tõenäosust, et juhtuda võib midagi ootamatut või ohtlikku. Lähisuhtevägivalla kontekstis on vältimatu, et te veenduksite kõigepealt iseenda suutlikkuses riskidega toime tulla ning seaksite sisse riskianalüüsi ja toetusplaanide koostamise korra.

Esmalt on vaja läbi viia riskianalüüs rühma toimumiskoha suhtes, et veenduda ehitise turvalisuses ja ohutuses. Juhul, kui tegemist on organisatsioonisisese suunamiste süsteemiga, siis on rühmaliikmeid puudutavate riskidega toimetulemise juhised antud organisatsioonil tõenäoliselt juba olemas ning esmased riskianalüüsid juba läbi viidud. Kui tegemist on väljastpoolt tulnud naistega või kui nad on suunatud muudest asutustest, siis on heaks tavaks määrata naise riskiaste kindlaks järgmiste näitajate suhtes:

- vägivalla jätkumise tõenäosus;
- vigastuste tõenäosus;
- turvalisuse tõenäosus edaspidi;
- koostöös naise endaga otsuse tegemine, milliseid täiendavaid ressursse kasutada (st väljaspool tugirühma);
- teisi rühmaliikmeid ähvardava ohu tõenäosus (nt jälitav ekspartner võib järgneda ühele naisele rühma toimumispaika ja ohustada sellega ka teisi rühmaliikmeid).

Me soovitame riskianalüüsi integreerimist tervesse rühmaprotsessi. Ähvardava ohu tõenäosust peaks hindama mitte ainult rühma käivitamisel, vaid kogu programmi vältel (eriti sessioonide puhul, mis käsitlevad potentsiaalselt ohtlikke teemasid) ja lõpus. Mõne naise suhtes riskianalüüsi läbi viies võite te jõuda järeldusele, et tema jaoks ei ole hetkel õige aeg tugirühmaga liituda – kui ta on näiteks väga ohtlikus olukorras, rühmas osalemine ei tarvitse suurendada ainult teda ähvardavat ohtu, vaid seab ka teised rühmaliikmed ohtu. Kui naine on ohtlikus olukorras, peaks talle pakkuma abi turvaplaani koostamisel. Mõningatel juhtudel võib esmase riskianalüüsi tulemuseks olla see, et ta tuleb suunata rühma asemel või rühmaga paralleelselt individuaalsele nõustamisele või muudesse sobivatesse asutustesse.

Sõltuvalt teie suutlikkusest rühmas riskidega toime tulla, te kas saate või ei saa pakkuda teenuseid kõrge riskiastmega naistele. Sellised otsused sõltuvad teie varasematest kogemustest, teie teadmistest riskianalüüsi alal ja teie isiklikust hinnangust naise olukorrale. Kui te ei suuda pakkuda oma teenust kõrge riskiastmega naistele, on oluline suunata nad edasi sobivate teenusepakkujate juurde, kellel on olemas ressursid, mis võimaldavad nende naiste vajadusi täita, samuti tuleks pakkuda teisi toetamisvorme.

Kasutusvalmi riskianalüüsi tabeli ja teisi riskianalüüsi vahendeid leiate lisast 2.

Konfidentsiaalsus ja andmekaitse

Rühmaliikmed, juhendajad ja võib-olla ka tugirühma korraldava organisatsiooni haldustöötajad saavad rühmaliikmete kohta paratamatult teada mitmesugust delikaatset informatsiooni. Enamikul riikidel on olemas andmekaitset puudutavad seadused ja need ei kuulu vaidlustamisele. Seega peate te end viima kurssi oma riigis kehtivate andmekaitset ja delikaatse informatsiooniga ümberkäimist puudutavate õiguslaste nõuetega. Samuti on teil vaja teada kohustusliku teatamisega seonduvaid õiguslaste nõudeid; näiteks kuidas peavad asutuse töötajad ja teised käituma juhtudel, kui avastatakse lapse väärkohtlemine.

Rühmaliikmed, juhendajad ja haldustöötajad peavad teadma oma õigusi ja kohustusi seoses delikaatsete andmete ja konfidentsiaalsusega. Me soovime esitada sellekohane informatsioon töötajatele kirjalike juhiste ja töötajad võiksid olla ära mainitud ka rühmaliikme ja juhendaja/organisatsiooni vahel sõlmitavas lepingus. (Vt 4. peatükk, Reeglid ja normid rühmas).

Kaebuste protseduur

Heaks tavaks on juba enne rühma käivitamist kindlaks määrata kaebuste esitamise protseduur. See aitab rühmas üleskerkivate probleemidega hakkama saada näiteks sellistel juhtudel, kui naistel on kaebusi rühma toimumispaiga või juhendaja suhtes. Rühmaliikmetel peab olema soovi korral võimalus esitada kaebusi väljapoole, mitte ainult juhendajale. Esimesel rühmasessioonil tuleb selgitada naistele kaebuste protseduuri ja kaebuste käsitlemise protsessi üksikasju.

Juhendajate toetamine

On oluline, et paigas oleksid ka juhendajate toetusmehhanismid. Näiteks on heaks tavaks, et juhendajad osaleksid supervisioonidel, mida viib läbi mõni sama asutuse ekspert või keegi väljastpoolt, kes on võimeline pakkuma nõuandeid ja tuge. Hea mõte on luua juhendajate võrgustik mitte ainult teie organisatsiooni raames, vaid ka terves kogukonnas. Regulaarsed võrgustikukohtumised on kohaks, kus saab probleemidele lahendusi otsida, arutada rühmatööga seonduvaid teemasid, jagada informatsiooni ja teha ettepanekuid, kuidas parandada näiteks rahastamist, läbiviidavaid harjutusi ja rühmatööd üldisemalt. Alternatiivina võib võrgustik toimida virtuaalselt (näiteks teadetetahvli kujul), mis võimaldab ka kaugemal elavate juhendajate kaasamise.

Rahastamist ja infrastruktuuri puudutav toetus: kulutuste planeerimine

Soovitav on kindlustada iga projekti puhul juba enne selle käivitamist kindel rahastamine. Lisaks sellele, et see on hea tava, on ka naistele oluline teadmine, et tugirühm suudab jätkata kogu programmi vältel ja selle kooskäimist ei takista organisatsiooni rahamured. See

on valdkond, mis puudutab organisatsiooni majandusliku poole eest vastutavaid töötajaid. Järgnevas on ära toodud mõned tüüpilised kulutused, mis tugirühma käivitamise ja tegutsemisega üldjuhul kaasnevad:

- koolitusmaterjalid: konspektide paljundamine, märkmepaber, pastakad/pliiatsid, tahvlid ja kirjablokid, markerid, isekleepuvad märkmelehed, plastikapid jms;
- kohtumispaiuga seotud kulud: üür, elekter, küte jms;
- kommunikatsioonikulud: telefonikõned praegustele ja tulevastele rühmaliikmetele, postikulud (nt kuulutus potentsiaalsetele suunamisasutustele), voldikute jm reklaammaterjali valmistamine;
- füüsilise heaoluga seotud kulutused: kohv, tee, vesi osalejate jaoks, plasttopsid, salvrätid jne;
- inimressursid: juhendaja(d), superviisorid, lastehoid tugirühma toimumise ajal, majanduslikult vähekindlustatud rühmaliikmete transpordikulude katmine, asutuseväline hindaja.

Rahastajate otsimine

Valitsusväliste organisatsioonide või heategevuslike ettevõtmiste rahastamismehhanismid on riigiti ja regiooniti erinevad¹⁷. Kuna aga põhilised tugirühma tööst osavõtjad on antud linnas või regioonis elavad naised, rahastab teie rühma tööd kõige suurema tõenäosusega mõni kohalik, regionaalne või munitsipaalne haldusüksus, fond või kohalikud firmad. Te võite üritada saada oma tugirühmale ka eraviisilist (üksikisikute) rahastust.

Te võite paluda ka materiaalsel laadi toetust; näiteks kui rühm kohtub teie organisatsiooni ruumides, võidakse kütte- ja elektrikulud maksta organisatsiooni enda eelarvest; samuti võib tugirühma juhendamise lisada (nt päevakeskuse või varjupaiga) püsitöötajate töölepingusse osana palgalistest tööülesannetest. Muud vajaminevat nagu kohv, tee, plasttopsid või isegi tahvlid on võimalik hankida erasponsoritelt või firmadelt, kes eelistavad anda esemelist, mitte rahalist toetust.

Sõltuvalt sihtrühmast ja (potentsiaalsete) rühmaliikmete majanduslikust olukorrast võite te neil paluda anda omalt poolt väike panus tugirühma kulude katmiseks. Te võite kasutada proportsionaalset lähenemist, et välja selgitada, kui suure summaga keegi saab toetada. Kui te palute tugirühma liikmetelt rahalist panust, siis peate te kohe alguses ära otsustama, kas te võtate rühma vastu ka selliseid naisi, kes ei suuda üldse midagi maksta. Juhul, kui te seda teete, peab see olema alternatiiv kõigile, kes seda vajavad. Kui te otsustate, et naised peaksid mõõdukat osalustasu maksma, peaks see (koos võimalike maksmisviisidega) olema kirjas ka rühmareeglites (Vt 4. peatükk, Reeglid ja normid rühmas).

Lastehoid

Tugirühmas osalevad naised peavad sageli leidma kohtumiste toimumise ajaks oma lastele hoidja – mitmetel põhjustel on vägivaldses paarisuhtes elavad või elanud naised sunnitud sagedamini kui ülejäänud naised üksi lastehoiu eest vastutama. Me soovitame rühmaliikmetega lastehoidu puudutavad küsimused (sealhulgas vajadus korraldatud

¹⁷ On kaks fondi, mis rahastavad ülemaailmselt naiste mittetulunduslikke algatusi, et aidata neil oma eesmärgi täita: Mamacash Foundation www.mamacash.nl, mis on põhiliselt mõeldud pigem uutele organisatsioonidele, ja Global Fund for Women: www.globalfundforwomen.org

lastehoiu järele) juba enne rühma koostumise algust läbi arutada. Koos potentsiaalsete rühmas osalejatega tuleks otsida vastuseid järgmistele küsimustele:

- kas nad vajavad korraldatud lastehoidu;
- kas nad vajavad seda iga kord või ainult vahetevahel.

Kui korraldatud lastehoid on vajalik, siis

- kui vanad on lapsed;
- kas lastel on mingeid spetsiifilisi vajadusi, mida tuleks arvesse võtta.

Samuti on oluline paika panna kõik laste ja lastehoiuga seonduvad reeglid; näiteks nõue, et ühtegi last ei lubataks rühma toimumiskohta, ja et juhul, kui lapsega tekib mingi probleem, peab lapse ema minema ja tegelema sellega väljaspool rühma.

3.5. TUGIRÜHMA TÕHUSUSE HINDAMINE

On heaks tavaks juurutada kindlad jälgimise ja hindamise mehhanismid tugirühma tõhususe hindamiseks.

Rühmaliikmete poolne hindamine

Rühmaliikmete hinnang nii nende endi arengu kohta kui juhendajate töö kohta (ja mõnikord ka teiste rühmaliikmete kohta) võib olla väärtuslikuks abivahendiks teenuse parandamisel ning võimaldab rühmaliikmete eneseanalüüsi ja tagasisidet. Raamatu lisas on ära toodud mõned hindamismehhanismid (vt lisad 4, 5 ja 6: iganädalane hindamine, poole kursuse läbimisel tehtav hindamine ja lõpphindamine). Neid abivahendeid tuleks kasutada vastavalt igal nädalal, kursuse keskel ja kursuse lõpus. Võimalik, et teile sobib mingi kombinatsioon erinevatest hindamise abivahenditest ja -meetoditest. Mõned rühmaliikmed suudavad end paremini väljendada kirjas, teised aga kõnes või hoopis pildis (joonistamise kaudu). Igatahes peaks kindel hindamisküsimustik (või juhtudel, kui küsimustiku kasutamine on sobimatu, intervjuu) olema alati ühe hindamise komponendina kaasatud, kuna nii on võimalik saada omavahel kõige paremini võrreldavaid tulemusi.

Organisatsioonisiselt juhendajate või ettevalmistava meeskonna poolt läbiviidav hindamine

Juhendaja (või juhendajad) peaks ideaaljuhul pidama rühmasessioonide kohta päevikut, et hiljem hinnata sessiooni edukust. Kui rühmaga tegeleb mitu juhendajat, peaks vastastikune tagasiside andmine pärast iga sessiooni kuuluma juhendajate töökohustuste hulka, pealegi mõjub see ka juhendajatele endile toetavalt.

Organisatsiooniväliselt läbiviidav hindamine

Väljastpoolt kutsutud hindajad saavad anda objektiivse hinnangu tugirühma tõhususe kohta. Väljastpoolt kutsutud hindaja võib olla isik, kes jälgib rühma toimimist pidevalt või aeg-ajalt. See võib aga olla rühmale üpris kulukas. Siiski on ka teisi lahendusi, näiteks selliste väliste hindajate kasutamine, kes alles omandavad antud eriala. Niisugustel juhtudel on nende tähelepanekuid ja välise hindaja rollis ülesastumist võimalik kasutada praktikakohana või osana mingist uurimistööst.

Tugirühmade puhul võivad mujal koostatud psühholoogilised testid enesehinnangu kohta osutada tõhusaks välise hindamise vahendiks. Neid on võimalik kasutada kas rühma programmi keskel või lõpus, et hinnata muudatusi osalejate enesehinnangus.

Ühe tugirühmas osaleva naise kommentaar:

Ma soovitaksin seda igale vägivalda kogenud naisele, kuna mõnikord kirjeldasid teised asju, mis olid juhtunud ka minuga minu paarisuhtes, kuid kuni selle ajani ei olnud ma aru saanud, et see, mida ma olin kogenud, oli samuti vägivald... Kui ma oleksin jäänud omapäi, ei oleks ma kunagi aru saanud, kui paljud minu kogemused on tegelikult seotud lähisuhtevägivallaga.

Märkmed

4

Reeglid ja normid rühmas

*Nüüd ma tean, et paljudel ilusatel ja tervetena näivatel naistel, kes mulle tänavatel vastu kõnnivad, on kodus samad probleemid.
[Tugirühmas osalev naine]*

4.1. SISSEJUHATUS

Olles andnud ülevaate tugirühma planeerimise üldistest printsiipidest (3. peatükk) ja juhendajate rollidest, kohustustest, vajalikest oskustest ja kogemustest (2. peatükk), jõuame me nüüd rühmas kehtivate reeglite ja normideni ning selleni, kuidas need aitavad luua vägivald kogenud naistele mõeldud tugirühma jaoks sobiva keskkonna.

Tugirühmas osalemine võib tuua naiste ellu positiivseid muutusi. Naistevastane vägivald ei ole teema, mida oleks kerge käsitleda; vägivald kogenud naiste lood ja kogemused võivad kahtlemata olla kurvad ja hirmutavad, kuid samuti võivad need olla ka liigutavad ja inspireerivad.

Tugirühmade liikmetel on sarnane identiteet ja nad otsivad lahendusi samadele probleemidele. Selleks, et rühma töö oleks efektiivne, peavad aset leidma teatud rühmaprotsessid. Kui rühm on korrektselt komplekteeritud, saavad selle liikmed rühmana jõuda tulemusteni, mida nad üksikisikutena ei suudaks saavutada. Seega on rühm midagi enam kui lihtsalt selle liikmete summa. Teadlikkus erinevatest – nii positiivsetest kui negatiivsetest – rühmaprotsessidest võimaldab juhendajatel tugirühma tööd tõhusamalt suunata ning varustada rühmas osalevad naised vägivallavaba elu suunas liikumiseks vajaliku teadlikkuse, energia ja tugevusega.

4.2. RÜHMA FORMAAT

Rühmas kehtivad standardid võivad sõltuvalt rühma konkreetsest kontekstist ja vajadustest mõnevõrra varieeruda; näiteks sõltub rühma suurus tõenäoliselt sellest, kas see toimub linna- või maapiirkonnas.

Jätkuna eelmises peatükis ära toodud soovitudele planeerimise, rühmaliikmete leidmise ja rühmajuhtide kohta pakume järgnevalt mõned üldised juhtnöörid ja soovitusel rühmatöö edukaks läbiviimiseks.

a) Rühma suurus

Rühmatöökõiks optimaalne osalejate arv on kaheksa kuni kaksteist inimest, kuigi toimimis-

võimelised on ka kuuest kuni neljateistkümnest liikmest koosnevad rühmad. Võimalik, et mõneks sessiooniks tuleb kohale oodatust vähem inimesi, sellistel juhtudel peab juhendaja otsustama, kas kohtumine ära jätta või mitte. Meil on andmeid rühmade kohta, mis toimuvad ka siis, kui kohal on ainult kolm või neli rühmaliiget, ja kuigi selline olukord on kaugel ideaalist, võib asja positiivne külg seisneda selles, et naistel on vahel lihtsam niisuguses väikeses rühmas üksteisega kontakti leida. Üldiselt on rohkem kui neljateistkümnest inimesest koosnevaid rühmi raskem juhtida, kuna ei tarvitse jätkuda aega kõikide harjutuste läbitegemiseks ega anda igale rühmaliikmele võimalust enda väljendamiseks. Kui teil on plaanis käivitada rohkem kui üks rühm ja alguses saabub kohale rohkelt osaleda soovijaid, võib olla otstarbekas sisse seada ootenimekiri.

b) Kohtumiste sagedus

Kohtumiste sagedus võib varieeruda sõltuvalt osalejate konkreetsetest vajadustest; siiski näib kohtumine üks kord nädalas optimaalse sagedusena. Sagedased kohtumised suurendavad rühmaliikmetevahelist usaldust ja soodustavad vastastikust tundmaõppimist. Ent kui kohtumised toimuvad liialt sageli, võivad need tekitada rühmaliikmetes teatava sõltuvuse ja/või nõuda neilt liialt palju pühendumist; see tähendab, et need võivad muutuda vähem konstruktiivseteks. Kohtumine sagedamini kui üks kord nädalas võib olla probleemiline ka lastehoiu korraldamise ja transpordikulude seisukohalt; samuti võib see – juhul, kui naine jätkab kooselu vägivalatsejaga – tekitada viimases kahtlusi. Teisalt aga näitab meie kogemus, et kui rühm kohtub harvemini kui üks kord nädalas, siis ei tunneta rühmaliikmed enam rühma toetust ja neil on raskem säilitada motivatsiooni rühmas osalemiseks.

c) Kohtumiste kestus

Muutmise Jõu programm on üldjuhul mõeldud 14-nädalasena; samas on aga programmid kohandatavad ja hiljem anname me ka mõned soovitusel, kuidas kombineerida sessioone nii, et läbida programm ainult kaheteistkümne või (esimese mudeli ehk eneseaustuse programmi puhul) kümne nädalaga. Kolm kuud on piisav aeg isiklikuks arenguks ilma liigse välise surveta. Juhul, kui programmid on pikemad, võib rühmaliikmetele tunduda, et need nõuavad neilt liiga palju pühendumist. Samas võivad mitteformaalse ülesehitusega (ilma kindla programmi) rühmad jätkata nii kaua, kui selleks on nõudlust ja kuniks rühmaliikmed tunnevad, et neil on rühmas osalemisest kasu.

4.3. RÜHMAREEGLID

Milleks kehtestada rühmas normid ja reeglid?

Normid ja reeglid on vajalikud selleks, et:

- muuta rühma toimimine etteennustatavaks;
- tagada rühmas stabiilsus ja toetada rühmasisese kommunikatsiooni põhieesmärke, milleks on **usaldus, aktsepteerimine ja lugupidamine**;
- panna üldjoontes paika suhtlemise ja koordineerimise mudelid;
- toimida lubatava käitumise etalonina, seda eriti juhul, kui need on esitatud kirjalikus vormis (viimasest võib olla kasu siis, kui mõned rühmaliikmed kipuvad kokkulepitud reegleid rikkuma.)

Kohe rühmakohtumiste alguses on oluline selgitada rühmareeglite vajalikkust ja nende olulisust rühmas toimuvate arutelude suunamisel.

Otstarbekas ja positiivne on kaasata rühmas kehtivate regulatsioonide väljaarendamisse ka rühmaliikmed. Kui rühmaliikmed on saanud rühma reeglite loomisel oma panuse anda, on nad rohkem motiveeritud neid järgima, kuna neil on olnud võimalus jagada omaenda arvamusi ja ideid selle kohta, kuidas rühma tööd kõige paremini organiseerida. Lisaks sellele võib see olla üldse esimene kord üle pika aja, kui neil on võimalus öelda sõna sekka reeglite kohta, mida nad tahaksid ja mida nad ei tahaks järgida.

Selliste juhiste väljatöötamiseks peaks koos rühmaga võtma eraldi aega. Te võite küsida naistelt järgmisi küsimusi:

- “Mis aitaks sul rühma tööst kõige tõhusamalt osa võtta?”
- “Mis oleks vajalik selleks, et sa saaksid oma kogemustest rääkida?”
- “Mis takistab sind ennast väljendmast?”
- “Mis aitab sinu arvates kõige rohkem kaasa vestluste sujuvale kulgemisele?” nt 'mina'-sõnumid.
- “Mis mõjub rühmasisesel suhtlemisel kõige takistavamalt?”

Kuna rühm tegeleb vägivaldsete käitumismudelite muutmisega, on vaja kindlasti kehtestada reegel, et igasugune alandav või vägivaldne sõnakasutus või suhtumine on rühmas keelatud. Asjakohane on valida koos rühmaliikmetega välja mingi kindel viis, kuidas niisugusele käitumisele vastanduda ja see peatada.

Sümboolse rühmaliikmete kaasamise moodusena võite te kirjutada rühmaliikmetega ühiselt kokku lepitud rühmareeglid suurele paberilehele, jättes teksti alla veidi vaba ruum. Seejärel paluge naistel minna tahvli juurde ja sellele reeglite kogumile alla kirjutada, kui nad nende reeglitega nõus on. Leht reeglitega peaks olema iga sessiooni ajal nähtaval kohal, see võimaldab vajadusel neile hõlpsasti viidata.

Põhijuhised rühmaprotsesside sujuvaks kulgemiseks

Järgnevas on ära toodud mõned olulised punktid, kuid iga rühm võib lisada omalt poolt veel täiendavaid reegleid.

- **Anna igaühele võimalus rääkimiseks.** Iga rühmaliige peaks hoiduma vestluses domineerimisest (sealhulgas ka juhendajad).
- **Oluline on hea kuulamine.** Enne rääkima asumist tuleb teine inimene lõpuni kuulata. Ära räägi teistele vahele.
- **Räägi iseenda kogemustest.**
- **Ole aus.**
- **Väärtusta ja aktsepteeri teiste inimeste erinevusi ja kogemusi.**
- **Konfidentsiaalsus.** Kõik arutelud ja seisukohad on konfidentsiaalsed – mingi isiklik informatsioon ei tohi ilma rühmaliikmete selge nõusolekuta jõuda kõrvaliste isikuteni.
- **Tule õigeaks ajaks kohale.**

- **Käi regulaarselt kohal.** Kui naine ei saa rühma kohtumisele tulla, peaks ta sellest juhendajale teatama. Juhul, kui naine soovib rühmas osalemise lõpetada, peaks ta püüdma siiski veel ühele sessioonile kohale tulla, või juhul, kui see ei ole võimalik, võtma ühendust juhendajaga ja selgitama oma lahkumise põhjuseid.

Uustulnukate teavitamine rühma reeglitest

Kindla programmi alusel töötavad rühmad on eeldatavalt “suletud” – st rühmaliikmed registreeruvad programmi alguses ja jätkavad kohal käimist kuni programmi lõpuni. Samas võivad mõned mitteformaalse ülesehitusega rühmad jääda avatuks ning uued liikmed võivad liituda suvalisel hetkel või vähemalt selle ajani, kuni rühm on saavutanud oma maksimaalse suuruse.

Juhul, kui mõni naine pole saanud sissejuhatavale kohtumisele tulla või kui tegemist on avatud rühmaga, tuleb uustulnukatele rühmas kehtivaid reegleid tutvustada. Nad ei peaks jääma neid norme omapäi avastama ning kunagi ei tohiks kujuneda olukorda, et mõni uustulnukas langeb mingi sanktsiooni ohvriks pelgalt seetõttu, et ta ei olnud mõnest kehtivast reeglist teadlik. Samuti peaks uutele tulijatele andma võimaluse omalt poolt reegleid täiendada või teha muutmissetpanekuid.

Kui rühmareeglitest kinni ei peeta

Enamasti järgivad tugirühmade liikmed kokkulepitud reegleid ning on üksteise suhtes toetavad ja koostööaldis. Paraku esineb aga siin ka erandeid ja mõned rühmaliikmed eiravad vahel kas tahtlikult või tahtmatult rühmas kehtivaid reegleid. Kui see juhtub, peaks juhendaja kohe rikkumise ilmnedes sellele selgelt tähelepanu juhtima ja kasutama tõhusaid tehnikaid (näiteks “mikrofonitehnika”¹⁸) selle peatamiseks. Korduvalt rikkumist saab kõige paremini lahendada individuaalse sessiooni abil, mille jooksul püütakse jõuda niisuguse käitumise põhjusteni ja kokku leppida, kuidas neid ühiselt läbi töötada.

Millistel juhtudel tuleks rühmaliige rühmast välja arvata?

Ideaaljuhul niisugusi olukordi, mille puhul juhendaja peaks kaaluma rühmaliikme rühmast väljaarvamist, ei tekigi. Kui aga mõne rühmaliikme käitumine takistab rühma toimimist, tuleb ühe võimalusena arvestada ka rühmast väljaheitmisega. Meie kogemuse põhjal esineb väljaheitmise juhtumeid harva, kuid kui seda on juhtunud, siis on selle põhjustanud naine, kes on:

- põhjustanud rühma turvalisuse ohtusattumise;
- levitanud rühmaliikmeid puudutavat isiklikku informatsiooni väljaspool rühma;
- osalenud rühmas tõsisel alkoholijoobes või muude ainete mõju all;
- korduvalt rikkunud lepingut, millele ta on rühmaliikmena allkirja andnud, ja/või rühmareegleid;
- käitunud teiste rühmaliikmete suhtes vägivaldselt.

Samuti võite te kaaluda mõne sellise rühmaliikme väljaarvamist, kelle osalus on ebaefektiivne muutuste tõttu tema elukorralduses. See põhjus on eelmainitustest erinev, kuna siin

.....
¹⁸ Sellest on lähemalt juttu käesoleva peatüki alapeatükis 4.6.

pole tegemist ühegi reegli rikkumisega; vahel võib rühmaliikmete elus lihtsalt ette tulla sündmusi, mis takistavad neid kohal käimast või piisava pühendumusega osalemast.

Oluline on viia naistega sageli läbi riskianalüüse ja sõltuvalt teie enda või teie asutuse suutlikkusest riskidega hakkama saada, võiksite te kasutada individuaalseid sessioone, et leida ühiselt naisele kõige sobivam ja ohutum viis oma eluga edasi liikumiseks. Mõningatel juhtudel tähendab see, et asjakohasem on mõne muu toetusvõimaluse kasutamine.

Kui te otsustate mingil põhjusel mõne rühmaliikme rühmast välja heita, siis tuleb seda kindlasti teha ülimalt delikaatselt. Ärge kunagi rääkige väljaheitmisest teiste rühmaliikmete juuresolekul. Selle asemel leppige kokku individuaalne sessioon, mille ajal te saate naisele lahkelt, kuid kindlameelselt selgitada, miks tal ei ole võimalik rühmas osalemist jätkata. Vahel on mõttekas koos läbi vaadata punktid, mis said algul rühmareeglitesse või rühmalepingusse kirja pandud. Samuti on oluline arutada läbi muud toetusvõimalused ning töötada koos välja toetusplaan, mis aitab naisel kujunenud olukorras paremini oma eluga edasi minna.

Näide:

Pärast eelmist rühmakohtumist oli Sevim otsustanud oma vägivaldsest partnerist lahku minna. Kui algas järgmine rühmasessioon, oli naine silmnähtavalt traumeeritud ja hakkas järelejätmatult oma olukorrast rääkima. Kuigi rühm mõistis tema olukorda, takistas tema teguviis tõsiselt sessiooni jätkamist ja tema kannatuste kuulamine hakkas juba rikkuma ka teiste rühmaliikmete meeleolu. Et olukorda konstruktiivselt lahendada, kutsus abijuhendaja Sevimi kõrvale, et temaga rühmast väljaspool rääkida. See tähendas, et rühm sai oma tegevusi jätkata ning Sevim sai vajalikku individuaalset nõustamist. Individuaalse sessiooni ajal oli Sevimil piisavalt aega, et oma probleemidest rääkida, samuti koostati riskianalüüs ja turvaplaan. Kuna Sevim oli sattunud kriisiolukorda, soovitati tal jätkata pigem individuaalsete sessioonidega, kuni tema olukord on stabiliseerunud. Mõistetavatel põhjustel oli Sevimile rühmast lahkumine vastumeelne, kuna tal olid tekkinud teiste rühmaliikmetega lähedased suhted. Kui naine oli oma probleemid abijuhendajaga läbi arutanud, otsustas ta registreeruda järgmisele rühmaprogrammile niipea, kui ta on taas rühmatöös valmis. Samuti otsustas ta jätkata suhteid oma uute sõbrannadega käesolevast rühmast.

4

4.4. RÜHMALEPING

Mõned rühmaliikmed võivad tunda ebamugavust seoses mõttega, et nad peavad allkirjastama mingi lepingu. Ent selleks, et muuta rühmakohtumised turvaliseks ja järjepidevaks, on vaja kehtestada mõningad reeglid, mis ei kuulu vaidlustamisele. Te saate vähendada naiste ärevustunnet sellega, et te selgitate neile põhjuseid, miks lepingu allkirjastamine on oluline, samuti seda, et tegemist pole juriidilise dokumendiga, vaid abivahendiga, mis aitab kõigil kohalviibijail olulistest rühmareeglitest kinni pidada (vt lisa 8). Järgnevalt on

ära toodud teemad, millest kõik rühmaliikmed peaksid teadlikud olema ja nõustuma neid programmi algusest peale täitma:

a) Konfidentsiaalsus

Rühmaliikmed, sealhulgas juhendaja(d) vastutavad selle eest, et rühmakohtumiste toimumiskoht ning rühmaliikmete nimed, isikuandmed ja muu isiklik teave oleksid konfidentsiaalsed. Mitte miski, millest rühmas räägitakse, ei tohi mitte ühelgi tingimusel jõuda rühmast väljapoole ei programmi vältel ega ka pärast seda. Mõned rühmad lepivad isegi kokku, et kasutatakse mitte naiste tegelikke nimesid, vaid ainult varjunimesid nagu Mari Maasikas või Juta Juurikas, ent teisalt on arvatud, et see annab rühmatööle mittetösiselt võetavuse varjundi. Oluline on tähelepanu juhtida asjaolule, et kui naised juhtuvad mõnes avalikus kohas väljaspool rühma toimumiskohta kokku saama, siis peavad nad arvestama sellega, et läheduses võib olla ka mõni vägivaldne mees või eksabikaasa, seetõttu on asjakohane säilitada ettevaatus.

b) Informatsiooni avalikustamisega seotud õiguslikud aspektid

Rühmaliikmeid tuleb teavitada asjaolust, et lapsi ja lastekaitset puudutavad seadused panevad juhendajatele kohustuse teatada vastavatele ametkondadele (politsei, sotsiaaltöötaja, laste- või perenõustaja või muud lastega tegelevad spetsialistid) juhtumitest, kui mõne lapse või muu abitus seisundis viibiva isiku tervis või elu on sattunud tõsisesse ohtu.

c) Piirangud

Algusest peale tuleks selgelt väljendada, milline käitumine ei ole rühmas aktsepteeritav; näiteks peaksid rühmad olema vabad alkoholist, narkootilistest ainetest ja vägivallast (nii verbaalsest, psühholoogilisest kui füüsilisest). Paljude rühmade komplekteerimisel tehakse otsus, et rühm ei ole võimeline teenindama tõsiste toetamisvajadustega naisi (näiteks vaimse tervise probleemidega ja/või alkoholi või muude ainete sõltlasi), kuna selliste inimestega tegelemiseks puuduvad vastavad ressursid.

d) Rühmareeglid

Rühmaliikmed peaksid kinnitama, et nad on rühmas kehtivatest reeglitest teadlikud ning valmis neid järgima. Kirjalikus vormis koostatud rühmareeglid võivad moodustada ka rühmalepingu osa. (Vt käesoleva peatüki eelmisest alapunktist täiendavat informatsiooni rühmareeglite kohta.)

4.5. RÜHMA DÜNAAMIKA

Naiste poolt naiste jaoks läbiviidav tugirühm on potentsiaalselt üks parimaid mooduseid lähisuhtevägivalla ohvrite julgustamiseks. Rühmas korraldatavad arutelud aitavad naistel mõista, et lähisuhtevägivald ei ole pelgalt individuaalne probleem, vaid johtub ka naiste positsioonist ühiskonnas, ning et seda kogeb mingil hetkel oma elus iga neljas naine¹⁹ sõltumata rassist, etnilisest või usulisest kuuluvusest, jõukusest, puudeastmest, seksuaalsest orientatsioonist või elustiilist. Niisuguste tõsiasiade mõistmine aitab naistel üle saada süü-, häbi- ja üksildustundest, kuna nad mõistavad, et nende vägivallakogemus ei ole

.....
¹⁹ Euroopa Nõukogu (2002) *Ministrite Komitee soovitus Rec 2002/5 liikmesriikidele naiste kaitsmiseks vägivalla eest ja selgitav memorandum* Vastu võetud 30. aprillil 2002. (Strasbourg: Euroopa Nõukogu).

nende “süü”. Rühm on ressurss, mis aitab rühmaliikmetel osa saada kollektiivsest jõust; see on võimalus jagada teistega oma tundeid, reaktsioone ja toimetulekuoskusi.

Nagu me juba eespool märkisime, võivad mitteformaalse ülesehitusega rühmad kohtuda väga erineva pikkusega perioodi vältel alates mõnest kuust kuni mitme aastani – sõltuvalt rühmaliikmete endi otsusest. Formaalsema ülesehitusega Muutmise Jõu programmi järgivad rühmad käivad koos kindla aja (10 kuni 14 nädalat). Rühma toimumises võib omakorda eristada algusfaasi, aktiivse osaluse faasi ja kokkuvõtvat faasi.

a) Algusfaas

Selleks, et naised tunneksid end vägivallast rääkides ja teistega oma lugusid jagades vabalt, peab rühmaliikmetel tekkima rühmakuuluvus ja vastastikune usaldus. Seetõttu on oluline, et selles faasis jäetaks aega mitteformaalseks suhtlemiseks, mis võimaldab rühmaliikmetel luua omavahelisi positiivseid kontakte. Selleks annavad hea võimaluse ühised kohvipausid, tutvumismängud ja nimemängud.

b) Aktiivse osaluse faas

Aktiivse osaluse faasis tajuvad rühmaliikmed rühma olulise või koguni asendamatu osana oma elust. Samas on aga oluline anda perioodiliselt hinnang rühma tervislikule seisundile. Antud kontekstis tähendab ‘terve’ rühm seda, et rühmakohtumised on ergutavad ja konstruktiivsed, rühmaliikmed motiveeritud, koostöövalmid ja asjast huvitatud ning väärtimõistmistele ja probleemidele on võimalik ühiselt lahendusi leida. Mõnikord on vajalik väline hindamine, kuna rühmaliikmed ise ei suuda alati ebatervet käitumist ära tunda, samuti aitab see juhendajatel toimuvat värske pilguga näha.

c) Kokkuvõttev faas

On heaks tavaks tuletada rühmaliikmetele poole programmi läbimise järel meelde, et rühm hakkab peagi lähenema lõpule. Kui programm hakkab läbi saama, siis tuleks rühmaliikmeid viimastel rühmakohtumistel asjakohaseid teemasid tõstatades rühma lõppemiseks ette valmistada.

Viimase kohtumisega seoses tuleks meeles pidada järgmisi punkte:

- Küsida rühmaliikmetelt, mida programmi läbimine on neile andnud.
- Jätta aega mitteformaalseks suhtlemiseks, näiteks korraldada huvastijätupidu koos muusika, toidu ja joogiga.
- Rõhutada programmi lõppemise positiivseid aspekte, näiteks et see märgib uut algust ja annab naistele võimaluse õpitud praktikas ellu viia.
- Võib-olla soovite te anda naistele tunnistuse, milles märgitakse ära, et nad on kursuse edukalt läbinud, tunnustades nii nende panust ja saavutusi.
- Kõik rühmaliikmed peaksid täitma hinnangulehe: lisaks sellele, et see on hea tava ja tõhus võimalus teenusele hinnangu andmiseks, on see ka hea moodus ülevaate saamiseks sellest, kui kaugele rühmaliikmed on oma arengus jõudnud.
- Põimige viimasesse sessiooni ka riskianalüüs või siis viige see läbi hiljem korraldatud individuaalsete kohtumiste ajal.

Üldiselt ei peeta heaks tavaks leppida rühmaga kokku täiendavaid kohtumisi. Samas peaks juhendaja suutma ise nende vajalikkust hinnata ja jääma sealjuures mõnevõrra paindlikuks. Näiteks on võimalik jätkukohtumiste korraldamine tingimusel, et enne rühma uut kokkukutsumist on paika pandud selged piirid. Rühmaliikmete omavahelised isiklikul tasandil toimuvad kohtumised on loomulikult alati lubatud.

Rühmaliikmed võivad vajada veidi aega, et harjuda elama ja hakkama saama ilma rühma toetuseta. Juhendaja peaks rõhutama, et rühma lõppemine ei tähenda, nagu peaks naine probleemide esilekerkimisel nendega üksi hakkama saama. Tagasilöögid võivad ilmnedagi iga inimese elus ning parim, mida naine saab sellises olukorras enda jaoks teha, on otsida abi, näiteks mõnest naiste varjupaigast, nõustamiskeskusest või teisest tugirühmast. Naised saavad jätkata ka sõprussuhteid, mis neil rühmakohtumiste ajal on tekkinud – see on tõhus mitteformaalse toetuse allikas ning muudab rühma laialiminemise valutumaks ja loomulikumaks.

4.6. VÕIMALIKUD PROBLEEMID JA KUIDAS NEIST ÜLE SAADA

Alati jääb alles oht, et naised toovad tugirühma kaasa domineerivad või allaheitlikud käitumismustrid, millega nad on oma vägivaldses paarisuhtes kokku puutunud. Mõningates rühmades näivad konfliktid seonduvat eelkõige ühe või kahe rühmaliikmega. Kui konfliktiolukordi esineb korduvalt, on vaja esimesel võimalusel välja selgitada konflikti põhjused. Mõnikord võib olla pingete tekkimine seotud juhendajaga. Mõnede rühmaliikmete arvates võib juhendaja olla liialt autoritaarne, samas võib aga mõnele teisele naisele jääda hoopis mulje, et juhendaja nõuab rühmaliikmetelt liiga palju iseseisvust. Niisugustel juhtudel on abiks ühine vestlusring, mille käigus arutletakse läbi mõlema osapoole vajadused ja ootused.

Allpool on ära toodud kirjeldused mõningate käitumismaneeride kohta, mis võivad rühmaliikmetel rühmatöö ajal avalduda. Oluline on meeles pidada, et erinevatel ajahetkedel võib ühel ja samal rühmaliikmel esineda mitmeid loetletud käitumisviise.

a) Vaikivad rühmaliikmed

On naisi, kellele rühmas sõnavõtmine valmistab tõsiseid raskusi; nad räägivad ainult siis, kui neilt midagi küsitakse ja kipuvad ka siis piirduma vaid paari sõnaga. Sageli tundub neile, et neil ei ole midagi olulist öelda. Tõenäoliselt kajastab see nende vaikivat uskumust, et nad on vähem tähtsad kui kõik teised, ja see mõjub pärssivalt nende isiklikule arengule. Seetõttu tuleks alati leida võimalusi selliste naiste vestlusesse kaasamiseks, näiteks paludes neil avaldada mingi teema kohta oma arvamust. Kui esialgu võib jääda mulje, et see valmistab neile ebamugavust, saate te neid sel moel ometi paremini rühmaprotsessi kaasa tõmmata. Kogemus näitab, et naised, kes kunagi midagi ei räägi ja kellel ka kunagi ei paluta midagi öelda, tunnevad end sageli kasutuna ja võivad lõpuks üldse loobuda rühmas käimisest. Mõnikord, näiteks eriti introvertsete rühmaliikmete puhul, võib siin lahenduseks olla individuaalsete sessioonide korraldamine.

Erandiks on siin uustulnukad, kes on alles äsja rühmaga liitunud. Neile tuleks anda aega rühmas toimuva jälgimiseks ja uue olukorra harjumiseks. See aitab neil end turvaliselt tunda ja enda jaoks läbi mõelda, milline võiks olla nende roll rühmas.

On olnud ka juhtumeid, kui naised leiavad, et neil pole õigust rääkida (või “kaevata”), kuna neil ei ole olnud luumurde või muid füüsilisi vigastusi, mistõttu neil “polegi millestki rääkida”. Oluline on rõhutada, et füüsiliste vigastuste tõsidus ei ole kindlasti mõõdupuu, mille järgi rühmas inimeste olulisust mõõdetakse, pealegi on vägivalda kogenud naised vahel väitnud, et neil on mõningaid vaimse vägivalda vorme isegi raskem taluda kui füüsilist vägivalda.

b) Liiga jutukad rühmaliikmed

Rühmaliikmed, kes räägivad liiga palju, võivad rühmas tehtava töö tõhusust oluliselt pärssida. Domineerivad rühmaliikmed võivad põhjustada teiste rühmaliikmete varujäämise ja tekitada rühmas tarbetuid pingeid. Niisuguse käitumise põhjuseks on sageli kõrge ärevus, läheduse vältimine ja/või sügaval sisimas peituv kontrollivajadus. Domineerivad rühmaliikmed kalduvad keskenduma ainult oma probleemidele, nad on sageli ennastkordavad ja jõuavad jutuga üha uuesti samasse kohta välja. Samas ei ole nad aga sageli oma käitumisviisidest ja veelgi vähem nende põhjustest üldse teadlikud ega mõista nende mõju rühma dünaamikale²⁰. Sageli on siin abiks rahulik ja sõbralik individuaalne vestlus; see aitab juhendajal selgusele jõuda, miks on naisel tekkinud tunne, et ta peab pidevalt rääkima, ning leida positiivsed moodused tekkinud probleemidest ülesaamiseks.

Juhendaja võib paluda kõigil osalejatel teha mõnesekundiline paus pärast seda, kui keegi neist on rääkimise lõpetanud. See võtab tempo maha ja võib esmapilgul tunduda ebaloomulikuna, kuid see julgustab naisi kasutama teistsugust, läbimõeldumat suhtlemisviisi. Samuti sobib olukordades, kui mõni naistest hakkab domineerima, kasutada “mikrofoni-tehnikat”: võetakse pliats või pulk ja kasutatakse seda nii, nagu oleks see mikrofoni, seega saab järgmine inimene alustada rääkimist alles siis, kui talle on nn mikrofoni antud. Ka see tehnika aeglustab tempot ja toob rühmatöösse sisse pause, kuid õpetab ühtlasi rühmaliikmeid üksteist kuulama ja mitte vahele rääkima.

c) Kriitikud-analüüsijad

Mõned rühmaliikmed näivad alati täpselt teadvat, mida kõik teised oleksid pidanud või peaksid mingis konkreetses olukorras tegema. Nad pakuvad välja keerulisi psühholoogilisi teooriaid ja lahendusi – kuid ainult teiste probleemidele. Juhendaja peaks olema teadlik sellest, et niisugust tüüpi naine tegeleb teiste inimeste hädadega eelkõige seetõttu, et see aitab tal omaenda probleemidest mööda vaadata. Samas ei ole tema valmislahendustest rühmaliikmetele, kellele ta neid pakub, sageli suuremat kasu, vaid need võivad pigem tekitada vastuseisu.

Näide:

Aziza ütleb Tanesha: “Kui mina oleksin sinu asemel, siis võtaksin ma seda kõike palju kergemini. Sina oled ainult kolm aastat vägivalda kannatanud, aga minu abielu kestis viisteist aastat”. Juhendaja selgitab, et niisugustest võrdlustest pole kasu kellelegi ja et iga naise kogemus on ainulaadne.

.....

²⁰ Vrd Hampton, Jerry (2006) *Group dynamics and community building*
http://www.community4me.com/faq_smallgrp.html

d) 'Jah...aga' tüüpi rühmaliikmed

Kui mingile probleemile pakutakse välja lahendus, siis blokeerivad mõned rühmaliikmed selle koheselt mõne vastuargumendiga ("Ma võiksin oma ema juurde kolida, aga ma ei saa, sest ta ei saa mu tütreaga läbi"; "Ma võiksin varjupaika minna, aga ma ei saa seda teha, sest varem või hiljem otsiks mu partner mu sealt üles", "Ma olen kõike proovinud, aga miski pole aidanud" jne). Niisugustel juhtudel võib abi olla üksikasjalikumast arutlemisest ("Mida täpsemalt sa oled üritanud? Mis toimis ja mis mitte?"). Sageli selgub, et naine ei olegi üh-tegi alternatiivset võimalust proovinud, kuna ta oli juba ette kindel, et see ei toimi niikuinii. Niisugune käitumine viitab sageli sügavale depressioonile ja negativismile. Samuti võib naine olla sellise käitumise omandanud oma varasemate kogemuste põhjal; näiteks on naine oma vägivaldses paarisuhtes jõudnud järeldusele, et igasugune initsiatiivi ülesnäita-mine on riskantne ettevõtmine ning see äratundmine on tõsiselt pärssinud tema tegutsemis-valmidust ka pärast paarisuhte lõppemist.

Mõnikord võib niisuguste naiste puhul olla abiks ühiselt detailse tegevusplaani koostamine. Soovitav on korraldada individuaalseid sessioone, et niisuguse käitumise sügavama tähenduse üle koos arutleda ja leida praktilisi lahendusi, mida oleks võimalik reaalset ellu viia.

e) Rühmaliikmed, kes klammerduvad mineviku külge

Mõned rühmaliikmed näivad jätkuvalt elavat kusagil minevikus. Nad kirjeldavad korduvalt kogetud vägivaldajuhtumite üksikasju. Kuigi vägivalda kogenud naise jaoks on oluline oma minevikukogemusi endale tunnistada ja naistele peaks kindlasti jätma aega enda väljendamiseks, tuleks niisugustel rühmaliikmetel paluda keskenduda pigem sellele, kuidas nendest sündmustest edasi liikuda (siin võib olla abi emotsionaalsetest oskustest, mida programmi vältel harjutatakse). Ka siin on omal kohal üksikasjaliku tegevusplaani koostamine. Samuti võib olla kasu individuaalsest nõustamisest, mille käigus konkreetset traumeerivad juhtumid (eriti seksuaalse vägivaldaga seonduvad) läbi arutatakse. Koos tuleks läbi mõelda praktilised toimetulekumehhanismid ja vajadusel ka võimalused täiendavaks toetuseks.

f) Naised, kes ei ilmu kohale

On olnud juhtumeid, kui üks või mitu naist lõpetavad äkitselt tugirühmas kohalkäimise, esitamata oma lahkumise kohta mingeid selgitusi. See võib tekitada mõningates rühmaliikmetes süütunnet, kuna neile võib jääda mulje, et naise lahkumise põhjustas nende käitumine. Juhtudel, kui naisel oli väga vägivaldne partner, võivad rühmaliikmed karta, et naine on tõsiselt viga saanud või isegi tapetud. Selline hirm võib mõjuda traumeerivalt ja takistada allesjäänud rühmaliikmete edasist tööd rühmas. Kui kahtlused muutuvad liialt rusuvaks, võib juhendaja üritada selle inimesega ühendust võtta, et välja selgitada, mis juhtus. Mõnikord võivad põhjused olla lihtsad, näiteks võis naisel vaja olla teise kohta kolida ja ta ei saanud enam rühmas osaleda.

Teisiti on asi siis, kui naine lihtsalt ise ei soovi enam rühma töös osaleda. Selleks võib olla terve rida põhjuseid ning siinkohal olekski oluline välja selgitada lahkumisotsuse tegelikud tagamaad. Näiteks võib naine vajada mingit teist tüüpi toetust ja juhendaja saab teda suunata mõnda sobivasse asutusse või siis on naise lahkumise põhjuseks mingi spetsiifiline tugirühmas üleskerkinud probleem. Rühmaliikmete lahkumise põhjuste mõistmine aitab leida viise rühmatöö täiustamiseks, seetõttu tuleks naisi julgustada enne lõplikku lahkumist veel viimast korda rühma kohale tulema, et nad saaksid selgitada oma põhju-

seid; juhul, kui see pole võimalik, peaksid nad vähemalt võtma ühendust juhendajaga ja talle oma lahkumispõhjustest teada andma.

Näide:

Olles juba mitu kuud rühma töös osalenud, lõpetas Hatsuko äkitselt kohalkäimise. Kuna tal oli pooleli väga keeruline lahutusprotsess, hakkasid rühmaliikmed muretsema, et temaga võib olla juhtunud midagi tõeliselt halba. Juhendaja helistas Hatsukole, et veenduda, kas temaga on kõik korras, ning soovitas tal tulla veel viimast korda kohale, et oma otsust selgitada. Hatsuko selgitas, et ta soovis lihtsalt teha väikese pausi seniks, kui ta saavutab oma elu üle rohkem kontrolli. Mõne kuu pärast helistas Hatsuko heade uudistega, teatades, et tal oli õnnestunud minema kolida ja uut elu alustada.

4.7. KONFLIKT JA KONFLIKTIDE LAHENDAMINE

Enamik naisi otsib rühmast abi ja toetust ning nad on valmis pakkuma toetust ka teistele rühmaliikmetele. Paraku on aga ka selliseid naisi, kes võivad teiste rühmaliikmete õppimist ja arengut tahtmatult takistada. Juhendaja peab olema valmis tegelema rühmaliikmetega, kes takistavad ülejäänud rühma arengupotentsiaali realiseerumist.

Kas tegemist on tõelise konfliktiga või lihtsalt väärarusaamisega?

Esmalt peaks juhendaja välja selgitama, kas tegemist on tõelise konfliktiga või lihtsalt möödarääkimisega. Siin on abiks peegeldav tagasiside, 'mina'-sõnumid ja muud kommunikatsioonivahendid. Mõnikord võib olla vägivalda kogunud naistel kujunenud uskumus, et alati peab olema keegi, kes on konflikti puhkemises süüdi (vägivaldses paarisuhtes on tavaliselt just nemad olnud need, kellele öeldakse "kõiges oled süüdi sina"). Seetõttu võivad naised asuda ennast kaitsma juba enne, kui keegi on neid üldse kritiseerinud, kuna nad usuvad, et keegi tugirühmas on nende vastu. Niisugustel juhtudel on abi rollimängudest, kuna need aitavad tõe välja selgitada.

Näide:

Emily kirjeldas, kui hirmunud on tema lapsed iga kord, kui nad saavad kohtumiselt oma lahuselava isaga.

Jackie: *"Vaesed lapsed! Tõenäoliselt oleks neile parem, kui nad ei kohtukski oma isaga."*

Emily: *"Kas sa süüdistad mind selles, et ma ei kaitse oma lapsi? Sa ei tea minust ja minu lastest midagi!"*

Juhendaja palus Jackieel väljendada teiste sõnadega, mida ta oli kuulnud, ning Emilyl ümber sõnastada sõnum, mille ta tahtis Jackiele edastada. Emily nägi, et Jackie kommentaar oli tegelikult heatahtlik ja mittesüüdistav.

Oluline on rõhutada, et mõnedel näiliselt sarnastel probleemidel võivad olla erinevad lahendused. Seetõttu ei saa mõne teise naise edukat lahendust lihtsalt iseenda ellu ümber kopeerida; tavaliselt on vajalikud vähemalt mõned kohandamised, et see antud taustsüsteemi sobitada.

Võimalikud konfliktide lahendamise strateegiad

Parim võimalus konfliktiga tegeleda on enne, kui see on üldse alanud, see tähendab ennetada konflikti tekkimist. Kui aga konfliktiolukord on juba käes, siis on kasu järgmiste põhimõtete järgimisest:

- Defineeri probleem.
- Kaalu läbi võimalikud lahendusvariandid.
- Vali parim moodus edasiliikumiseks.
- Asu tegutsema.

Mõned näited konfliktide lahendamise strateegiatest:

a) Konstrukttiivne otsustamisprotsess

Kui tegemist on mingi probleemiga, mis puudutab kogu rühma, võib mõjuda kõikidele rühmaliikmetele tegutsemisjulgest sisendavalt selline otsustamisprotsess, millesse on kaasatud kõik rühmaliikmed, kes arutavad tekkinud probleemi ühiselt läbi jõudmaks kõiki pooli rahuldava tulemuseni. Parimal juhul viib selline lähenemine 'kõik võidavad' lahenduseni; kõik rühmaliikmed tunnevad, et nende häält peetakse oluliseks ja seda arvestatakse.

b) Keskendu probleemile, mitte isikule

Konfliktiolukordades kipuvad inimesed jagunema vaenulikeks leerideks, seetõttu on oluline hoida isikud ja probleemid selgelt lahus. Niisugust mittesüüdistavat lähenemist tuleks kasutada kõikides konfliktiolukordades. Samas tuleks aga teritada tähelepanu ka juhtudel, kui lahendus konfliktile saabub liiga kiiresti; võimalik, et mõned rühmaliikmed ei ole väljendanud oma tegelikke mõtteid või tundeid.

c) 'Mina'-sõnumite kasutamine

'Mina'-sõnum võimaldab inimesel, keda häirib mõne teise inimese käitumine, väljendada sellele inimesele, millist mõju tema käitumine talle avaldas. Kohustus muuta oma käitumist nihkub nii ilma otsese süüdistamiseta inimesele, kes probleemset käitus. 'Mina'-sõnumid aitavad luua rühmaliikmete vahel eluterveid suhted, kuna need hoiavad ära energia kulutamise süüdlase otsimisele.

'Mina'-sõnumeid saab formuleerida näiteks järgmiselt:

- "Ma kuulsin, mida sa ütlesid, aga ma ei saanud veel täpselt aru, mida sa sellega mõtlesid."
- "Ma mõistan sinu muret selle olukorra pärast ja saan aru ka sinu seisukohast, kuid mina näen olukorda veidi teistmoodi."
- "Ma saan aru, mida sa tahad öelda, aga mul on tunne, et sa ei kuula päris korralikult ära seda, mida mina tahan oma kogemustest rääkida."

d) Peegeldav tagasiside

Head suhtlemisoskused eeldavad, et inimesed annaksid vestluspartnerile märku, et nad teda kuulavad, kahel moel: mitteverbaalselt ehk kehakeele abil ja verbaalselt ehk ümber sõnastades seda, mida teine inimene nende arvates ütles. Sellist kordamist nimetatakse peegeldavaks tagasisideks.

Mis on konfliktides positiivset?

Konflikt on kasulik selles mõttes, et selle lahendamine nõuab mõlemalt osapoolelt üksteise ärakuulamist ja kummagi poole seisukohtade üle järele mõtlemist. See näitab naistele, et konflikte on võimalik lahendada ka rahumeelselt. Pärast konflikti või väärarusaama lahendamist on asjakohane sellele positiivsele küljele ka tähelepanu juhtida. Mõnikord väljendub konfliktis varjatud viha või pinget, mida üks inimene tunneb seoses mõne teise inimesega (kelleks ei tarvitse olla üldse rühmaliige, vaid näiteks abikaasa, kolleeg või pere-liige) või olukorraga. Ühine arutlemine aitab naistel oma tundeid ja reaktsioone paremini mõista ning nendega konstruktiivselt toime tulla.

Paljud vägivalda kogunud naised on harjunud konflikte ja lahkarvamusi kartma, kuna nende kogemus on näidanud, et need lõpevad sageli vägivaldaga. Vaidluste lahendamine mittevägivaldselt näitab, et konflikti ja vägivalda vahel puudub põhjuslik seos.

Tugirühmas osalevad naised kirjeldasid õppetunde, mida rühmatöös osalemine neile andis:

Ma arvasin, et mina olen ainuke tobu, kes niisugust närust elu elab. Ma õppisin, et mul pole vaja ennast süüdistada, ja et ma ei ole sugugi ainuke omataoline.

Ma sain aru, et ma olen paljud asjad omaenda vanemate paarisuhtest üle võtnud. Nüüd ma näen, et mul pole vaja nende vigu korrata.

BIBLIOGRAAFIA

EngenderHealth (2007) *Reaching Men to End Gender Based Violence and Promote HIV/STI Prevention*.

Kättesaadav aadressilt: <http://www.engenderhealth.org/ia/www/pdf/map-sa.pdf>

Hampton, Jerry (2006) *Group dynamics and community building*.

Kättesaadav aadressilt: http://www.community4me.com/faq_smallgrp.html

Myaskovsky, et al. (2005) *Effects of gender diversity on performance and interpersonal behaviour in small work groups*.

Kättesaadav aadressilt:

http://findarticles.com/p/articles/mi_m2294/is_9-10_52/ai_n15341182.

Roberts, Marc (1982) *Managing Conflict from the Inside Out*. (San Diego, CA: Pfeiffer & Company)

Women's Resource Centre (2007) *Why women only?* (London: Women's Resource Centre). Kättesaadav aadressilt:

<http://www.wrc.org.uk/downloads/Polycystuff/whywomenonly.pdf>

5

Muutmise Jõud: programmimudelid

Teiste kogemused aitasid mul omaenda elule näkku vaadata, järkjärgult... Algul tundus mulle, et ma olen väga teistmoodi...aga mida rohkem ma teisi kuulasin, mida rohkem ma vaatasin otsa nende valule ja kurbusele, seda rohkem suutsin ma vastanduda iseenda emotsioonidele. See andis mulle kindlustunde, et ma viibin inimeste hulgas, kelle kogemused on samasugused. [Tugirühmas osalev naine]

5.1. SISSEJUHATUS

Uurimustest selgub, kui oluline on sotsiaalne toetus vägivalda hirmutavate tagajärgede leevendamisel, samuti tuuakse neis esile sotsiaalse toetuse ja individuaalse heaolu positiivsed seosed²¹. Pealegi on mitmed uurimused näidanud, et vägivaldaohvrite sotsiaalse toetamise süsteemis esineb tihti puudujääke²². Esimeses peatükis rääkisime me eneseabirühmade olulisusest vägivalda kogunud naistele. Käesolevas peatükis anname me ülevaate Muutmise Jõu programmide, mis mõlemad sobivad niisuguste rühmade läbiviimise lähtepunktiks.

Järgnevad kolm alapeatükki vaatlevad neid programme lähemalt ning annavad konkreetseid näpunäiteid sessioonide läbiviimiseks nende kahe erineva juhendamistüübiga, kuid ühteviisi tõhusa rühmamudeli põhjal. Samuti tuleb põgusalt juttu mittestruktureeritud rühmade tööst.

Sõltumata sellest, millist mudelit te järgite, võiksite te igal juhul jääda rühma formaadi suhtes paindlikuks. Me soovime teil need mudelid hoolikalt läbi lugeda ning töötada nende põhjal välja omaenda formaat, mille juures te võtate arvesse oma eelnevaid kogemusi, ideid, ametialast tausta ja rühmas osalevate naiste spetsiifilisi vajadusi. Kui te leiate, et teile sobib paremini teistsuguste sessioonide läbiviimine, pole selles midagi halba. On äärmiselt oluline, et te ise teaksite, kuhu te soovite oma tööga välja jõuda ning planeeriksite hoolikalt oma rühma sihte ja eesmärgi. (Lähemat informatsiooni sihtide ja eesmärkide kohta leiate 3. peatükist, Rühma arendamine ja haldamine).

²¹ Cohen, S. & Wills, T.A. (1985) 'Stress, social support, and the buffering hypothesis' Psychological Bulletin, 98, (lk 310-357).

²² Levendosky, et al. (2004), 'The Social Network of Women Experiencing Domestic Violence', American Journal of Community Psychology, 34 ½, (lk 95-109).

5.2. PROGRAMMI “MUUTMISE JÕUD” MUDELID

Esimene mudel ‘Muutmise jõud: eneseaustuse programm’ keskendub peamiselt eneseaustuse suurendamisele. See ei käsitle otseselt vägivalda või vägivaldse käitumisega seotud küsimusi, vaid vaatleb pigem üldisemaid teemasid nagu eneseväärtustunne, enesekehtestamine, õigused ja raskused, millega paljud naised kokku puutuvad, kui nad üritavad oma õigusi jalule seada. Samuti keskendub see mudel vajaduste väljaselgitamisele ja mooduste leidmisele nende täitmiseks. See võiks lisaks vägivalda kogenud naistele pakkuda huvi ka laiematele ringkondadele; näiteks võiks selle lülitada noortele naistele mõeldud vägivalda ennetamise programmidesse.

Teine mudel kannab nime ‘Muutmise jõud: arendav eneseabiprogramm’ ja see keskendub vägivaldsete käitumismudelite muutmisele paarisuhtes. See mudel on saanud olulisel määral inspiratsiooni programmist *Hoiakute muutmise väärikoheldud naistele*²³. Rohkelt pööratakse tähelepanu enesekehtestamise tehnikatele, piiride seadmisele ning vägivaldsete ja toimivate paarisuhete analüüsimisele.

Kolmas mudel on mõeldud neile, kes soovivad rajada mitteformaalse ülesehitusega eneseabirühma – need võivad olla nii ilma kindla juhendajata kui lihtsalt ilma kindla tervikprogrammiga töötavad rühmad.

Oluline on endale teadvustada, et rühmatöö üksi ei tarvitse veel olla vägivalda kogenud naise jaoks parim lahendus. Individuaalnõustamine on ohvrite nõustamisel sageli samuti määrava tähtsusega. Rühmatööst ja individuaalnõustamisest võib olla palju kasu, kui neid kasutada kombineeritult ning heaks tavaks on pakkuda ka tugirühmas individuaalse toetuse võimalust. Samuti on oluline, et tugirühmade kohtumised toimuksid alati turvalises kohas, kus naised tunneksid end kaitstuna.

Töötades lähisuhtevägivalda kogenud naistega, tuleb alati meeles pidada kolme võtmetähtsusega punkti:

- Kaitstus
- Ohutus
- Turvalisus

Teavet rühma toimumise logistika kohta leidub 4. peatükis, Reeglid ja normid rühmas. Meie tungiv soovitus on, et te loeksite läbi kogu käesoleva raamatu enne allpoolkirjeldatud sessioonidega alustamist ning töotaksite seejärel hoolikalt läbi käesoleva peatüki, et selle sisust täielikult aru saada.

5.3. SESSIOONIDE FORMAAT

Selleks, et teha Muutmise Jõu mudelid nii kasutajasõbralikuks kui võimalik, on kõikidel sessioonidel ühesugune ülesehitus (vt näidistabelist ülevaadet kõikide sessioonide üles-

.....

²³ Fallon, B. ja Goodman, M. (1995) *Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program*. (London: Sage).

ehitusest.) Sõltuvalt sessioonist on võimalik sellele standardformaadile lisada ka teisi alampunkte. Eriti kehtib see esimeste sessioonide kohta, mille puhul on arvestatud rohkem aega sissejuhataivate osade jaoks.

Rõhutage, et naiste turvalisus on igas olukorras kõige olulisem ja et te saate pakkuda ka individuaalseid sessioone igale naisele, kes soovib arutleda oma isikliku olukorra üle või koostada turvaplani.

Järgmised punktid on esindatud iga sessiooni juures:

Eesmärgid:	Võtke kokku iga sessiooni põhieesmärgid.
Sessiooni alustamine:	Iga sessiooni alguses tuleks korraldada lühivalt sarnase ülesehitusega vestlusring, mis kestab umbes 20 minutit. Seda aega on kõige otstarbekam kasutada tagasiside saamiseks eelmisest sessioonist, et veenduda, kas naised on valmis järgmise teema juurde asuma, samuti annab see naistele võimaluse lühidalt kirjeldada, kuidas nad ennast tunnevad. Jääb teie kui juhendaja otsustada, kas need kirjeldused on üldisemat laadi või spetsiifilised, näiteks "Kuidas sa ennast läinud nädala jooksul tundnud oled?" või "Mis tunde eelmine sessioon sinus tekitas?" Oluline on jätta igale naisele enda väljendamiseks vaid mõned minutid ja rõhutada, et hiljem sessiooni jooksul antakse neile veel rohkelt võimalusi oma tunnete väljendamiseks. Samuti arutage lühidalt läbi eelmise nädala 'isiklikud positiivsed rutiinid'; näiteks paluge naistel öelda, kuidas nad enda eest hoolitsesid. (Allpool tuleb sellest üksikasjalikumalt juttu). Pärast seda, kui kõik naised on sõna saanud, tehke lühike sissejuhatus käesolevasse sessiooni, võttes kokku arutlusele tulevad teemad.
Sessioon:	See alalõik tegeleb sessiooni põhiteemadega ja sisaldab kõiki olulisi harjutusi. Oluline on end enne sessiooni algust selle tööloiguga põhjalikult kurssi viia. Samas on teretulnud ka paindlikud lähenemised; näiteks võib harjutused ära jätta, kui need on teie arvates teie rühmale mittevajalikud või kui te soovite jätta rohkem aega süvitsi minevateks aruteludeks.
Aeg küsimuste esitamiseks:	See alalõik peaks vältima ainult viis minutit ning see on aeg, kui naised saavad sessiooni sisulise osa kohta küsimusi esitada või arutada läbi punktid, mille puhul miski on jäänud ebaselgeks. Taas on otstarbekas säilitada paindlikkus. Kui mingi arutelu on täies hoos, siis võite te rühmaliikmetelt küsida, kas nad sooviksid küsimuste esitamise aja seekord üldse ära jätta.
Sessiooni lõpetamine:	Sessiooni lõpetamine peaks kestma kokku umbes 5-10 minutit ja see on aeg, kui rühmaliikmed saavad rääkida tunnetest, mis neil on seoses käesoleva sessiooniga tekkinud. Te võite lõpetada iga sessiooni samamoodi, näiteks küsides alati sama küsimuse nagu – "Võta ühe sõnaga kokku, kuidas sa ennast selle sessiooni lõpus tunned" või "Nimeta üks positiivne asi, mille sa sellelt sessioonilt endaga kaasa võtad". Teine võimalus on küsida igal nädalal uus küsimus. Ent ka sel juhul peaksite te üritama seda teha lühidalt. Samuti võiksite te selle alalõigu jooksul välja kuulutada 'isikliku positiivse rutiini' saabuvaks nädalaks (vt mõningaid sellekohaseid ideid allpool).
Hinnangu andmine	Iga sessiooni lõpus peaks iga rühmaliige täitma hinnangulehe (Vt lähemat informatsiooni 3. peatükist, Rühma arendamine ja haldamine, ja lisadest 13, 14 ja 15).
Probleemide lahendamine	Iga sessiooni lõpus on ära toodud potentsiaalsed probleemid, mis võivad seoses antud sessiooniga esile kerkida. Näiteks kaasnevad mõningate sessioonidega suuremad emotsionaalsed väljakutsed kui teistega. Kuna turvalisus on tugirühma puhul alati esmatähtis, tuleb mõningate sessioonidega seoses turvalisuse teemale eriti suurt rõhku panna.

Isiklikud positiivsed rutiinid

Me soovime lisada tugirühma töösse mõned spetsiaalsed nüansid, mis tekitaksid tunde isiklikust lähenemisest ja julgustaksid naise ka sessioonide vahelisel ajal enda suhtes hooliv olema. Te võite valida mõne alltoodud ideedest ja paluda rühmaliikmetel seda sessioonidevahelisel ajal järgida. Samas jääb teie otsustada, kas te soovite kasutada ühte ideed kogu programmi vältel või valida iga sessiooni jaoks uue. (Viimatiöeldu ei kehti päeviku pidamise kohta, kuna see – kui seda üldse teha – eeldab järjepidevust kogu programmi vältel).

<p>Päeviku pidamine:</p>	<p>Päeviku pidamine võib olla naise jaoks endaga tegelemise aeg, kuna ta saab oma mõtted paberile panna, oma isiklike saladusi turvalises kohas alles hoida ja kirjutada kõigest sellest, millest ta ei usalda rühmas juttu teha. Samuti võimaldab see naisel saada ülevaadet selle kohta, kuidas ta on programmi käigus arenenud. Siiski ka paar sõna hoiatuseks: kui naine jätkab kooselu vägivaldsejaga, ei ole päeviku pidamine vägivaldseja lähiümbruses kindlasti hea mõte; võimalik, et seda pole antud hetkel üldse võimalik turvaliselt teha.</p>
<p>Mingi hoolitsuse andmine või saamine:</p>	<p>Iga rühmaliiget julgustatakse lubama endale sessioonide vahelisel ajal midagi meeldivat. Oluline on rõhutada, et see ei tähenda tingimata ostlema minekut, kuna vägivalda kogenud naised saavad endale sageli lubada ainult väga piiratud väljaminekuid. Hoolitsus on miski, mida naine teeb iseenda jaoks iseenda vajadusi esikohale seades. Näiteks võib see olla kosutav jalutuskäik, hea raamatu lugemine, pikk mullivannis mõnulemine, kunstinäituse külastamine või sõbraga vestlemine. Hoolitsus on miski, mis paneb naise end hästi tundma. Igal naisel palutakse iga sessiooni lõpus mõelda mõnele isiklikule mantrale, mis aitab tal saabuva nädala edukalt üle elada. Mantrad võivad seostuda sessioonidel arutletud teemadega; näiteks õigusi käsitleva sessiooni lõpus sobib võtta mantraks mõni õigus inimõiguste deklaratsioonist. Need mantrad võivad olla kas isiklikud või siis rühmas ühiselt läbi arutatud: see peaks jääma naise enda valida, kas ta soovib neid teistega jagada või mitte. Asja mõte on selles, et iga naine kordab oma mantrat (kas endamisi või kuuldavalt) igal hommikul ja õhtul ja emotsionaalselt rasketel hetkedel, et jõudu saada ning endale meelde tuletada, kes ta tegelikult on.</p>
<p>Isiklik mantra:</p>	<p>Te võite soovitada naistel mõtiskleda sessioonide vahelisel ajal selle üle, mis neid inspireerib. See võib olla midagi üldsõnalist, näiteks tema lapsed, või midagi konkreetset antud nädalaga seonduvat, näiteks mõni uudis, mis on mõjunud naisele inspireerivalt. Iga naine võtab rühma kaasa midagi sellist, mis tema inspiratsiooni sümboliseerib, näiteks mõne foto, ajaleheväljalõike, taime, mille ta on kasvatanud või mõne ergutava raamatu või laulu.</p>
<p>Iganädalane inspiratsioon:</p>	<p>Igale rühmaliikmele antakse väike sedel ja palutakse sellele kirjutada endast paremal istuva naise üks positiivne omadus. Iga naine paneb selle paberile kirja ja ulatab paberi enda kõrval istuvale naisele, kellele see jääb kogu nädala jooksul meelde tuletama ühte tema tugevatest külgedest. Kui seda harjutust tehakse regulaarselt, siis on otstarbekas aeg-ajalt istekohti vahetada.</p>
<p>Tugevad küljed:</p>	<p>Igale rühmaliikmele antakse väike sedel ja palutakse sellele kirjutada endast paremal istuva naise üks positiivne omadus. Iga naine paneb selle paberile kirja ja ulatab paberi enda kõrval istuvale naisele, kellele see jääb kogu nädala jooksul meelde tuletama ühte tema tugevatest külgedest. Kui seda harjutust tehakse regulaarselt, siis on otstarbekas aeg-ajalt istekohti vahetada.</p>

Multimeediavahendid

Võimaluse korral on otstarbekas tuua sessioonidesse asjakohaseid raamatuid ja/või meediakajastusi, et illustreerida konkreetsetel sessioonidel käsitletavaid teemasid.

Sobivad näiteks filmiklipid, fotod, uudislood, väljavõtted raamatutest või ajakirjadest. Muidugi tuleb teil hankida ka vajalik tehnika, näiteks video/DVD-mängija ja ekraan visuaalse meedia tarvis.

Istekohtade paigutus

Esimese rühma kohtumise ajaks peaksite te juba olema teadlik tugirühmas osalevate naiste vajadustest. Oluline on kohandada rühmatööd algusest peale nendest vajadustest lähtuvalt. Näiteks on vaja jälgida, et istekohtade asetus oleks naiste jaoks mugav ja sobilik. Toolidele peaks jääma piisavalt ruumi, samuti peaks jätkuma vajadusel istekoht isiklikule abistajale või viipekeeletõlgile. Mõttekas on küsida järele, kas kõik naised näevad tahvile kirjutatut lugeda. Lisaks sellele võib olla rühmaliikmete hulgas kuulmisraskustega naisi, neil võib olla parema kuulmise huvides vaja istuda teile lähemal või siis teie vastas, et nad saaksid teie juttu huultelt lugeda. Ideaaljuhul võiks ruum olla varustatud kõrvamonitoridega.

Pausid

Me ei hakka täpsustama, millal tuleks teha sessiooni jooksul puhkepause. Individuaalsetel sessioonidel enne programmi algust tuleks välja selgitada, kas keegi naistest vajab mingil kindlal ajal ja/või kindla pikkusega pausi. Kui sellist laadi spetsiifilised vajadused puuduvad, siis võiks pauside pikkuse ja sageduse esimesel rühma kohtumisel koos kogu rühmaga läbi arutada.

Eriti oluline on rühmaliikmetele jätta programmivälist aega esimestel rühma kohtumistel, kui naised vajavad võimalust omavaheliseks suhtlemiseks ja usalduse tekkimiseks. Programmi lõpupoole võivad naised leida, et nad eelistavad pigem rühmasiseseid arutelusid ja harjutusi, mitte pause. Olulised punktid on siinkohal:

- jääda juhendajana paindlikuks;
- alati sellist laadi otsused koos rühmaliikmetega läbi arutada;
- meeles pidada rühmaliikmete spetsiifilisi vajadusi.

Konspektmaterjalid

Lisad kõikidele sessioonidele leiate käsiraamatu lõpust. Mõned konspektid on mõlema mudeli puhul samad. Me üritasime konspektide hulga hoida võimalikult väikese, kuna liiga rohked jaotusmaterjalid võivad tekitada naistes pigem segadust. Esimese sessiooni jaotusmaterjalide hulk on kõige suurem ja need tuleks kindlasti ka läbi töötada. Paluge naistel kõik materjalid alles hoida ja need igale sessioonile kaasa võtta. Te võite anda naistele õppematerjalide hoidmiseks plastikmapid, et need viga ei saaks. (Pidage meeles, et osadel naistel, kes elavad ikka veel koos vägivaldsejaga, võib olla vajadus oma konspektid sessioonidevaheliseks ajaks teie kätte hoiule anda.)

Esmasel individuaalsel sessioonil tuleks välja uurida, kas jaotusmaterjali kasutamine on kõikidele rühmaliikmetele sobiv. Juhul, kui mõnel naisel on raskusi lugemisega, siis tuleks kasutada muid õppevahendeid. Näiteks võib konspektid salvestada mingile helikandjale, et neid rühmas koos kuulata, või siis need välja trükkida suuremas kirjas. Samuti võiksite vajadusel kaaluda pimekirja või audio-visuaalsete vahendite kasutamist. Konspektmaterjalide koostamisel on otstarbekas võtta arvesse järgmisi üldisi juhtnööre:

- kasutage selgeid kirjatüüpe (näiteks Arial);
- vältige väiksema kui 12-punktilise kirjasuuruse kasutamist; suurus 14 on enamasti hõlpsam lugeda;
- vältige heledat trükikirja tumedal taustal: musta kirja valgel taustal on kõige lihtsam lugeda;
- vältige lakkpaberil konspekte, kuna paberi läikimine raskendab lugemist;
- kui te soovite arutleda millegi üle, mis on kirjas konspektis või tahvil, lugege kirjutatu eelnevalt valjusti ette.

Iga sessiooni jaoks vajalikud materjalid:

- Tahvel
- Värvilised markerid
- Sedelid nimesiltide jaoks
- Koopiad kõikidest antud sessiooniks vajalikest konspektidest
- Koopiad hinnangulehtedest
- Pastapliiatsid ja/või pliatsid rühmaliikmetele
- Puhas paber rühmaliikmetele
- Plastikmapid rühmaliikmetele konspektmaterjalide hoidmiseks
- Mitmesugused lisamaterjalid (nt ajalehe /ajakirjaväljalõiked, luuletused, filmiklipid, DVD-d, CD-d, monitor ja DVD/videomängija).

Arvamusi mõningatelt tugirühmas osalenud naistelt:

Ma sain aru, et me olime psühholoogilises mõttes rivist väljas. See [tugirühm] oli võimalus teistega oma kogemusi jagades mured südameilt ära rääkida ja teada saada, kuidas oleks võimalik olukordadele reageerida. See andis mulle rohkem informatsiooni lähisuhtevägivalda kohta.

Ma tunnen nii suurt kergendust. Enne tugirühmaga liitumist püüdsin ma muudkui iseennast muuta ja imestasin, miks vägivald ikka edasi kestis. Nüüd hakkab ma aru saama, et see ei ole minu käitumine, mis vägivalda põhjustab.

6

Muutmise Jõud: eneseaustuse programm

See andis mulle nii palju... kuid kõige olulisem oli ehk see, et ma sain lõpuks sõnastada selle, mis minuga oli tehtud... kuigi sellest on ikka veel raske rääkida. [Tugirühmas osalev naine]

6.1. SISSEJUHATUS

Järgnevad psühholoogilis-pedagoogilised programmid koosnevad neljateistkümnest sessioonist, mis viiakse eeldatavalt läbi neljateistkümne nädala jooksul; samas on programme võimalik ka kohandada – meie soovitus on kombineerida sessioone selliselt, et moodustuks kaksteist või (esimese mudeli puhul) kümme nädalat kestev programm, seda juhul, kui niisugune programm sobib paremini osalejate vajadustega.

Mõlemat mudelit on võimalik kasutada naiste puhul, kes jätkavad kooselu vägivaldse partneriga; siiski tuleb kogu programmi vältel pidevalt tähelepanu pöörata riskianalüüsile ja turvalisuse tagamisele. Enesekehtestamist puudutavad arutelud tuleks läbi viia erilise ettevaatusega ning oluline on naisi hoiatada, et nad ei üritaks katsetada enesekehtestamise tehnikaid vägivaldse peal, kuna nii võivad nad end ohtu seada.

Mõlema programmi sisuline osa keskendub inimese põhiõigustele, piiride äratundmisele ja oskusele neid adekvaatselt paika panna ning põhilistele enesekehtestamise tehnikatele. Me püüdsime koostada kasutusvalmid sessioonid ning mõned lõigud on iga sessiooni puhul mõlemas programmis kattuvad, nii on võimalik vaadelda iga sessiooni omaette tervikuna.

Eneseaustuse programm, millest on juttu käesolevas peatükis, sobib samavõrra hästi nii vägivalda kogunud naiste tugirühmadele kui ka noortele naistele mõeldud vägivalda ennetamise programmidesse. Põhitegevusteks on eneseaustuse suurendamine, vajaduste ja soovide äratundmine, enesekehtestamise oskuste praktiseerimine ning positiivsete, rahuldustpakkuvate inimsuhete tundmaõppimine.

6.2. ENESEAUUSTUSE PROGRAMM: SESSIOONIDE KOKKUVÕTE

1. sessioon: Eneseaustuse defineerimine

Selle sessiooni eesmärk on muuhulgas sooja, turvalise ja avatud keskkonna loomine kõikide osalejate jaoks ning jälgimine, et kõik saaksid korralikult aru, mis eneseaustus üldse on.

2. sessioon: Põhjalikumad teadmised eneseaustuse kohta

Selle sessiooni jooksul luuakse rühma definitsioon ja saadakse põhjalikum ülevaade eneseaustuse olemusest.

3. sessioon: Õigused

Selle sessiooni eesmärk on tagada, et osalejad saaksid baasteadmised põhilistest inimõigustest, samuti üritatakse ergutada elutervet ja positiivset arutelu.

4. sessioon: Vajadused

Osalejatel aidatakse määratleda oma vajadused ja need tähtsuse järjekorda seada, samuti õpitakse vahet tegema erinevat tüüpi vajaduste vahel. Seda sessiooni on võimalik liita 5. sessiooniga.

5. sessioon: Isiklike vajaduste analüüsimine

Jätkuna eelmisele sessioonile üritavad osalejad määratleda oma vajadusi ja need tähtsuse järjekorda seada, õppida praktilisi mooduseid nende rahuldamiseks ja ära tunda takistusi nende rahuldamisel. Seda sessiooni on võimalik liita 4. sessiooniga.

6. sessioon: Tüdrukute ja noorte naiste harimine ja sotsialiseerimine

Selle sessiooni käigus hakkavad osalejad paremini aru saama, kuidas võib kasvatus lapsi mõjutada, eelkõige aga, kuidas ühiskond määrab ära selle, millised on tüdrukute ja noorte naiste käitumise ning eneseväljendamise viisid. Seda sessiooni on võimalik liita 7. sessiooniga.

7. sessioon: Soolised stereotüübid ja sotsiaalsed normid

Selle sessiooni eesmärk on panna osalejad mõtlema naiste rollide üle ühiskonnas, nende rollide mõjude üle ja selle üle, kuidas need mõjutavad naise enesehinnangut. Samuti palutakse osalejatel mõelda, millised on naiste positiivsed rollimudelid. Seda sessiooni on võimalik liita 6. sessiooniga.

8. sessioon: Vajadused lähisuhetes

Osalejatel aidatakse välja selgitada, millised on nende vajadused paarisuhtes ja kuidas neid oma partnerile teatavaks teha. Samuti julgustatakse neid leidma positiivseid aspekte üldse ilma partnerita elamise juures.

9. ja 10. sessioon: Piirid

Nende sessioonide eesmärgid on muuhulgas: piiride defineerimine, potentsiaalsete olukordade äratundmine, milles piiridest kinnipidamine võib olla raskendatud, piiride kehtestamise positiivsete mooduste õppimine (ja sealjuures potentsiaalselt avalduvate ohtude märkamine), seoste nägemine selgete, elutervete piiride puudumise ja lähisuhtevägivalla vahel. Nendele teemadele võib pühendada ühe või kaks sessiooni, sõltuvalt sellest, kui palju rühmal selleks aega on ja millised on rühmas osalevate naiste vajadused.

11. ja 12. sessioon: Emotsioonid: viha, süütunne, kurbus ja hirm

Nende sessioonide eesmärk on endale teadvustada ja hakata mõistma selliseid tundeid nagu viha, kurbus, hirm ja süütunne ning õppida nende emotsioonidega konstruktiivselt toime tulema. Osalejad vajavad tõenäoliselt kahte sessiooni, et kõiki teemasid läbi võtta, seetõttu pole soovitatav neid ühte sessiooni kokku suruda.

13. sessioon: Enesekehtestamine

Selle sessiooni vältel saavad osalejad rohkem teada enesekehtestamisest (sealhulgas enesekehtestamise ja agressiivsuse erinevustest) ja õpivad praktilisi enesekehtestamise viise.

14. sessioon: Lõpetamine ja uued algused

Viimasel sessioonil tuletatakse meelde, mida programmi vältel õpiti, tuntakse rõõmu selle üle, kui kaugemale naised on õppetöös jõudnud, aidatakse naistel ära tunda oma isiklikud tugevad küljed ja aktsepteeritakse kursuse lõpulejõudmist, olles valmis uuteks algusteks.

Sessioon 1

Eneseaustuse defineerimine

Sessiooni 1 eesmärgid:

- Luua soe, turvaline ja avatud keskkond kõigi osalejate jaoks.
- Tutvuda kõikide rühmaliikmetega ja saada kõikide kohta midagi uut teada.
- Hajutada kõik esimese kohtumisega seonduvad hirmud ja mured.
- Kõik osalejad peaksid olema teadlikud programmi eesmärkidest ja formaadist.
- Omandada selge ülevaade sellest, mida iga osaleja rühmalt ootab.
- Leppida kokku rühmareeglid.
- Kõik osalejad peaksid kirjutama alla rühmalepingule.
- Kõik osalejad peaksid aru saama, mida eneseaustus üldse tähendab.
- Luua eelhäälestus järgmiseks sessiooniks.

1. Sissejuhatus

Tutvustage ennast, tuues ära üksikasjad selle kohta, kes te olete, miks te selist programmi pakute, milline on teie varasem töökogemus, väljaõpe ja kvalifikatsioonid; muuhulgas lisage ka mingit isiklikumat laadi teavet (näiteks teie lemmikvärv, -film, -telesaade). Abijuhendaja peaks toimima samamoodi. Seejärel paluge igal osalejal ennast tutvustada. Selleks, et luua positiivne häälestus, on siinkohal sobiv kasutada mõnda tutvumismängu (näiteks mängida nimemänge). Lisast 9 leiate valiku tutvumismängude ideid.

2. Oluline teave

Selgitage rühmale, et on mõningaid asju, millest te tahate osalejaid teavitada juba enne esimese sessiooni algust. Järgnevalt on toodud mõned näited teemade kohta, mida te võiksite puudutada:

- Rõhutage, et rühma toimumispaik peab jääma konfidentsiaalseks ning ühelgi partneril ega ekspartneril ei tohi lubada hoonesse siseneda (See ei kuulu vaidlustamisele).
- Andke teada tualeti ning joogi- ja toidupoolise asukoht.
- Selgitage hoone turvasüsteeme (näiteks avariiväljapääsud).
- Andke ülevaade hoone ligipääsetavusest.
- Kui on korraldatud lastehoid, rääkige ka sellest.
- Selgitage kaebuste esitamise protseduuri.
- Selgitage hoones kehtivaid suitsetamisreegleid.

3. Muutmise jõud: eneseaustuse programm

Võtke endale 5-10 minutit kursuse sisu lühikeseks tutvustamiseks, mis peaks kindlasti sisaldama järgmisi elemente:

- Kes on programmi koostaja.
- Kursuse formaadi iseloomulikud jooned, sealhulgas iga sessiooni pikkus, kogu kursuse pikkus ja rühmakohtumiste sagedus.
- Mida rühmas igal sessioonil arutatakse (Vt lisa 10, Kursuse üksikasjad). Võib-olla peate te otstarbekaks koostada naiste jaoks üksikasjalikumalt kursuse sisu kokku võtva konspekti, milles tuuakse ära iga sessiooni sisu ja toimumisaeg (Vt Sessioonide kokkuvõtte ülal kui võimalik näidis).
- Kuidas pidada sidet sessioonide vahelisel ajal. (Vt lisa 10, Kursuse üksikasjad).
- Arutage rühmaliikmetega läbi nende seisukohad pauside pikkuse ja sageduse kohta.

4. Rühma ootused

Kohe alguses on oluline selgusele jõuda, mida rühmaliikmed üksteiselt, juhendajatelt ja kursuselt endalt ootavad. Samuti on oluline, et ka juhendaja väljendaks enda ootusi. Neljandast peatükist Reeglid ja normid rühmas leiate nende teemade kohta üksikasjalikumalt informatsiooni.

Harjutus 1a:

- Alustades iseendast, võtke läbi kõik rühmaliikmed, küsides igaühelt, millised on tema ootused rühma suhtes.
- Kirjutage iga ootus suurele paberilehele, mis kannab pealkirja 'Rühma ootused'.
- Kui te olete sellega lõpuni jõudnud, küsige, kas kõik rühmaliikmed on nende ootustega nõus ja kas nad sooviksid veel mingeid ideid välja pakkuda.
- Kui ootuste leht on valmis, seadke see nähtavasse kohta, et sellele vajaduse korral viidata. See paberileht peaks olema meeldetuletusena nähtaval kohal kõikide sessioonide vältel; ühtlasi pakub see võimalust heita kursuse lõpus pilk tagasi, et näha, kas kõik ootused on täitunud.

5. Rühmareeglid ja -leping

Selles faasis on oluline leppida kokku rühmareeglid ja lasta igal rühmaliikmel neile alla kirjutada. (Üksikasjalikumad informatsiooni nende teemade kohta leiate 4. peatükist, Reeglid ja normid rühmas.)

- Viidake rühmaprotsessi juhendile (vt lisa 11), mis sobib lähtepunktiks arutelule põhireeglite, üksteise respektseerimise ja rühmas osalemisega seonduvate hirmude üle.
- Arutlege, kuidas iga rühmaliige saaks teisi sessioonide ajal julgustada ja toetada.
- Nagu rühma ootuste loetelu puhul, korraldage ka siin ühine ajurünnak selle kohta, millised peaksid rühma arvates olema rühmas kehtivad reeglid. Ka selle paberilehe võiks seada nähtavale kohale. Kui keegi unustab mõnest reeglist kinni pidada, saate te hõlpsasti osutada, millised reeglid esimesel sessioonil kokku lepiti.
- Paljundage rühmalepingut, et rühmaliikmed saaksid sellele alla kirjutada (vt lisa 8). On heaks tavaks teha allkirjastatud lepingutest koopiad, nii et rühmaliikmele jääks originaal ja teile koopia.

6. Sessiooni alustamine

Võtke lühidalt kokku sessiooni plaanitav sisu ja küsige, kas kõik on arusaadav. Kuna kõik on viibinud rühmas alles väga lühikest aega, tuleks kasutada esimest sessiooni selleks, et luua soe, turvaline ja usaldusväärne õhkkond ning alustada rühmaliikmetevaheliste kontaktide loomist. Leidke pisut aega selleks, et rühm saaks lõõgastuda enne, kui te alustate arutlemist eneseaustuse teemal.

Harjutus 1b:

- Laske igal rühmaliikmel ütelda üks lause, mis algab sõnadega 'Ma tunnen...'. Need ütlused annavad aimu sellest, milline tunne valdab rühmaliikmeid seoses rühmaga, alanud kursusega või eluga üldisemas mõttes.
- Küsige, kas keegi oleks valmis alustama, ja jätkake sellest inimesest kellaosuti liikumissuunas. Kui ühtegi vabatahtlikku alustajat ei ole, tehke ise ots lahti.
- Kuna paljud naised on tõenäoliselt närvilised, olge valmis esitama küsimusi, mis aitavad neil oma tundeid sõnastada, näiteks "Kuidas sa ennast täna enne sessiooni algust tundsid?"

7. Eneseaustus

Harjutus 1c:

- Paluge rühmal defineerida, mida eneseaustus nende jaoks tähendab.
- Kasutades ajurünnaku metoodikat, kirjutage kõik vastused üles suurele paberilehele, seda isegi juhul, kui te kõigi esitatud väidetele ise nõus ei ole. Oluline on, et te saate dokumenteerida selle, kuidas rühmaliikmed defineerisid eneseaustust kursuse alguses, et võrrelda seda definitsioonidega, milleni jõutakse selle lõpuks.

Näited:

Näiteid ideedest, mis selle harjutuse käigus välja tuuakse:

- *teisi mitte hukka mõista;*
- *olla siiras;*
- *teisi usaldada;*
- *argumenteerides rahulikult jääda;*
- *iseennast aktsepteerida;*
- *ennast armastada;*
- *mitte välja teha, kui teised inimesed käituvad üleolevalt või näivad üleolevad;*
- *mitte olla materialistlik;*
- *endale meeldida;*
- *olla võimeline mitmesuguseid asju tegema;*
- *olla enesekindel;*
- *olla suuteline aduma teiste inimeste soove, igatsusi ja vajadusi;*
- *uskuda tulevikku;*
- *mitte karta oma tundeid;*
- *olla intelligentne;*
- *suuta igapäevaeluga toime tulla;*
- *olla teiste poolt armastatud;*
- *mitte tunda võlglastunnet iseenda suhtes.*

Oluline on tunnustada igaühe panust, vaatamata sellele, et teie enda definitsioon võib naiste omast erineda. Kui kõik naised on oma arvamuse välja öelnud, esitage ka enda ideed selle kohta, mis on eneseaustus, jälgides, et kirjas oleksid ka sellised aspektid nagu endasse uskumine ja enesest lugupidamine. Tutvustage lühidalt eneseväärtuse, enesekindluse ja piiride

mõisteid ning paluge naistel mõtiskleda enne järgmise nädala kohtumist kirjapandud eneseaustuse definitsioonide üle.

8. Aeg küsimuste esitamiseks

Enne sessiooni lõppu on heaks tavaks jätta mõned minutid rühmaliikmete konkreetsetl sessiooni sisu puudutavate küsimuste jaoks. Rühmaliikmetel ei tarvitse olla piisavalt enesekindlust, et kohe küsimusi esitada, seetõttu andke teada, et te viibite veel mõnda aega majas, nii et igaüks, kes soovib midagi täpsustada, saab teie poole pöörduda.

9. Sessiooni lõpetamine

Sessiooni lõpuks selgitage 'isikliku positiivse rutiini' elementi ja paluge rühmaliikmetel see eesoleval nädalal läbi teha (vt 5. peatükk). Kui see punkt pole päris arusaadav, varuge veidi aega selle selgitamiseks, tuues vajadusel ka asjakohaseid näiteid.

Kuna see on esimene sessioon, jätke lõpetamiseks umbes 15-20 minutit, kuna kõik vajavad rääkima hakkamiseks veidi julgustamist. Ärge unustage teha järgmist:

- Õnnitlege kõiki esimese Muutmise Jõu sessiooni läbimise puhul.
- Paluge kõikidel rühmaliikmetel öelda kordamööda mõni sõna tunnete kohta, mis neid seoses esimese sessiooniga valdavad.
- Tutvustage iganädalast hinnangulehte (lisa 4), selgitage, miks on hindamisel oluline süsteemsus ja paluge igal naisel hinnanguleht ära täita.

Probleemide lahendamine

- Kuna tegemist on esimese kohtumisega, on emotsioonid tõenäoliselt üles köetud; üsna ootuspäraselt tunnevad nii rühmaliikmed kui juhendajad ärevust, piinlikkust, ebamugavust ja kartlikkust. Abi seliste ülevoolavate emotsioonidega toimetulekuks leiate 4. peatükist, Reeglid ja normid rühmas; olge selleks valmis ja arutage kõik esilekerkivad probleemid läbi abijuhendajaga.
- Seadke sisse standardid tulevaste sessioonide jaoks. Kuigi te võite end tunda närvilise või kartlikuna, on oluline 4. peatükis esitatud juhustest kinni pidada.

- Vältige liigse aja kulutamist teadaannete edastamiseks ja kursuse sisu detailseks kirjeldamiseks. Suurem osa sellest sessioonist tuleks pühendada rühmareeglitest rääkimisele, murede hajutamisele, positiivse õhustiku loomisele ja eneseaustuse üle arutamisele.
- Kuigi te annate teada, et te olete küsimustele vastamiseks kättesaadav ka pärast sessiooni lõppu, ärgitage naisi julgust kokku võtma ja esitama küsimusi ka rühmas viibides.
- Rõhutage, et naiste turvalisus on alati kõige olulisem. Kui keegi naistest soovib aru pidada oma isikliku olukorra üle, korraldage talle individuaalne sessioon, et ühiselt kokku panna turvaplaan.

Sessioon 2

Põhjalikumad teadmised eneseaustuse kohta

Sessiooni 2 eesmärgid:

- Õppida üksteist veidi rohkem tundma.
- Julgustada rühmaliikmeid omalt poolt aktiivselt rühmas osalema.
- Luua usalduslik õhkkond, et rühmaliikmetel tekiks julgus oma lugu teistega jagada.
- Luua rühmadefinitsioon eneseaustuse kohta.
- Omandada põhjalikum ülevaade eneseaustuse olemusest.

1. Sissejuhatus

Jätke aega uute liikmete tutvustamiseks, kellel ei olnud võimalik eelmisel korral kohal viibida ja tutvustage veelkord kõiki osalejaid, kaasa arvatud iseennast, kuna nimede meeldejäätmine võib nõuda veidi aega. Samuti võite te kasutada mõnda teist tutvumismäng: valiku tutvumismänge leiate lisast 9.

2. Sessiooni alustamine

Kulutage veidi aega möödunud sessiooni meenutamiseks, et veenduda, kas naised on valmis uue teema juurde asuma. Seejärel tehke lühikokkuvõtte seekordse sessiooni sisust. Küsige naistelt kordamööda, kuidas nende nädal möödus. Arutlege 'isikliku positiivse rutiini' üle, mille te eelmisel nädalal valisite, ja küsige naistelt, millise tunde see neis tekitas.

3. Eneseaustuse defineerimine

Harjutus 2a

- Alustage diskussiooni sellega, et te küsite naistelt, milline on nende arvates pärast nädalast järelemõtlemist sobiv eneseaustuse definitsioon.
- Olles ära kuulanud kõigi ideed, pange kokku eneseaustuse definitsioon, mis on kõigile rühmaliikmetele vastuvõetav, kirjutage see suurele paberilehele ja seadke see nähtavale kohale, et see tuletaks rühmale pidevalt meelde ühte rühmatöö eesmärki.

Näited:

Rühm, kelle ideed olid ära toodud **esimese sessiooni harjutuses 1c**, pakkus teisel sessioonil välja järgmised uued ideed:

- teise inimese vajaduste ärakuulamine;
- lootus end parandada;
- leida endas jõudu;
- uskuda iseendasse;
- säilitada tasakaal;
- usaldada iseennast;
- loota iseendale;
- olla ärgas ja otsustuskindel;
- olla teadlik iseenda omadustest, mis ei sõltu teistest;
- olla piisavalt julge, et jääda eitavale seisukohale.

Rühm leidis, et need elemendid on olulised eneseaustuse definitsiooni komponendid ning jätkas iga üksikelemendi läbiarutamist, et paremini aru saada, mida keegi osalejatest selle all mõtles.

Harjutus 2b:

Lähtudes rühma uuest eneseaustuse definitsioonist, küsige rühmalt järgmisi küsimusi:

- Millises ulatuses on see definitsioon sinu arvates vastavuses sellega, kuidas sa ennast antud hetkel tunnend?
- Kas sa leiad, et sul on piisavalt eneseaustust?
- Millised on need asjad elus, millele sul on enda arvates õigus?
- Mis takistab sinu arvates sinu eneseaustuse suurenemist?

Võimalik, et te märkate, et mõned sõnad hakkavad kogu harjutuse vältel korduma. Kirjutage need sõnad suurele paberilehele üles ja arutage tulemused koos rühmaga läbi.

Harjutus 2c:

See harjutus aitab naistel harjuda endast positiivselt mõtlema.

- Andke rühmaliikmetele puhtad paberilehed ja paluge kirjutada igaühel üles kõik positiivsed asjad, mida nad möödunud nädala jooksul tegid.
- Seejärel paluge igal naisel kordamööda selgitada kirjapandud häid asju ülejäänud rühmale.

Paljude naiste arvates on see väga keeruline, seetõttu võite te pakkuda lähtepunktina välja järgmised küsimused:

- Mida positiivset oled sa teinud teistele inimestele? Näiteks proovinud perele süüa keetes mõnda uut retsepti, pakkunud mõnele sõbrale abi laste hoidmisel, kirjutanud mõnele vanale sõbrale kirja.
- Mida sa oled teinud selleks, et end paremini tunda? Näiteks lugenud ajalehte, külastanud mõnda sõpra, vaadanud mõnda head filmi, käinud jalutamas jne.
- Mida sa oled teinud selleks, et saavutada oma elu üle rohkem kontrolli? Näiteks osalenud käesoleval kursusel, proovinud teha midagi uut, vältinud suhtlemist negatiivsete inimestega jne.²⁴

4. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

5. Sessiooni lõpetamine

Tänage naisi oma osalemisega kursuse õnnestumisele kaasa aitamast. Lõpetage sessioon selgitades 'isiklike positiivsete rutiinide' elementi ja paluge rühmaliikmetel see eesoleval nädalal läbi teha. Paluge rühmaliikmetel täita hinnanguleht.

.....
²⁴ Nicarthy, G. (1990) *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Situations*. London: The Journeyman Press. Lk 91

Probleemide lahendamine

- Kuigi see harjutus peaks aitama rühmaliikmetel eneseaustuse mõistest paremini aru saada, võib neil ometi jääda tunne, et nad pole seda väärt, et ennast hästi tunda.
- Ärge oodake selles varajases staadiumis rühmalt liiga palju. See on alles programmi algus ning eneseaustuse ja enesekindluse arenemine nõuab aega.
- Jälgige, et teil oleks piisavalt aega Harjutuse 2b läbitegemiseks, kuna naistel võib olla suuri raskusi selgusele jõudmisega, et nad on üldse midagi positiivset teinud.
- Rõhutage, et naiste turvalisus on alati kõige olulisem. Kui keegi naistest soovib aru pidada oma isikliku olukorra üle, korraldage talle individuaalne sessioon, et ühiselt kokku panna turvaplaan.

Sessioon 3 Õigused

Sessiooni 3 eesmärgid:

- Mõista põhiõigusi ja põhilisi inimõigusi.
- Julgustada rühmas elutervet ja positiivset arutelu.

1. Sessiooni alustamine

Alustage sessiooni nagu möödunud korralgi eelmise sessiooni meenutamisega, võttes lühidalt kokku käesoleva sessiooni teemad ja küsides rühmaliikmetelt nende 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

2. Õigused

Heaks lähtepunktiks põhiõiguste üle arutlemisel on Inimõiguste Deklaratsioon (vt lisa 12). Hea oleks, kui te saate igale rühmaliikmele anda sellest deklaratsioonist koopia.

Harjutus 3:

Arutlege selle üle, mil määral tunnevad naised, et need õigused on ka nende elu loomulik osa. Järgmisi näiteid saate kasutada arutelu lähtepunktina:

Näide:

- **Kaija** on 35-aastane ja tema ainuke laps on kaheaastane. Kaija leiab, et ta ei või pidada oma vajadusi tütre Elisabeti omadest olulisemaks. Kaija arvates peavad tema tütre vajadused olema alati esikohal, mis tähendab, et tema enda vajadused on teisejärgulised.
- Kolme lapse ema **Samina** (42) ütles, et ta on mõnikord oma laste tahtmistest täiesti ülekoormatud ja kuigi ta tunneb, et laste vajadused peaksid olema esmatähtsad, ei suuda ta sageli üldse kellegi vajadusi rahuldada, kuna ta on lihtsalt niivõrd väsinud ja häiritud.
- **Louise** (61) veedab suurema osa oma vabast ajast lapselapsi hoides. Sageli oodatakse temalt, et ta tühistaks oma kellaajaliselt kokkulepitud üritused, näiteks sõpradega kohtumise või arsti juurde mineku, et vastu tulla oma tütre ja tema laste vajadustele. Kuigi Louise jumaldab oma lapselapsi, tunneb ta end nende hoidmisest vaevatuna, tal hakkab vähehaaval tekkima vimm oma tütre suhtes ja

talle tundub, et tema abi peetakse enesestmõistetavaks. Ent kui ta mõtleb, et ta peaks oma murest tütrele rääkima, hakkab ta end tundma süüdlasena, sest talle näib, et ta ei suuda olla hea ema ja vanaema. See tekitab temas omakorda viha iseenda vastu ja põhjustab pingeid tütrega suhtlemisel.

Siin on oluline arutleda, kuidas saaks üks ema pühenduda oma laste vajaduste täitmisele, kuid seada samas iseenda heaolu esikohale. Emal, kes on üleväsinud, ei söö korralikult või on stressis, on raskem oma lapse või lapse-lapse emotsionaalseid vajadusi rahuldada, ta võib oma närvilisuse üle kanda ka lapsele või jääda tema rahustamisel hätta. Enese vajaduste esikohale seadmine tuleks ümber tõlgendada kui positiivne ja oluline moodus iseenda eest hoolitsemiseks, mis aitab lõpptulemusena paremini hoolt kanda ka teiste eest.

Rühm ei pea välja jõudma ühtsele lõppseisukohale ja täiesti lubatav on jääda ka teistsuguse arvamuse juurde – erinevatel naistel on erinevad arusaamad ja neid tuleks respektida. Teie olete siin naistele eeskujuks konfliktide positiivsel lahendamisel ning teil tuleb meeles pidada, et kuna naised on tulnud vägivaldsetest kodudest, kus on ohtlik omada teistsugust arvamust, siis puudub neil reaalne eeskuju konstruktiivseks diskuteerimiseks.

Arutelu lõpuks paluge naistel võtta endale üks läbiarutatud õigusest saabuva nädala pidepunktiks.

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Sessiooni lõpetamine.

Arutage läbi saabuva nädala 'isiklik positiivne rutiin'. Täna naise jätkuva pühendumise ülesnäitamise eest ja paluge rühmaliikmetel täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Mõningate Inimõiguste Deklaratsiooni elementide arutamine võib tekitada rühmas hulgaliselt lahkavamusid; näiteks peavad mõned naised õigust seada iseenda vajadused esikohale isekaks. Sellest tuleks kursuse edenedes veel lähemalt juttu teha, kuid oluline on, et kõik naised tunneksid end piisavalt turvaliselt, et julgeda jääda (viisakust säilitades) teiste naiste ja juhendajate omast erinevale arvamusele, kartmata sealjuures ägedat vastandumist, mille nad tavaliselt on muidu niisugustel puhkudel pälvinud.
- Rõhutage, et naiste turvalisus on alati kõige olulisem. Kui keegi naistest soovib aru pidada oma isikliku olukorra üle, korraldage talle individuaalne sessioon.

Märkmed

Sessioon 4 Vajadused

Sessiooni 4 eesmärgid:

- Määratleda oma vajadused ja seada need tähtsuse järjekorda.
- Õppida vahet tegema erinevat tüüpi vajaduste vahel.

1. Sessiooni alustamine

Alustage sessiooni nagu möödunud korralgi eelmise sessiooni meenutamisega, võttes lühidalt kokku käesoleva sessiooni teemad ja küsides rühmaliikmetelt 'õiguse' kohta, mille nad eelmisel sessioonil endale valisid.

2. Vajadused

Vajadusi puudutava arutelu alustamiseks viidake veelkord Inimõiguste Deklaratsioonile (lisa 12) ja küsige, kas rühmaliikmed tunnevad vajadust selle järele, et mõned või kõik nimetatud õigused oleksid tagatud ka nende puhul. Samuti võite te arutleda selle üle, mil määral olid nende vajadused täidetud nende lapsepõlves.

Vajadust saab üldiselt defineerida kui seisundit või olukorda, milles midagi vajatakse või tahetakse. Seega sõltuvad vajadused meie soovidest ning meie arusaamadest selle kohta, mida me väärimme ja mida me võiksime või peaksime endalt ja teistelt erinevates olukordades nõudma. Arutledes eneseaustuse üle on oluline juhtida tähelepanu sellele, kuidas on omavahel seotud oma vajaduste äratundmine ja suutlikkus neid täiel määral väljendada.

Käesoleva sessiooni vältel tuuakse rohkelt näiteid rühma vajaduste kohta, seetõttu on oluline rõhutada, et olemas on erinevat tüüpi vajadusi. Rühmaliikmetes võib tekitada segadust vahettegemine **sisemiste vajaduste** ja **välise vajaduste** vahel. Sisemised vajadused on sageli seotud eneseaustusega, need sõltuvad inimese enda otsustest ja inimesel on võimalik neid teataval määral kontrollida. Seevastu välised vajadused on asjad, mida inimene võib tahta, kuid mis ei sõltu otseselt tema enda tegudest, vaid pigem teistest inimestest.

Üks näide sisemistest vajadustest on vajadus oma isikliku ruumi järele. Väline vajadus on aga näiteks 'vajadus olla armastatud' või 'vajadus olla oma lapse koolis üksikvanemana tunnustatud ja respektieritud'. Need ei sõltu inimese enda tegudest ja naised tuleks julgustada sellesse kategooriasse kuuluvaid

vajadusi ümber sõnastama, näiteks 'mul on vajadus endasse hästi suhtuda isegi siis, kui ma teistele inimestele ei meeldi'.

Väga sageli väljendavad naised rühmas olles oma vajadusi väliste vajadustena, seega on oluline selgitada, mille üle meil üldse on võimalik kontrolli saavutada ja millistes olukordades meil üldse tasub pingutada ning millised olukorrad ei sõltu meie pingutustest ja soovidest. Samuti võiks rõhutada, et eneseaustuse suurendamine tähendab muuhulgas ka seda, et me muutume vähem sõltuvaks välisest heakskiidust ja kriitikast.

Vajadusi on võimalik liigitada ka **vaieldavateks** ja **vaieldamatuteks** vajadusteks. Oluline on arendada välja oskus teha vahet erinevat tüüpi vajaduste vahel ja seada need tähtsuse järjekorda; näiteks eristada vajadusi, mis on vääramatud, vältimatud ja vaieldamatud, vajadustest, mis on mittevältimatud ja vaieldavad ning mida oleks ehk õigem nimetada 'tahtmisteks', mitte vajadusteks. Neid võib – ja mõnikord lausa tuleb – eirata, et keskenduda esmatähtsatele vajadustele.

Harjutus 4:

- Andke rühmale umbes 15 minutit aega, et täita 'Ma vajan, ma tahan, ma väärin'²⁵ ankeet (lisa 13). See on väärtuslik abivahend selleks, et naised hakkaksid mõtlema iseenda vajadustele ja soovidele ning otsima praktilisi mooduseid nende rahuldamiseks. Oluline on, et iga naine täidaks ankeedi mina-vormis ja et kirja pandaks see, mida naine ise mõtleb, tunneb või teeb, mitte see, mida keegi teine mõtleb, tunneb või teeb.
- Kui naised on ankeedi ära täitnud, paluge kellelgi tuua näide mõne vajaduse kohta ja selle rahuldamise võimalike mooduste kohta.

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

²⁵ Goodman M. S. & Fallon B.C. (1995), *Pattern Changing for Abused Women* (London: Sage) lk 166.

4. Sessiooni lõpetamine

Arutage läbi saabuva nädala 'isiklik positiivne rutiin'. Täna naise jätkuva pühendumise ülesnäitamise eest ja paluge rühmaliikmetel täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Olge valmis toime tulema selliste väidetega nagu 'Mul on vajadus teistele meeldida' või 'Mul on vajadus olla sale'. Need on potentsiaalselt negatiivsed väited, mida naised peaksid üritama asendada positiivsemate ja realistlikumate vajadustega.
- Naistele võib valmistada raskusi mõistmine, et neil on üldse mingeid vajadusi või et nad vääriwad seda, et nende vajadused saaksid täidetud. Hoidke varuks rohkelt lõbusaid näiteid selle kohta, mida naised võiksid soovida (nt puhkus Itaalias, igapäevane annus šokolaadi, ajakirjatellimus jms). Kui ots on kord juba lahti tehtud, minge tõsisemate näidete juurde, osutades naiste elu juurde kuuluvatele põhivajadustele (nt privaatsus, väljendusvabadus, tervislik toit jne).
- Kõik vajadused on isiklikud ja subjektiivsed: oluline on mitte anda hinnanguid naiste eelistustele, püüdes neid samaaegselt julgustada keskenduma oma sisemistele vajadustele, mille täitmiseks on eeldatavalt vajalikud just nende endi otsused ja teod.
- Rõhutage, et naiste turvalisus on alati esmatähtis.

Märkmed

6

Sessioon 5

Isiklike vajaduste analüüsimine

Sessiooni 5 eesmärgid:

- Jätkata oma vajaduste määratlemist ja tähtsuse järjekorda seadmist.
- Ära tunda takistusi vajaduste rahuldamisel.
- Õppida praktilisi mooduseid vajaduste rahuldamiseks.

1. Sessiooni alustamine

Alustage sessiooni nagu möödunud korralgi eelmise sessiooni meenutamisega, võttes lühidalt kokku käesoleva sessiooni teemad ja küsides rühmaliikmetelt nende 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

2. Isiklike vajaduste analüüsimine

Jätkates sealt, kus arutelu eelmisel nädalal pooleli jäi, küsige rühmaliikmetelt, kas kellelgi on pärast nädalast järelemõtlemist vajaduste teemal midagi täiendavat lisada.

Harjutus 5:

- Andke rühmale umbes 15 minutit aega Vajaduste hindamise ankeedi (lisa 14) täitmiseks. Vajadustena võib kirja panna kõik selle, mida rühmaliikmed tahavad – alates soovist saada rohkem privaatsust kuni igapäevase šokolaadidoosini!
- Selle harjutuse peamine mõte on panna rühmaliikmed oma vajaduste üle järele mõtlema, langetama otsuseid selle üle, kui olulised need on, ja leidma mooduseid nende rahuldamiseks.
- Selleks, et asi liikuma hakkaks, kirjutage suurele paberilehele üles üks endapoolne näide ja lugege seejärel rühmale ette alltoodud näide.

Näide:

Ching Lan vajab enda jaoks rohkem isiklikku ruumi ja oli tüdinud sellest, et ta pidi kõike teistega jagama. Kui tal paluti selgitada, mida ta täpsemalt vajab, ütles Ching Lan, et ta sooviks määratleda oma kodus ühe kindla koha, mis on ainult tema oma. Kui Ching Lanilt küsiti, mis teda tema vajaduste täitmisel takistab, siis ta selgitas, et nende kodus ei olnud ruumide kuuluvus selgelt määratletud, samuti polnud seal ühtegi privaatset kohta.

Ching Lan pidi välja nuputama, kuidas saada tagasi kontroll oma vajaduste üle. Ta tegi järgmise plaani:

- *Ta otsustas kehtestada seoses isikliku ruumiga oma kodus selged piirid – emme sahtleid ja kirjutuslauda ei tohi keegi puutuda!*
- *Ta otsustas küsida oma pereliikmetelt, kas nemad vajaksid samuti veidi privaatsust; kui jah, siis üritavad nad leida mingi isikliku ruumi kõigi jaoks, kes seda vajavad.*

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

5. Sessiooni lõpetamine

Tänage naisi oma osalemisega kursuse õnnestumisele kaasa aitamast. Lõpetage sessioon selgitades 'isiklike positiivsete rutiinide' elementi ja paluge rühmaliikmetel see eesoleval nädalal läbi teha.

Julgustage naisi valima järgmiseks sessiooniks mõni 'isiklik positiivne rutiin' seoses mõne vajadusega, mille nad on endale teadvustanud. Paluge rühmaliikmetel täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Nagu eelmiselgi korral olge valmis toime tulema selliste väidetega nagu 'Mul on vajadus teistele meeldida' või 'Mul on vajadus olla sale'. Need on potentsiaalselt negatiivsed väited, mida naised peaksid üritama asendada positiivsemate ja realistlikumate vajadustega. Need peaksid olema rahuldavad pigem isiklike pingutuste tulemusena, mitte sõltuma teiste isikute hinnangutest.
- Naistele võib valmistada raskusi mõistmine, et neil on üldse mingeid vajadusi või et nad vääriksid seda, et nende vajadused saaksid täidetud. Hoidke varuks rohkelt lõbusaid näiteid selle kohta, mida naised võiksid soovida (vt ülal).
- Rõhutage, et naiste turvalisus on alati esmatähtis.

Sessioon 6

Tüdrukute ja noorte naiste harimine ning sotsialiseerimine

Sessiooni 6 eesmärgid:

- Mõista, kuidas kasvatus võib lapsi mõjutada.
- Mõtiskleda selle üle, milliseid käitumise ja eneseväljendamise viise tüdrukutele ja noortele naistele õpetatakse.
- Kõik rühmaliikmed peaksid täitma poole kursuse läbimisel täidetava hinnangulehe.

1. Sessiooni alustamine

Alustage sessiooni nagu möödunud korralgi eelmise sessiooni meenutamisega, võttes lühidalt kokku ka käesoleva sessiooni teemad ja küsides rühmaliikmetelt nende 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

2. Tüdrukute ja noorte naiste harimine ning sotsialiseerimine

See sessioon on pühendatud mõtisklemisele selle üle, kuidas meid, naisi, kasvatatakse ennast väljendama ja käituma teatud kindlatel viisidel.

Harjutus 6a:

Üldisemas mõttes huvipakkuvad arutlusteemad on näiteks:

- millist käitumist õpetab noortele tüdrukutele haridussüsteem;
- millist tüüpi töökohtadel naised üldjuhul töötavad;
- kuidas koheldakse naisi tööpostil;
- kuidas meie lapsevanematena suhtume oma laste (eriti tütarde) vajadustesse.

Harjutus 6b:

Küsi naistelt, milliseid kogemusi nad tüdrukutena said:

- Kas neile tundub, et nende vanemad ja õpetajad julgustasid neid selle nimel vaeva nägema, et nad saaksid seda, mida tahavad?
- Kas nende õpetajad ja/või vanemad ütlesid neile vahel, et nad ei saa mingi asjaga hakkama sellepärast, et nad on tüdrukud?
- Kas nad tunnevad, et neid koheldi koolis poistest erinevalt; kui jah, siis kuidas?

- Kas nad tunnevad, et neid koheldi teistmoodi kui nende meessoost sugulasi; kui jah, siis kuidas?
- Kas see, kuidas neid koheldi, oli nende arvates pigem positiivne või negatiivne?

Oluline on arutleda kasvatuse positiivsete ja negatiivsete aspektide üle. Võimalik, et paljud rühmeliikmed on üles kasvanud puudulikult toimivas perekonnas ja/või saanud vähe kooliharidust.

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Sessiooni lõpetamine

Ärge unustage meelde tuletamast, et kursus hakkab peagi jõudma poole peale ja ka selle lõpp pole enam mägede taga; vt 11. sessioonist lähemalt kursuse lõpetamise kohta.

Julgustage naisi valima järgmiseks sessiooniks mõni 'isiklik positiivne rutiin' seoses mõne vajadusega, mille nad on endale teadvustanud. Paluge rühmeliikmetel täita poole kursuse läbimisel täidetav hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Naistele, kes on üles kasvanud puudulikult toimivas perekonnas, võib see olla esimene kord, kui nad arutlevad selle üle, millist mõju see neile avaldas. Võimalik, et on detaile, mida nad ei soovi rühmale avaldada, seetõttu on asjakohane märkida, et see on positiivne moodus enda kaitsmiseks ja viitab piiride paikapanemisele, mis on vägagi tervitatav. Andke kindlasti naistele teada, et te olete neile pärast sessiooni lõppu kättesaadav, juhuks kui nad soovivad teiega nelja silma all vestelda.
- Kui kursuse lõpu lähenemisest rääkimine tekitab naistes kurbust, rõhutage kindlasti kursuse lõppemise positiivseid aspekte. See on küll kurb, kuid ühtlasi on see ka põnev, kuna nad saavad asuda kursusel õpitud rakendama tegelikus elus.

Sessioon 7

Soolised stereotüübid ja sotsiaalsed normid

Sessiooni 7 eesmärgid:

- Arutleda naiste rollide üle ühiskonnas ja kuidas need potentsiaalselt mõjutavad naise enesehinnangut.
- Määratleda stereotüüpselt naiselikud ja mehelikud omadused.
- Analüüsida soorollide mõju naistele.
- Välja mõelda, millised on naise positiivsed rollimudelid.

1. Sessiooni alustamine

Alustage sessiooni nagu möödunud korralgi eelmise sessiooni meenu-tamisega, võttes lühidalt kokku ka käesoleva sessiooni teemad ja küsides rühmaliikmetelt nende 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

2. Soolised stereotüübid ja sotsiaalsed normid

See arutelu on jätkuks 6. sessioonil käsitletud tüdrukute ja noorte naiste kasvatamise ning sotsialiseerimise teemale. Alustage vestlust sellega, et te palute rühmaliikmetel üles lugeda, millised on nende kui naiste rollid ühiskonnas. Mõned huvitavad arutlusteemad on näiteks:

- Mil määral väärtustab ühiskond nende arvates nende rolle?
- Kuidas on naised rühmaliikmete kodumaal esindatud poliitikas; näiteks kui palju on naisi parlamendis ja kui paljud naised on valit-suses juhtivatel positsioonidel?
- Kuidas on naised esindatud majanduses; näiteks millist tüüpi töökoh-tadel naised töötavad? Kui palju naisi töötab prominentsetes firma-des ja kui paljud on nendes organisatsioonides võimupositsioonil?
- Kas naised ja mehed saavad samasuguse töö eest ühepalju palka?

Harjutus 7a:

- Jagage rühm kaheks ja andke kummalegi alarühmale suur paberi-leht. Paluge ühel rühmal arutleda meeste soorollide üle ja teisel naiste soorollide üle.
- Paluge mõlemal rühmal kirjutada üles näiteid stereotüüpsete mehe-like ja naiselike omaduste kohta, näiteks:
Mehelikud: vastupidav, tugev, emotsioonitu, seksuaaltungist ajen-datud, egoistlik, lõbus, loogiline, matemaatiline, intelligentne, tea-

duslik, sportlik, kirglik, tugeva omanditundega, ülalpidaja/kaitsja. **Naiselikud:** leebe, õrn, hoolitsev, hoidev, ebaloogiline, emotsionaalne, hädine, hüsteeriline, vagur, truu, tagasihoidlik, kerglane, miteaktiivne, emalik, mitteteaduslik, neitsilik/libulik, ilus, armas.

- Jätkake taas ühe rühmana, seadke paberilehed nähtavale kohale ja paluge rühmal mõtelda nende näidete üle ja kaaluda, millised naiselikud omadused on neil enda arvates ka endal olemas.

Küsige järgmisi küsimusi:

- Kas parem oleks käsitleda neid omadusi kui lihtsalt inimlikke jooni?
- Kas need omadused maalivad realistliku ja positiivse pildi sugudest?
- Kas need normid avaldavad mõju sellele, millist tüüpi töökohtadel naised töötavad?
- Milline mõju on nendel soostereotüüpidel sellele, kuidas naised endasse ja teistesse suhtuvad?

Harjutus 7b:

Tooge kaasa mõned ajalehed ja ajakirjad, et neid ühiselt lehitseda ja vaadata, millistel töökohtadel töötavad kuulsad naised ja mehed. Kas mees- ja naissugu on ebalproportsionaalselt esindatud?

Harjutus 7c:

Käige rühmas ringi ja küsige kordamööda igalt rühmaliikmelt, kes on olnud talle mingil eluhetkel positiivseks naissoost rollieeskujuks ja miks. Te võite kuulda väga erinevaid vastuseid alates lähedastest sõpradest ja pereliikmetest (näiteks ema, tütar, õde või parim sõbranna) kuni kuulsate poliitikute, kirjanike, kunagiste kooliõpetajate, muusikute või teiste iidoliteni.

Alternatiivina soovitame (eriti nooremate naiste puhul) kasutada “Sugu kastis” harjutust käsiraamatust Sooküsimused (Gender Matters):

http://eycb.coe.int/gendermatters/chapter_4/4_4.asp

3. Aeg küsimuste esitamiseks.

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Sessiooni lõpetamine

Julgustage naisi jälgima saabuva nädala jooksul ajalehti, ajakirju, tele-reklaame ja teleshowsid käesoleva sessiooni harjutuste valguses. Paluge rühmaliikmetel täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Oluline on olla teadlik naiste olukorrast antud kultuuris ja ühiskonnas. Üritage tuua sessiooni kaasa naiste majanduslikku, poliitilist jm positsiooni puudutavaid uusimaid statistikaid.
- Mõned naised võivad leida, et neil puudub igasugune seos mehelike omadustega ja nad on rahul sellega, et nad on naiselikud. Sellest pole midagi. Oluline on siiski teadvustada, et sugugi kõik inimesed ei näe enda puhul seost sooliste normidega, ja arutleda, miks samastumine soostereotüüpidega võib olla üksikisikutele ja kogukondadele kahjulik.
- Üritage muuta harjutused nii lõbusaks kui võimalik. Naermine on suurepärase viisi eneseaustuse arendamiseks.
- Kui naised tunnevad soovi väljendada viha naiste positsiooni üle ühiskonnas, laske neil seda teha. Siiski keskenduge muutustele, mida nad saavad potentsiaalselt iseenda ja kogukonna elus tekitada ning säilitage sessioonil reibas ja positiivne meeleolu.
- Kui naised esitavad kommentaare, mis süvendavad naiste ebavõrdsust, üritage korraldada arutelu, mille käigus osalejad saavad neid enesestmõistetavaks peetud väiteid kahtluse alla seada või isegi ümber lükata.
- Rõhutage, et naiste turvalisus on alati esmatähtis. Kui keegi naistest soovib aru pidada oma isikliku olukorra üle, korraldage talle individuaalne sessioon, et ühiselt kokku panna turvaplaan.

Märkmed

Sessioon 8 Vajadused lähisuhetes

Sessiooni 8 eesmärgid:

- Lasta naistel määratleda, millised on nende vajadused paarisuhtes.
- Õppida, kuidas oma vajadustest partnerile teada anda.
- Jääda partnerile esitatavate ootuste suhtes realistlikuks.
- Leida positiivseid aspekte ilma partnerita elamise juures.

1. Sessiooni alustamine

Alustage sessiooni nagu möödunud korralgi eelmise sessiooni meenu- tamisega, võttes lühidalt kokku ka käesoleva sessiooni teemad ja küsides rühmaliikmetelt nende 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

2. Partneri valik

Harjutus 8a:

- Alustage arutelu armastuse teemal: paluge rühmaliikmetel defineerida 'tõeline armastus'.
- Kirjutage naiste vastused suurele paberilehele.
- Tõenäoliselt saate te väga erinevaid vastuseid, kuid valige välja mõned ideed, mille üle edasi arutleda:
 - kaks saavad üheks;
 - leitakse hingekaaslane;
 - armastus esimesest silmapilgust;
 - leida enda teine pool;
 - tunda end tervikuna, täiuslikuna.

Kõiki ülaltoodud tõelise armastuse definitsioone peetakse romantiliseks, ent need võivad mõjuda kahjustavalt, kuna neis rõhutatakse, et inimesed on üksikisikutena ebatäiuslikud ja olemuslikult ebapiisavad seni, kuni nad leiavad mõne sobiva teise inimese, kellega ühte sulada.

Osutage, et kui 'kaks saavad üheks', siis tähendab see tõenäoliselt seda, et üks isiksus domineerib teise üle. Selle asemel uurige naistelt, mida nad arvavad paarisuhtest, mis ei koosne ühest tervikust, vaid kolmest. Paarisuhtes on kaks sõltumatut indiviidi, kellel on kummalgi omaenda – küll tõenäoliselt sarnased – huvid ja uskumused, ja neile lisaks veel kolmas tervik ehk paar. Kolmanda terviku puhul puudub vajadus olla domineeriv või alluv, kuna kum-

malgi poolel on vabadus olla ise. See 'paar' pole pelgalt teoreetiline kontseptsioon; see on võimeline tegema otsuseid või omama ideid, mida üksikisiku tasandil pole olemas, näiteks ei tarvitse üksikisikutel olla võimalust otsustada osta maja, kuid paarina võib sellise otsuse vastuvõtmine olla võimalik. Ouline on endale teadvustada, et see kolmas tervik võib puruneda ja lakata olemast, ent kuigi see mõjutab indiviide, ei hävine nad sellepärast; 'meie' surm ei lõpeta veel indiviidide iseolemist ja edasiliikumist terviklike üksikisikutena, samuti on võimalik luua tulevikus mõni uus 'meie'.

Harjutus 8b:

- Paluge rühmaliikmetel rääkida rühmale, mis tekitab (või tekitaks) neis tunde, et neid armastatakse; näiteks füüsiline tõmme, järjepidev emotsionaalne toetus, seksuaalne rahuldus jne.
- Valige välja mõni idee, mida toetavad kõik või peaaegu kõik naised, kirjutage see suurele paberilehele ja küsige järgmisi küsimusi:
 - Miks see tekitab neis tunde, et neid armastatakse?
 - Kas nad leiavad, et nende ootused ja soovid on realistlikud ning õigustatud?
 - Kuidas on võimalik nendest vajadustest ja soovidest oma partnerile teada anda?

Ülaltoodud harjutuses toodud küsimustele võib olla üpris keeruline vastata. Rühmaliikmetel võib olla raske oma paarisuhtega seonduvaid vajadusi sõnastada ning idee väljendada oma vajadusi ja arutada need läbi oma partneriga võib neile tunduda hirmutav. Ent on oluline aidata rühmaliikmetel õppida oma vajadusi ära tundma, ükskõik kui väikesed need ka ei oleks.

Harjutus 8c:

- Kasutades Duluthi võrdsuse ratast (lisa 15), arutlege rühmaga võrdväärse paarisuhte erinevate elementide üle.
- Seejärel vaadeldge, millised on võrdsuse ratta ning Duluthi võimu ja kontrolli ratta erinevused (lisa 16).
- Küsige naistelt, kuidas nad end tunneksid, kui neil oleks hästi toimiv paarisuhe, ja kirjutage nende vastused suurele paberilehele üles.

Selleks, et naised saaksid arutleda oma vajaduste üle teiste rühmaliikmetega, peavad nad oma vajadused kõigepealt suutma määratleda – ilma selleta kalduvad inimesed lihtsalt passiivselt alluma teiste inimeste vajadustele ja soovidele ning see võib olla ukseks vägivallale.

Kõnesoleva praktilise lähenemise saab lühidalt kokku võtta järgmiselt:

- Määratleda oma vajadused.
- Analüüsida, kuidas nendest partnerile teada anda.
- Teavitada oma partnerit oma vajadustest.
- Arutada need vajadused omavahel läbi.

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Sessiooni lõpetamine

Julgustage naisi valima järgmiseks sessiooniks endale 'isiklik positiivne rutiin' seoses mõne vajadusega, mille nad on endale teadvustanud. Paluge rühmaliikmetel täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Olge valmis vastu seisma ebarealistlikele ja sageli kahjulikele ideedele selle kohta, mis paneb meid end armastatuna tundma; näiteks intensiivne surveavaldamine, omanditunne ja armukadedus.
- Mõnedel rühmaliikmetel on raskusi äratundmisega, et nad ei tunne end praeguses (või ei tundnud end varasemas) paarisuhtes armastatuna. Nad võivad uskuda, et see on täielikult nende süü. Keskenduge positiivsele, mida nad on sellest õppinud ja rõhutage, et järkjärgult tekib neil jõud asju muuta. See tugirühm on värav muutuste juurde.

- Mõned rühmaliikmed, kes elavad parasjagu üksi, võivad tunda end liialt väsinuna, et mõeldagi järgmise paarisuhte võimalikkusele. Sellest pole midagi. Kui see teema tuleb jutuks, kasutage seda harjutusena; näiteks küsige naistelt, mida võib nende arvates inimesele anda mõnda aega ilma parterita elamine. Meie elu ei koosne ainult meie partnerist ja naised võivad elada täisväärtuslikku elu sõltumata sellest, kas neil on partner või mitte.
- Rõhutage, et naiste turvalisus on alati esmatähtis. Kui keegi naistest soovib aru pidada oma isikliku olukorra üle, korraldage talle individuaalne sessioon, et ühiselt kokku panna turvaplaan.

Sessioonid 9 ja 10 Piirid

Sessioonide 9 ja 10 eesmärgid:

- Defineerida koos rühmaga mõiste 'piirid'.
- Määratleda potentsiaalsed olukorrad, milles piiridest kinnipidamine võib olla raskendatud.
- Õppida piiride kehtestamise positiivseid mooduseid.
- Ära tunda seosed selgete, elutervete piiride puudumise ja lähisuhtevägivalla vahel.
- Teadvustada endale piiride seadmise olulisust, aga ka sellega seonduvaid ohte.

1. Sessiooni alustamine

Alustage sessiooni nagu möödunud korralgi eelmise sessiooni meenutamisega, võttes lühidalt kokku ka käesoleva sessiooni teemad ja küsides rühmeliikmetelt nende 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

2. Piirid

Nende sessioonide läbitöötamiseks läheb tõenäoliselt vaja kahte rühmakohutumist. Enne seda, kui me jõuame piiride kehtestamiselt vägivalla defineerimiseni ning hakkame suutma vahet teha konfliktil ja vägivallal, tuleb veel läbi võtta paljud teemad.

Käesolev sessioon on määrava tähtsusega, kuna piiride puudumine on üks vägivalla eeltingimusi. Seega on elutervete piiride kehtestamine kroonilise ohvrikslangemise vältimiseks asendamatu vajalik.

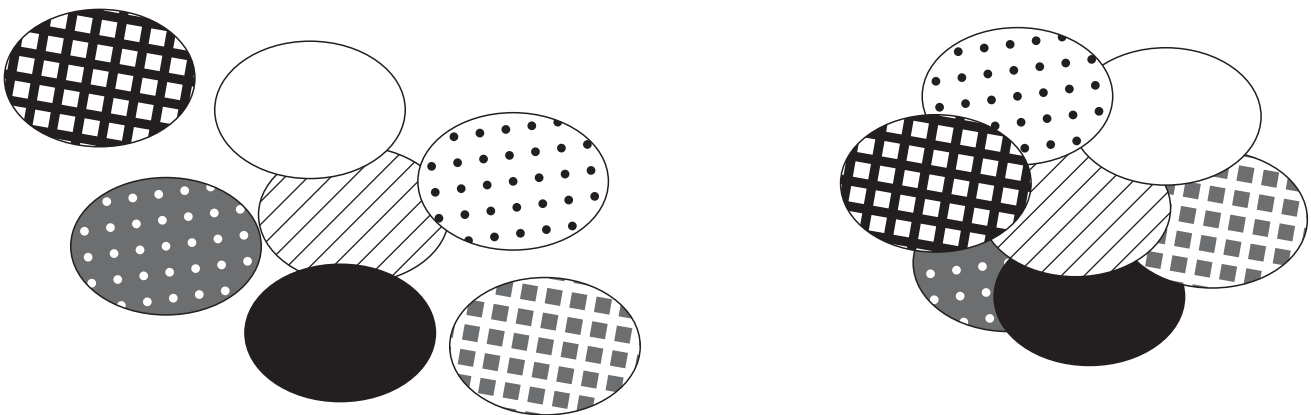
Üks võimalus piiride üle arutlemiseks on püüda defineerida, mida mõiste 'piirid' naiste jaoks üldse tähendab. Sageli on nende definitsioonid väga ebaselged ja hägusad, seega on see hea võimalus kontrollida rühma teadlikkuse taset.

Kui rühm peab piiride ühest defineerimist liialt keeruliseks, soovitage formuleerida mõni üldsõnalisem definitsioon, näiteks: **'piirid on piirangud, mille iga inimene seab, et määratleda oma identiteet ja eraldiseisvus teistest isikutest ning aidata nii tagada oma põhiõigused'**. Selgitage, milleks on piirid olulised ja miks neist ei tohi üle astuda. Inimese eneseväarikusel, endast lugupidamisel, enese väärtuslikuna tundmisel ja identiteedil on (ja peakski olema) oma kindlad piirid; iga inimese täisväärtusliku arengu huvides on vajalik, et tema isiksust respektieritaks.

Harjutus 9/10a:

See visuaalne harjutus on hea abivahend piiride selgitamisel.

- Paluge mõnel rühmaliikmel erinevat värvi paberkettaid kasutades näidata, kuidas paiknevad tema elus praegusel ajahetkel piirid (vt allpool). Naine võib seda tehes panna iga ketta esindama mingit kindlat osa oma elust. Näiteks on naine ise kollane ketas, hall tähistab tema kolleege, oranž tema lapsi, sinine sõpru, valge vana-maid, punane partnerit/ekspartnerit.
- Paluge naisel asetada iseennast tähistav ketas keskele ja paigutada ülejäänud selle ümber nii, et saada ülevaade tema piiride hetkeseisust.
- Tõenäoliselt paiknevad kettad umbes nii nagu teisel joonisel; ülejäänud kettad varjutavad kollast ketast. Asetage kettad umbes nii nagu esimesel joonisel ja selgitage, miks niisugusel juhul on piirid elutervemalt paigas; need jätavad kollasele kettale rohkem hingamis- ja tegutsemisruumi.



Kui piiride mõiste on selgemaks saanud, ärge unustage toomast praktilisi näiteid selle kohta, kuidas naised saaksid teha jõupingutusi elutervete piiride kehtestamiseks. Selle juures on abiks näiteks järgmised punktid:

- teadmised oma õigustest;
- eneseaustuse suurendamine;
- kontaktis olemine oma tunnete ja vajadustega;
- õiguste ja vajaduste põhjal otsuste tegemine, kuhu tuleks seada piirid;
- arendada enesekehtestamise tehnikaid, et hoida piirid paigas;
- ära tunda oma kontrollimudelid ja õppida asjadest lahti laskma;
- võrdsete küpsete inimsuhete loomine;
- järk-järgult enda ja teiste usaldamiseni jõudmine.

Samuti on oluline juttu teha sellest, et selgete piiride kehtestamisel on ka oma hind. Rühmaliikmetel tuleks paluda anda hinnang sellele, millised tagajärjed nende teatud valikutega kaasnevad, ning olla otsuste langetamisel väga hoolikas. Samuti tuleks rühma julgustada visualiseerima tulemusi, milleni tegelikult soovitakse välja jõuda.

Te võite teha rühmaliikmetele ettepaneku, et kui nad soovivad oma elus mingeid piire muuta, võiksid nad selleks vajalikud esimesed sammud rühmas läbi arutada, et saada veidi tagasisidet juba enne, kui nad on midagi tegelikult elus proovinud.

Harjutus 9/10b:

Kasutades lisa 17 piiride kehtestamise kohta, paluge naistel toodud näited läbi lugeda ja anda kirjeldatud olukordadele oma hinnang. Esitage järgmisi küsimusi:

- Mida oleks Olenka (näide 1) pidanud tegema? Kas neil on raskusi piiride kehtestamisega oma töökohal?
- Kas Sarah olukord näites 2 tuleb neile tuttav ette? Kuidas on lood piiridega nende enda suhetes oma lastega või oma vanematega? Kuidas oleks neid võimalik parandada?
- Kas nad on näite 3 puhul ühel meelel Rozsaga, kes otsustas Hajnale vastanduda? Kas nemad oleksid samasugusesse olukorda sattudes toiminud samamoodi? Kas nad leiavad, et vastandumine ja Hajna esialgne kurbus olid seda vaeva väärt?
- Küsige naistelt, kas ka nemad on kogunud olukordi, mis sarnanevad näidetes esitatutele. Millise tunde tekitab neis piiride kehtestamine? Kas see on nende arvates mõningates olukordades raskem kui teistes (nt kodus, sõprade ringis, töökohal)?
- Kas nad suudavad näha seoseid elutervete piiride puudumise ja vägivaldsete paarisuhete vahel?

Kontroll on teine keskne teema, mida tuleks antud kontekstis koos rühmaga arutada. Kui naised hakkavad kehtestama piire ja saavutavad oma elu üle rohkem kontrolli, peavad nad samaaegselt analüüsima ka uskumusi, mis neil on seoses kontrolliga välja kujunenud. Võim ja kontroll on vägivaldsete olukordade kesksed elemendid, seega on kontrolli puudutava uskumustesüsteemi muutmise keeruline asi. Väga oluline on selgelt vahet teha, mida me arvame, et me saame kontrollida, ja mida me tegelikult saame kontrollida; naised peaksid endale teadvustama, mida neil on õigus kontrollida ja mida

mitte. Ainuke tõeline kontroll, mida meil on õigus rakendada, on meie enda üle – meie eesmärgid, meie valikud, meie otsused, meie vastutused ja meie teod.

Informatsiooni selge esitamine, vägivaldse kõnekasutuse märkamine ja vältimine ning konfliktiga toimetuleku strateegiad on punktid, mida on ka siin asjakohane rõhutada.

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Sessiooni lõpetamine

Sessiooni võiks lõpetada lühikese aruteluga emotsioonide üle, mida naised võivad konfliktidega tegelemisel kogeda (näiteks viha, süütunne, hirm jne). See on sobivaks sissejuhatuseks järgmisele sessioonile. Arutage läbi saabuva nädala 'isiklik positiivne rutiin'. Paluge rühmaliikmetel täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Äärmiselt oluline on puudutada sellel sessioonil naiste turvalisuse teemat. Rõhutage, et kuigi piiride kehtestamine on positiivne, on seda sobilik praktiseerida ainult turvalises keskkonnas – näiteks tugirühmas. Kui mõni naine tunneb, et ta sooviks üritada piire kehtestada oma vägivaldse partneri või ekspartneri suhtes, korraldage temaga esimesel võimalusel individuaalne sessioon, et arutada koos läbi tema isiklik toetusplaan ning viia läbi täiendav riskianalüüs. Piiride kehtestamise praktiseerimine vägivaldse partneri või ekspartneriga on alati riskantne.
- Olge piiride kehtestamisel rühmas ise heaks eeskujuks ning olge sealjuures järjepidev.
- Ärge unustage arutlemast mitmesuguste võimalike piiride ja konfliktide teemal ning julgustage naisi teemakohaseid näiteid tooma – ärge piirduge sealjuures ainult ühte tüüpi olukordadega. Otstarbekam on vaadelda erinevaid eluvaldkondi ja tuua välja võimalikud konfliktid seoses igaühega neist.

Sessioonid 11 ja 12

Emotsioonid: viha, süütunne, lein ja hirm

Sessioonide 11 ja 12 eesmärgid:

- Teadvustada ja hakata mõistma selliseid tundeid nagu viha, lein, hirm ja süütunne.
- Õppida nende emotsioonidega konstruktiivselt toime tulema.
- Õppida praktilisi mooduseid ärevusega toimetulemiseks.
- Õppida häbi tsüklit välja tulema.
- Teadvustada, et viha on normaalne emotsioon ja et sellele on võimalik sobivates tingimustes anda positiivne väljund.
- Mõista, millised potentsiaalsed ohud peituvad allasurutud ja/või sobimatul hetkel väljendatud vihas.

1. Sessiooni alustamine

Need kaks sessiooni esitatakse koos. Jääb teie otsustada, millal te ühe sessiooni lõpetate ja teisega alustate, ent me soovitame, et 11. sessioonil arutleb rühm valu, süütunde, leina ja hirmu üle, 12. sessioon aga keskendub täielikult vihateemale. Meie kogemuse põhjal on viha üle arutamine vägivalda kogunud naistele väga oluline ning te vajate piisavalt aega, et seda teemat süvitsi käsitleda.

Alustage sessiooni nagu möödunud korralgi eelmise sessiooni meenutamisega, võttes lühidalt kokku ka käesoleva sessiooni teemad ja küsides rühma liikmetelt nende 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

2. Piirid ja emotsioonid

a) Lein

Oluline on rääkida leinast, rõhutusest ja valust, mida naised pärast vägivaldse paarisuhte lõppemist sageli tunnevad. Paarisuhte lõppemine on alati valus. Naised tunnevad, et miski, mis nõudis neilt olulisel määral isiklikku pühendumist, on luhtunud ja leinavad paarisuhet, millega nad tundsid end – vaatamata probleemidele – tõenäoliselt tugevalt seotuna. Paarisuhte algusest peale on naised lootnud leida sellest usaldust, seltsi, armastust ja füüsilist lähedust. Vägivallatseja on sageli ka naise laste isa. Naised võivad kogeda vägivallatseja juurest lahkudes või lahkumisele mõeldes ülevoolavat kaotuse ja üksilduse tunnet. On naisi, kellele ei tule mõttesegi tunda kergendust vägivalla lõppemise üle, pigem kogevad nad valulaineid endast üle uhkamas.

Tugirühma turvalises miljöös on oluline neid tundeid tunnistada ja neile avaldumisruumi jätta. Samuti on oluline mõista, et vägivallavaba elu pole ainuke asi, mida üks naine vajab õnnelikuks eluks.

Kui valu või leina üle arutlemine muutub liialt koormavaks, lisage vestlusesse positiivseid noote muutuste võimalikkusest ja andke vihjeid, kuidas nende tunnetega toime tulla.

Leina, hirmu ja süütunde läbitöötamiseks on mitmeid tehnikaid – üks neist on kolmeastmelise protsessi teadlik rakendamine. Otstarbekas on kirjutada selle protsessi komponendid suurele paberilehele ja arutada need koos rühmaga läbi:

Samm 1: Leina staadiumide mõistmine²⁶:

- Eitamine. ('See pole tõsi, ja kui see ka on, siis pole see tegelikult nii hull'.)
- Viha. ('Ta ei pea oma lubadusi; ta ei muuda ennast kunagi; miks pean mina üksi sellest läbi murdma?')
- Tingimine. ('Kui ma rohkem püüan või kui ma teen seda, mida ta tahab – näiteks tulen töölt ära või sünnitan veel ühe lapse – siis saavad asjad korda.')
- Masendus. ('Miski ei muutu, ma ei saa olukorra parandamiseks midagi teha.')
- Aktsepteerimine. ('Ma andsin endast parima, mida suutsin, nüüd pean keskenduma iseendale ja oma lastele. Ma väärin paremat elu.')
- Lootus. ('Ma tean, et ma saan oma saatust juhtida.')

Samm 2: Otsige toetust sõpradelt, pereliikmetelt ja spetsialistidelt.

Samm 3: Proovige järele uusi võimalusi: üritage uusi asju, kohtuge uute inimestega ja astuge vastu uutele väljakutsetele.

b) Hirm ja ärevus

Need kaks tunnet on vägivaldsetes paarisuhetes või nende lõpetamisel väga tavalised. Kuna aga need kaks tunnet on sageli omavahel segunenud, võib tulemuseks olla see, et naised tunnevad ärevuse kasvamist mitteohtlikes olukordades, seevastu ohtlikes olukordades nende ärevus pigem väheneb.

Hirm on baastunne, mille ülesandeks on aktiveerida meie vastupanusüsteem, et viia see kaitseseisundisse; see tunne on positiivne ja töötab meie

²⁶ Kübler- Ross, E. (1969) *On death and dying* (New York: Macmillan).

endi huvides. Iga inimene, kes lahkub vägivaldsest olukorrast või mõtleb sellele, peaks tundma ratsionaalset hirmu.

Seevastu **ärevus** on ängistav ebamugavustunne millegi halva eelaimuse tõttu.

On tõeliselt oluline, et vägivalda kogunud naised õpiksid eristama realistlikku hirmu ähvardava ohu ees ebamäärasest ärevustundest. Üks võimalus selle eristamisoskuse omandamiseks on sammhaaval läbiviidav hirmuanalüüs. Te võiksite selle jällegi tahvlile üles kirjutada, et rühm saaks selle üle arutleda.

Samm 1: Hankige asjatundlikelt spetsialistidelt teavet selle kohta, millised tegutsemisvõimalused teie puhul üldse arvesse tuleksid.

Samm 2: Jõudke selgusele, millised neist teile sobiksid.

Samm 3: Tehke otsus, milline tegutsemisvõimalus on teie jaoks sobivaim.

Samm 4: Keskenduge valitud variandile ja säilitage kaine meel.

Samm 5: Tagage, et teie ja teie lapsed viibiksid turvalises kohas.

Samm 6: Asuge tegutsema.

Kuna hirm ja ärevus võivad olla ülimalt halvavad, tuletage naistele meelde, et astuda tuleks üks samm korraga.

c) Süütunne

Arutades ja läbi töötades probleeme, mis on seotud naiste lapsepõlve möödumisega puudulikult toimivas perekonnas, ning tagajärgi, mille toob endaga kaasa laste kasvamine vägivaldses kodus, võib rühmas osalevatel naistel avalduda tugev süütunne. Neid tundeid tuleks endale tunnistada, laskmata neil sealjuures muutuda halvavaks ning kanaliseerida need seejärel nii suurel määral kui võimalik vastutustvõtvasse käitumisse. Oluline on, et naised teadvustaksid endale kannatusi, mille nad võivad olla põhjustanud, heastaksid need, kui võimalik ja liiguksid edasi positsioonile, millelt nad saavad teha jõupingutusi turvalise eluni jõudmiseks.

Harjutus 11/12a:

Allpool on loetletud mõned olulised küsimused, mille te saate rühmale esitada. Hea mõte on noppida naiste vastustest välja mõned korduvad võtmesõnad ja kirjutada need pabertahvlile. See võimaldab naistel näha, et nad ei ole oma süü- ja/või häbitundega üksi:

- Kas te tunnete süütunnet sellepärast, et teile näib, nagu te ei pingutaks kunagi piisavalt?
- Millist laadi asjad tekitavad teie süütunnet?
- Millised neist on adekvaatsed ja millised põhjendamatud süüdistused? Mille järgi te neil vahet teete?
- Kas teie religioosne kasvatus või usk on mõjutanud seda, milliste asjadega seoses te süütunnet kogete?
- Kas kogukond, kust te pärit olete, on mõjutanud seda, millega seoses te süütunnet kogete?
- Kuidas te toimite, kui teid painavad põhjendamatud enesesüüdistused?

Harjutus 11/12b:

Kuidas jõuda süütundest vastutustundeni?

- Jagage rühmaliikmetele koopiad lisast 18 ja arutlege koos häbitsükli üle.
- Kas see tsükkel tuleb neile tuttav ette?
- Kas neil on kujunenud viisid nende tunnetega toimetulemiseks? Kui jah, siis kas need on positiivsed või negatiivsed? Kas neil on omapoolseid täiendusi positiivsele tsüklile?
- Selgitage, et pärast nendest tunnetest ülesaamist ei ole negatiivsetel emotsioonidel enam võimalik naisi kontrollida, kuna naised suudavad ise neid positiivselt kontrollida.
- Arutlege rühmas, kuidas see on seotud eneseaustuse suurendamisega.
- Lõpuks paluge igal rühmaliikmel leida endale mõni positiivne enesesisendus. Jätke neile valida, kas nad soovivad seda ka ülejäänud rühmaga jagada või mitte.

d) Viha

Viha on nii nagu hirmgi väga oluline tunne, mis tekib siis, kui me tunneme, et meie piiridest on üle astunud. Põhjused, miks me võime tunda viha, on palju: näiteks kui keegi ähvardab meile viga teha, kui meie õigusi ei respektuerita või kui me seisame silmitsi karjuva ülekohtuga. See on võimas tunne, mis võib teid panna konstruktiivselt tegutsema, kuid samahästi võib see teid ka ohtu seada.

Harjutus 11/12a:

- Paluge rühmal mõelda positiivsetele olukordadele (isiklikest või üldisemat laadi), mille puhul vihast on kasu olnud.
- Kirjutage vastused suurele paberilehele.
- Seejärel võite te seada selle paberilehe nähtavale kohale, et see aitaks teil meeles pidada, et viha on võimalik kontrollida ning konstruktiivselt kasutada.
- Mõned näited:
 - orjakaubitsemise kaotamine;
 - naiste võitlus valimisõiguse eest;
 - kodanikuõiguste eest võitlev liikumine;
 - vägistamise ohver, kes annab kuriteo toimepanija kohtusse.

Psühholoogiliselt ja füüsiliselt vägivaldsetes paarisuhetes elavate naiste jaoks on viha sageli tugevalt läbielatud, kuid sügavale ärapeidetud tunne. Viha tundmine vägivaldse partneri suhtes võib olla väga ohtlik ja kuigi palju suurem hulk naisi, kui me endale üldiselt teadvustame, saavad vägivallatsete peale vihaseks ilma seda varjamata, on palju ka selliseid naisi – võiks öelda, aja möödudes enamik –, kes õpivad oma viha ignoreerima ja alla suruma. Pealegi õpetatakse enamikes ühiskondades tüdrukutele ja naistele, et nad peavad olema kenad, viisakad ja armastusväärased; naisi ei julgustata oma viha väljendama. Kui vihase poisi puhul leitakse, et ta käitub vastavalt maskuliinsele stereotübile, siis vihast tüdrukut võidakse rangelt korrale kutsuda; seda peetakse mittedaamilikuks, sobimatuks, hüsteeriliseks, üle piiri läinud või melodramaatiliseks käitumiseks. Siinkohal sobib küsida rühmaliikmetelt endalt, millised on olnud nende kogemused viha väljendamisega tüdrukuna või noore naisena.

Vägivalda kogenud naiste viha võib olla sageli destrukttiivne või väljenduda sobimatul hetkel; näiteks võivad nad end mõnikord välja elada sotsiaaltöötajate või toetavate sõprade peal, selle asemel et vastanduda neile suunatud vägivallale või õigussüsteemi vajakajäämistele. Oluline on leida mooduseid julgustamiseks naisi oma viha väljendama ning suunama seda konstruktiivsesse lahendustesse.

Harjutus 11/12b:

- Kasutades viha juhtimise abivahendit (lisa 19), arutlege võimalusi vihastamapanevate olukordadega toimetulemiseks.
- Küsige rühmaliikmetelt, mida nad oma vihaga toimetulemiseks ette võtavad. Kas nende arvates on need moodused positiivsed?
- Paluge neil mõelda, millised oleksid positiivsed moodused vihaga toimetulemiseks ja kirjutage positiivsed ettepanekud üles suurele paberilehele.

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Sessioonide lõpetamine

Kuna need sessioonid võivad rühmaliikmetes esile kutsuda depressiivseid reaktsioone, jälgige, et teil jääks sessiooni lõpus veidi aega positiivse meeleolu taastamiseks. Näiteks võite te pakkuda välja mõne laulu kooslaulmiseks või lugeda midagi tujutõstvat. Samuti võite te paluda rühmaliikmetel valida endale mõni isiklik vihajuhtimise mantra ja rõhutada igapäevase 'isikliku positiivse rutiini' läbiviimise olulisust. Paluge rühmaliikmetel täita hinnanguleht.

Veel üks teema, mida tuleks nendes sessioonides puudutada, on kursuse peatne lõpulejõudmine. Antud hetkel on rühmast saanud tõenäoliselt tõeliselt oluline osa naiste elus. Jagades oma kogemusi teistega, mõistavad rühmaliikmed – sageli esmakordselt elus –, et vägivalda kogevad ka väga paljud teised kenad, intelligentsed ja võimekad naised. See teadmine aitab vähendada eraldatuse- ja süütunnet, mida vägivallatseja on neis sageli tahtlikult esile kutsunud. Rühmatöö kogemus on sageli esimene kord, kui naistel on olnud võimalus näha vägivalla mõju teiste naiste ja laste peal; see tekitab neis empaatiatunnet nii teiste ohvrite kui ka iseenda suhtes. Samuti õpivad nad nägema teiste naiste väärtust ja tundma viha ebaõiglase kohtlemise suhtes.

Vahel kandub sõltuvustunne, mis on vägivaldsetes paarisuhetes niivõrd valdav, üle rühmale; seetõttu on oluline hakata juba praegu mõtlema sellele, millise tunde tekitab naistes teadmine, et nende rühmakogemus hakkab jõudma lõpule. Tavaliselt tekitab see mõte neis kurbust ja masendust ning te

peate jätma aega selle “leina” ühiseks läbitöötamiseks, et rusuvad tunded kursuse lõppemise ajaks kontrolli alla saada. Nii jääb rühmaliikmetele ka rohkem aega selleks, et mõelda, kuidas nemad tahaksid kursuse lõppemist tähistada; näiteks võite te korraldada peo või ühise söömise, kuhu igaüks võtab toitu ja jooki kaasa.

Probleemide lahendamine

- Ärge üritage naiste kurbust või pisaraid vältida või muuga asendada. Käesolevate sessioonide teemaks on emotsioonidega toimetulemine, seetõttu on oluline anda naistele võimalus oma kurbuse väljendamiseks. Ärge kiirustage neid tagant püüetega nende tunnetele tõlgendusi leida.
- Naistele võib olla vastumeelne oma masendustunnet tunnistada: nad võivad mõelda, et nad peaksid ‘end kokku võtma’ või ‘selja sirgu lööma’. Oluline on leida tasakaalukas lähenemine: ühelt poolt selgitada, et sellised tunded on täiesti normaalsed ja teiselt poolt arutleda, kuidas nendega toime tulla, et mitte jääda nende negatiivsete emotsioonide meelevalda.
- Need sessioonid võivad olla lähtepunktiks sellistest teemadest nagu enesekahjustamine, masendus, ärevus, söömishäired jms vestlemiseks. Need kõik on olulised teemad ning rühmaliikmete kogemusi, mis on sageli paljudel sarnased, tuleks respektierida. Siiski ärge sukelduge nende teemade liialt põhjalikku arutamisse, vaid jätkake keskendumist sellele, kuidas nende tunnetega tõhusalt toime tulla.
- Hoidke varuks materjale söömishäirete, enesekahjustamise, depressiooni jms kohta ja vastavate abivõimaluste nimekirja ning tuletagi rühmale meelde, et te olete kättesaadav ka individuaalseks nõustamiseks.
- Nende sessioonide puhul võib probleemiks saada ajanappus. Tõenäoliselt tahavad naised mõlemal sessioonil palju rääkida, seega tasuks neilt vahepeal küsida, kas nad ei tahaks pause veidi lühemalt teha või hoopis ära jätta.

- Mõned naised tunnevad seoses viha väljendamisega hirmu või ebakindlust, kuna nad on varem selle suure tõenäosusega lihtsalt alla surunud. Tuletage rühmale meelde, et te viibite turvalises ja mitteamvustavas keskkonnas, kus neile ei heideta ette oma tunnete väljendamist.
- Soovitage naistel vältida oma partneriga/ekspartneriga tema viha üle argumenteerimist. Käesoleva sessiooni eesmärk on õppida nimelt oma vihaga toime tulema, kuna inimene saab kontrollida ainult iseenda tundeid, mitte teiste omi.
- Naisi tuleks tõsiselt hoiatada viha väljendamisest eest oma vägivaldse partneri või ekspartneri juuresolekul. Rõhutage, et naiste turvalisus on alati kõige olulisem.

Sessioon 13 Enesekehtestamine

Sessiooni 13 eesmärgid:

- Saada enesekehtestamisest rohkem teada.
- Õppida praktilisi enesekehtestamise viise.
- Saada rohkem julgust enesekehtestamiseks.
- Aru saada enesekehtestamise ja agressiivsuse erinevustest.

1. Sessiooni alustamine

Järgmine sessioon on järg kahele eelmisele ja see käsitleb põhjalikumalt enesekehtestamise erinevaid aspekte. Võtke lühidalt kokku seniräägitu ja teemad, millest tuleb juttu käesolevas ja järgmistes sessioonides.

2. Enesekehtestamise tehnikad

Oluline on praktilisi näiteid tuues rühmale selgeks teha, milliseid enesekehtestamise tehnikaid on võimalik erinevates olukordades üldse kasutada. (Nagu me hiljem osutame, on naistel alguses sageli raskusi vahetegemisega enesekehtestamise ja agressiivsuse vahel; näited aitavad siin selgust saada.)

Üks näide ebaõnnestunud enesekehtestamiskatse kohta:

Olles läbinud esimese sessiooni ennastkehtestava käitumise teemal, kirjeldas Anca ülejäänud rühmale uhkusega, kuidas ta oli rongijaamas piletimüüjaga käitunud. Kui piletimüüja tahtis tema nina ees kassa kinni panna, kuigi naine oli juba järjekorda asunud ja teda ähvardas rongist mahajäämine, hakkas naine piletimüüja peale täiest kõrist karjuma, kuulutades, et too on igavene laisk ametnik, kellel peaks enda pärast häbi olema ja et Anca soovib, et talle kogu maailma hädad kaela langeksid. Tagajärjeks oli see, et piletimüüja solvas teda, sulges kassa ja naine jäi rongist maha, kuna ta jätkas tema peale karjumist veel pärast mehe lahkumistki.

Väga sageli tuleb enesekehtestamise ja piire seadma õppimisega päevakorra viha ja sellega tuleks konstruktiivselt tegeleda. Enesekehtestamisega seoses tuleks käsitleda viha ja agressiivsuse teemat ka laiemalt, kuna mõnikord jõuavad naised enesekehtestamisoskusi kasutama asudes

äratundmisele, kui palju vägivalda nad on õieti oma elus kogenud. See võib endaga kaasa tuua võimsad vihahood, mis võivad tõsiselt takistada ennastkehtestavat käitumist. On oluline, et juhendajad hindaksid enesekehtestamist käsitlevate sessioonide jooksul ka osalejate vihataset ja räägiksid veelkord tunnetest.

Arutledes ülaltoodud näite üle peaksid rühmaliikmed ka kaaluma teistsuguseid strateegiaid, mida Anca oleks võinud kasutada, et käituda ennastkehtestavalt ja jõuda soovitud tulemuseni. See aitab teil jõuda üldisema aruteluni ennastkehtestava käitumise tehnikate kohta. Pabertahvlile võiks üles kirjutada järgmised reeglid ja kasutada neid arutelu lähtepunktina:

Kaheksa enesekehtestamise kuldreeglit

- Tehke endale selgeks oma eesmärgid ja otsustage täpselt, mida te soovite saavutada või muuta.
- Rääkige minavormis, öelge oma sõnum lühidalt välja ja valige hoolega sõnu, mida te sealjuures kasutate.
- Ärge oodake, et kõikidele inimestele meeldib teie uus piireseadev stiil. Kui kaasnimised reageerivad vihaselt ja asjad ei lähe nii, nagu te lootsite, jätke jutt katki ja lahkuge.
- Üritage häält mitte tõsta. Olge rahulik, kindel ja säilitage kontroll.
- Korrake ja harjutage oma teksti enne seda, kui te seda mingis reaalses olukorras kasutate.
- Korrake ja harjutage oma teksti enne seda, kui te seda mingis reaalses olukorras kasutate.
- Ärge vabandage; piiride kehtestamine on alati kohane.
- Kui vaja, siis korrake oma ütlust.
- Pärast sõnavahetust andke hinnang oma enesetundele (kuidas te ennast tunnete), toimunule (kuidas läks, mida te sellega võitsite, kas olukord muutus mingil hetkel agressiivseks) ja sellele, kuidas te saaksite tulevikus oma enesekehtestamise tehnikaid parandada.

Järgnevad kolm enesekehtestamise tehnikat võivad olla väga tõhusad. Töötage need koos rühmaga läbi, tuues ohtralt näiteid.

Katkine plaat

See tehnika on ülimalt tõhus olukordades, kus te üritate piire kehtestada, kuid teine inimene ei kuula teid või hakkab teiega vaidlema. See on lihtne tehnika, mis koosneb ennastkehtestava sõnumi väljaütlemisest ja vajadusel selle kordamisest üha uuesti ja uuesti. Asja mõte on järjekindel kordamine ja järeleandmatus.

Näide katkise plaadi tehnika edukast kasutamisest:

Raveenal oli probleem – ta ei saanud torulukkseppa kuidagi nii kaugele, et too tema juurde kohale tuleks ja lekkiva valamü ära parandaks. Iga kord, kui Raveena lukkseppale helistas, leidis too mingi vabanduse ja lubas ise tagasi helistada, et teatada, millal ta saab tulla. On vist ütlematagi selge, et ta ei helistanud ega ilmunud ka lekkivat valamüt parandama.

Olles õppinud katkise plaadi tehnikat, ilmus Raveena ühel hommikul, kui ta teadis, et mees kohal on, tema töökotta ja ütles: “Mul on vaja oma valamü korda saada, öelge mulle palun, millal te tulla saate. Juhul, kui te ei saa lähema kolme päeva jooksul tulla, otsin ma parem teise lukksepa”. Mees vastas: “Ah jaa, ma just tahtsin teile helistada, mul saab just üks töö valmis ja ma tulen esimesel võimalusel”.

Raveena vastas: “Väga tore, millal te täpselt siis tulete?”

Lukksepp: “Üsna varsti, ma luban.”

Raveena: “Väga hea, millal te siis tulete?”

Lukksepp: “Teate, proua, ma saan aru, et teil on vaja see ära parandada ja ma olen täiesti kindel, et ma saan seda teha millalgi homme või ülehomme.”

Raveena: “See on juba samm edasi, aga mul on vaja täpselt teada, millal te tulete.”

Lukksepp: “Ma ei saa nii täpselt öelda, sest ma ei tea, millal ma oma praeguse töö valmis jõuan.”

Raveena: “Te saate küll täpne olla, sest te saaksite tulla näiteks homme hommikul kell 8 ja pärast seda, kui te olete minu juures valmis saanud, saate te minna ja oma teise töö ära lõpetada.”

Lukksepp: “Olgu, proua, homme kell 8.”

Raveena: “Ma helistan teile täna õhtul kell 5 ja homme hommikul kell 7.30, et teile seda meelde tuletada, lihtsalt igaks juhuks.”

Lukksepp: “Teil pole vaja seda teha, küll ma tulen.”

Raveena: “Suur tänu, aga ma helistan ikka. Homseni!”

‘Mina’-sõnum

Seda tehnikat on kõige parem rakendada siis, kui te soovite muuta mõnda teile mittemeeldivat olukorda. See ei sobi palvete esitamiseks või palvetest keeldumiseks.

Näide 'mina'-sõnumi kasutamisest:

Solange on pahane, kuna tema 28-aastane poeg Bastien tuleb tema juurde ainult selleks, et tuua talle oma must pesu ja see siis mõni päev hiljem puhtana ära viia. Selleks, et selgitada, mis tunde niisugune olukord temas tekitab ja kehtestada piirid, vastandub Solange Bastienile, öeldes: "Ma olen pahane, et sa hüppad läbi ainult selleks, et oma must pesu ära tuua ja siis kohe lahkuda. Ma tunnen end ärakasutatuna. Mulle meeldiks palju enam, kui me koos kohvi jooksime või teeksime midagi muud, mis meile mõlemale meeldib, näiteks vaataksime mõnda filmi või mängiksime tennist. Ma leian, et sinu musta pesu pesemine ei ole minu kohustus, kuna sa oled täiskasvanud inimene. Kui sa tahad kasutada minu pesumasinat, siis saame me äkki kokku leppida mingi aja, kui sa tuled ja seda ise teed."

Toodud näites määratleb Solange oma tunded ('Ma olen pahane'), kirjeldab olukorda mittediagnostiliselt ('Sa tood oma musta pesu ära ja lahkud'), selgitab sellise käitumise mõju ('Ma tunnen end ärakasutatuna') ja kirjeldab käitumist, mis talle rohkem meeldiks: 'Teha midagi koos/kasutada ise pesumasinat').

Harjutus 13a:

- Jagage laiali tühjad paberilehed ja paluge naistel mõelda mõnele olukorrale, kui nende seatud piire on rikutud, kuid neil pole olnud julgust või sobivaid tehnikaid enda maksmapanemiseks.
- Rühmaliikmed peaksid lühidalt kirja panema, kuidas nad oleksid soovinud mainitud olukorras käituda, kasutades nelja 'mina'-sõnumi tehnika faasi:
- Määratlege oma tunded.
- Selgitage probleemset käitumist.
- Selgitage mõju, mida selline käitumine teile avaldab.
- Kirjeldage käitumist, mis teile rohkem meeldiks.
- Küsige, kas keegi naistest sooviks oma näite ülejäänud rühmale ette lugeda.

Väljumine olukorrast, mis on väljumas kontrolli alt

Kolmas tehnika on väljumine olukorrast, mis on väljumas kontrolli alt – näiteks kui teine inimene hakkab ütleva inetusi, muutub ründavaks, pilkavaks, sarkastiliseks või agressiivseks. Niisugustel juhtudel tuleks kasutada lõpetamist märkivaid väljendeid nagu:

- “Sellest ei tule praegu midagi välja. Räägime parem siis, kui olukord on rahulikumaks muutunud.”
- “Mul on õigus ärakuulamisele ja mul õigus lugupidavale kohtlemisele.”
- “Ma ei luba kellelgi endaga nii rääkida.”

Pärast vestluse lõpetamist kõndige kiirelt minema või lõpetage telefonikõne. Kui teine inimene on tõesti huvitatud korrektsest ja võrdväärsest suhtlemisest, siis on ta tulevikus ettevaatlikum. Kui seda ei juhtu, siis on ilmne, et ta soovib säilitada võimu ja kontrolli ning teiste õigustest mööda vaadata.

Harjutus 13b:

Enesekehtestamise teema üle arutledes on asjakohane veelkord tagasi pöörduda Inimõiguste Deklaratsiooni juurde (lisa 12), et näidata, kuidas need õigused on alustalad, millele te ehitate üles piirid, ja kuidas te saate neid kaitsta enesekehtestamise tehnikate abil.

- Paluge rühmal kulutada umbes viis minutit ankeedi ‘Enesekehtestamise taseme hindamine’ (lisa 20) täitmiseks.
- Arutlege rühmas, milliste teemadega seoses on naistel kõige raskem ennastkehtestavalt käituda ja paluge neil selgitada, miks.
- Siduge iga teema vastava õigusega Inimõiguste Deklaratsioonist.

Ennastkehtestava ja agressiivse käitumise võrdlus

Enesekehtestamine	Agressiivsus
<p>Te väljendate oma vajadusi, soove ja tundeid ilma teiste inimeste õigusi eiramata.</p> <p>Te olete aus, siiras ja otsekohene.</p>	<p>Te väljendate oma tundeid ja vajadusi teiste inimeste arvelt.</p> <p>Te eirate teiste inimeste õigusi ja üritate domineerida.</p>
Milleks on vaja ennast kehtestada?	Milleks olla agressiivne?
<p>Et kehtestada piire.</p> <p>Et nõuda ja saada teistelt inimestelt lugupidavat käitumist.</p> <p>Et säilitada oma eneseaustus ja tegutsemisjulgeus.</p> <p>Et luua ausaid, eluterveid inimsuhteid.</p>	<p>Te olete vihane ja tahate oma eesmärged saavutada.</p> <p>Teid ei huvita teiste inimeste tunded.</p>
Mida te saate?	Mida te saate?
<p>Te pälvite teiste inimeste lugupidamise, tunnete uhkust ja teie elu on kontrolli all.</p> <p>Te valite inimesed, kes teid toetavad, selliste hulgast, kes tunnistavad teie piire.</p> <p>Te õpite end kaitsma vägivalla eest.</p>	<p>Te tunnete ikka viha, süüd ja kontrollinälga.</p> <p>Te olete teiste suhtes ülekohtune ja võite muutuda vägivaldseks.</p> <p>Te lõpetate sellega, et teie suhted purunevad.</p>

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Sessiooni lõpetamine

Julgustage naisi valima järgmiseks (ja ühtlasi viimaseks) sessiooniks endale mõni 'isiklik positiivne rutiin'. Paluge rühmaliikmetel täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Üritage näidete üle arutlemine sessioonil muuta lõbusaks. Sellega saate te rühmaliikmetele näidata, et enesekehtestamine võib olla positiivne!
- Mõningatele rühmaliikmetele võib tunduda, et kui nad käituvad ennastkehtestavalt, siis on nad taktitundetud. Küsige, miks neile nii tundub ning pöörduge veelkord tagasi piire ja õigusi käsitleva arutelu juurde näitamaks, et igaühel on õigus kehtestada piire. Oluline on kummutada naiste ennastkehtestava käitumisega seotud müüdid.
- Rõhutage, et enesekehtestamise tehnikate kasutamisel vägivaldses või potentsiaalselt vägivaldses olukorras tuleks olla **ülimalt ettevaatlik**. Ärge unustage enesekehtestamise teemat käsitledes rääkida turvalisusest ja rõhutage, et naiste turvalisus on alati esmatähtis.

Märkmed

Sessioon 14 **Lõpetamine ja uued algused**

Sessiooni 14 eesmärgid:

- Meenutada, mida programm teile õpetas.
- Tunda rõõmu kursuse õnnestumise üle ja selle üle, kui kaugemale naised on oma arengus jõudnud.
- Õppida üksteist tundma vähemstruktureeritud ja sotsiaalsemas õhkkonnas.
- Aidata naistel ära tunda nende isiklikud tugevad küljed.
- Aktsepteerida kursuse lõpulejõudmist.
- Olla valmis uuteks algusteks.

1. Sessiooni alustamine

Võtke lühidalt kokku seniräägitu ja teemad, mida te kavatsete käsitleda viimasel sessioonil.

2. Lõpetamine ja uued algused

Rühmast on saanud turvaline keskkond, kus naised saavad katsetada oma uusi käitumismudeleid. Paljude naiste jaoks on see esimene kord, kui nad kuulevad teiste naiste lugusid ja jagavad nendega oma sarnaseid kogemusi. See aitab neil vabaneda eraldatuse tundest ja tingib tugevate omavaheliste sidemete tekkimise.

See on põhjus, miks tuleks läheneva lõpetamise teemat puudutada juba varasematel sessioonidel ja endale tunnistada, et lõpetamine võib olla raske. Siiski on rühmaliikmed nüüdseks kursuse lõppemiseks valmis, kuigi nad võivad selle üle kurvastada.

Eeldatavalt olete te planeerinud viimaseks sessiooniks ühise õhtusöögi või peo. Samuti võite te teha ettepaneku, et iga naine tooks rühma kaasa mõne kingituse.

Näide:

Ühe rühma lõppemise puhul tegi Mai Ly iga naise jaoks spetsiaalse kivi. Ta oli ise teinud tosina kivi peale ilumaalingud ja lisanud igale kivile ka ühe väikese sõnumi. Seejärel palus ta igal naisel (sealhulgas juhendajatel) välja valida ühe kivi koos lisatud sõnumiga. Selgus, et ta oli sõnumeid kirjutades ja maalinguid tehes iga kivi puhul mõelnud ühele konkreetsele naisele ning enamik naisi valis tööpoolest "oma kivi". Rühmal liikmed olid sellest kingitusest väga liigutatud.

See on õige hetk ka selleks, et rõhutada, kui palju on koos saavutatud. Võib-olla soovite te anda igale naisele tunnistuse, et tunnustada rühmal liikmeid Muutmise Jõu programmi läbimise puhul. Rühm on fantastiline võimalus uute oskuste katsetamiseks, kuid hiljem peavad need oskused muutuma igapäeva-elu loomulikuks osaks; näiteks ennastkehtestav käitumine peab saama probleemide lahendamisel harjumuseks.

Lõpetamisel on oluline anda igale rühmal liikmele võimalus öelda, mida rühm on talle andnud. Rõhutage, et hetkel kõigile kurvana tunduv kursuse lõppemine märgib tegelikult uut algust, võimaldades neil saadud kogemused oma ellu kaasa võtta. Samuti pole mingit põhjust, miks rühmatöö käigus tekkinud sõprussidemed peaksid katkema. Naised saavad jätkata suhtlemist ja te võite julgustada rühma pärast programmi lõppemist omapäi kohtuma.

Harjutus 14:

On hea, kui naised saavad midagi rühmast endaga kaasa võtta, seega soovime me valmistada näiteks personaalse pühendusega kivikesed või kaardid ja tuua need rühma kaasa.

- Võtke kordamööda ette kõik naised ja küsige ülejäänud rühmal liikmetelt, millised on nende arvates selle konkreetse naise tugevad küljed.
- Kirjutage need kivile või kaardile ja andke see talle kaasa.

Naine võib tunda end tähelepanu keskmesse sattudes ebamugavalt, kuna kõik räägivad äkitselt temast, kuid paluge tal teisi mitte katkestada, vaid kuulata hoolega, mida neil on öelda.

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Hindamine

On oluline, et iga naine täidaks lisaks iganädalasele hinnangulehele kursuse lõpu hinnangulehe (lisa 6). Selgitage hindamise olulisust ja andke igale naisele võimalus väljendada anonüümselt oma tundeid ja võtke nende häält ka kuulda.

5. Sessiooni lõpetamine

Kuigi see sessioon on lõdvemalt struktureeritud kui ülejäänud ning oma olemuselt sotsiaalsemat laadi, on siiski oluline lisada sellele nii-öelda ametlik lõpetamine. Täna naise kursusel osalemise eest ja rääkige veidi sellest, mida see rühmakogemus teile andis, tuues välja kõik positiivsed küljed. Paluge igal naisel kordamööda öelda, milline oli tema jaoks kursuse kõige olulisem aspekt. Teatage, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav ja et paari nädala jooksul pakute te vajadusel veel ka individuaalset toetust, samuti andke teada, et te võite naise suunata teistesse asutustesse, kursustele või teenusepakujate juurde. Paluge täita osalejatel kursuse lõpu hinnanguleht. Seejärel on aeg hüvasti öelda.

Probleemide lahendamine

- Veenduge, et teil on käepärast andmed teiste toetusvõimaluste kohta.
- Hoidke käepärast informatsiooni kursuste või reiside kohta, mis võiksid teie arvates naistele nüüd, pärast rühmatöö lõppemist huvi pakkuda.
- Sessiooni vaba suhtluse osa ei ole struktureeritud nagu ülejäänud kursus, seetõttu pole välistatud, et selle jooksul tekib pisut ebalevaid momente. Veenduge, et teil on piisavalt ideid vestluse algatamiseks.

- Rõhutage, et naiste turvalisus on alati kõige olulisem. Heaks tavaks on iga naisega veelkord läbi viia individuaalne sessioon, et koostada kursuse lõpu seisuga riskianalüüs ja vaadata üle turvaplaan, vajadusel uuendage seda ja jõudke selgusele, millist täiendavat toetust oleks naisele veel vaja.
- Üldiselt ei peeta heaks tavaks leppida rühmaga kokku täiendavaid kohtumisi, sest naiste jaoks on oluline kursuse lõppemist aktsepteerida. Samas peaks juhendaja suutma ise nende vajalikkust hinnata ja jääma sealjuures mõnevõrra paindlikuks. Näiteks on võimalik jätkukohtumiste korraldamine tingimusel, et enne rühma uut kokkukutsumist on paika pandud selged piirid. Rühmaliikmete omavahe lised isiklikul tasandil toimuvad kohtumised on loomulikult alati lubatud.

Ühe tugirühmas osalenud naise nägemus:

Toetav kogukond, mis aitab mul eluga edasi minna. Toetav suhtumine minu emotsioonidesse, mida paljud rühma mittekuuluvad inimesed ei peaks aktsepteeritavaks. Võimalus rääkida rühmas oma tunnetest. Mul oli võimalus näha oma elu teistsugusest vaatenurgast, teadvustada endale tõsiasja, et mul on oma elu ja et ma suudan oma elu kontrollida. Ma hakkasin iseseisvaid otsuseid tegema, lõpetades pideva teiste arvamustest juhendumise.

BIBLIOGRAAFIA

“Gender-in-a-box” sooküsimuste käsiraamat:

http://eycb.coe.int/gendermatters/chapter_4/4_4.asp

Kübler- Ross, E. (1969) *On death and dying*. (New York: Macmillan)

Nicarthy, G. (1990) *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Situations*. (London: The Journeyman Press).

7

Muutmise Jõud: arendav eneseabiprogramm

Ma tahaksin seda soovitada ainult nendele naistele, kes on enda vastu ausad, kuna see on rühmas töötamiseks vajalik. Rühmatöö jooksul heidame me valgust kõikidele tumedatele soppidele ja inimene peab selleks valmis olema. [Tugirühmas osalev naine]

7.1. SISSEJUHATUS

Nagu eelmine Muutmise Jõu mudel, moodustavad ka need psühholoogilis-pedagoogilised sessioonid neliteist nädalat kestva programmi, mida on võimalik kohandada ka veidi lühemaks 12-nädalaseks programmiks – seda juhul, kui niisugune programm sobib paremini kokku osalejate vajadustega. See arendav eneseabiprogramm on rohkem kui eelmine suunatud vägivaldse paarisuhte kogemusega naistele ning keskendub õpitud käitumismustrite muutmisele.

Nagu eelmine, nii keskendub ka see programm inimese põhiõigustele, piiride kehtestamisele ning põhilistele enesekehtestamise tehnikatele. Muutmise Jõu arendav eneseabiprogramm üritab parandada naiste suutlikkust reageerida vägivaldsetele olukordadele ning seda on võimalik kasutada ka nende naiste puhul, kes jätkavad kooselu vägivallatsejaga. Ent programmis omandatu kohatu kasutamise korral võivad naised, kes elavad koos vägivaldse partneriga või puutuvad temaga muul moel kokku, ennast ohtu seada, kuna see julgustab naisi ennastkehtestavalt käituma. Oluline on, et enesekehtestamist puudutavad arutelud toimuksid hoolikalt läbimõeldult ning et juhendajad hoiataksid naisi mitte katsetama enesekehtestamise tehnikaid vägivallatsejate peal, kuna see võib olla ohtlik. Samuti on vajalik, et rühmaliikmed mõistaksid, et antud programmi puhul pole tegemist kriisisekkumise abivahendiga.

Pidevalt tuleks tähelepanu pöörata riski hindamisele ja turvalisusele; täita tuleks lisades 2 ja 3 üksikasjalikult kirjeldatud riskianalüüsi ja turvalisuse planeerimise protseduure.

7.2. HARIV ENESEABIPROGRAMM: SESSIOONIDE KOKKUVÕTE

1. sessioon: Põhiõigused

Selle sessiooni eesmärk on luua kõikidele osalejatele soe, turvaline ja avatud õhkkond ning tagada, et kõik saaksid hästi aru, millised on nende kui naiste põhiõigused.

2. sessioon: Vägivalla definitsioon

See sessioon õpetab meid mõistma lähisuhtevägivalda kui võimu ja kontrolliga seotud probleemi, mis hõlmab nii seksuaalse, emotsionaalse, majandusliku kui füüsilise vägivalla kasutamist ja mille eest vastutab täielikult vägivalla toimepanija. Osalejaid julgustatakse looma rühmas usalduslikku õhkkonda, et neil tekiks julgus oma lugusid teistega jagada.

3. sessioon: Miks on nii raske lahkuda?

Selle sessiooni käigus vaadeldakse keerulisi põhjuseid, mis teevad naiste jaoks vägivaldse paarisuhte lõpetamise nii raskeks, ning analüüsitakse, kuidas naise positsioon ühiskonnas neid raskusi omalt poolt süvendab. Samuti tutvustatakse Duluthi võimu ja kontrolli ratas²⁷ ja Walkeri vägivalla tsükli mudelit²⁸.

4. sessioon: Perekonnad ja lapsed

Osalejaid õpetatakse nägema seoseid lapsepõlves omandatud emotsionaalsete mudelite ja täiskasvanueas toimivate paarisuhete loomisel esinevate raskuste vahel. Samuti omandavad osalejad mõningaid praktilisi oskusi lähisuhtevägivalda kogenud laste toetamiseks.

5. sessioon: Piirid

Selle sessiooni eesmärgid on muuhulgas: piiride defineerimine, potentsiaalsete olukordade äratundmine, milles piiride säilitamine võib olla raskendatud, piiride kehtestamise positiivsete mooduste õppimine (ja sealjuures potentsiaalselt avalduvate ohtude märkamine), seoste nägemine selgete, elutervete piiride puudumise ja lähisuhtevägivalda vahel.

6. sessioon: Leina, hirmu ja süütundega toimetulemine

Osalejatel aidatakse teadvustada, hakata mõistma ja õppida toime tulema selliste tunnetega nagu lein, hirm, süütunne ja ärevus, mis enamasti kaasnevad vägivaldsete paarisuhetega.

7. sessioon: Vihaga toimetulemine

Osalejad hakkavad mõistma, et viha on loomulik emotsioon, nägema, milliseid potentsiaalseid ohte võib endas kanda allasurutud viha, ning õpivad vihatundega konstruktiivselt toime tulema.

8. ja 9. sessioon: Enesekehtestamise oskused ja piiride seadmine

Selle sessiooni vältel saavad osalejad rohkem teada enesekehtestamisest (sealhulgas enesekehtestamise ja agressiivsuse erinevustest), arutlevad Inimõiguste Deklaratsiooni üle (lisa 12) ja õpivad, kuidas säilitada turvalisus ennastkehtestavalt käitudes. Nende teemade käsitlemisele võib pühendada ühe või kaks sessiooni sõltuvalt sellest, millised on ajalised võimalused ja rühmas viibivate naiste vajadused.

10. sessioon: Enesekehtestamise tehnikad

Osalejad hakkavad õppima praktilisi ennastkehtestava käitumise viise.

.....
²⁷ Pence, E. (1987) *In our best interest: A process for personal and social change* (Duluth: Minnesota) www.duluth-model.org

²⁸ Walker, L. E. (1979) *The battered Woman*. New York: Harper & Row

11. sessioon: Tegelemine palvetega ja ametiisikutega

Jätkuna eelmisele sessioonile hakkavad osalejad paremini mõistma, miks on nii raske esitada palveid või nende täitmisest keelduda, õpivad, kuidas esitada palveid ja palvetele ära öelda ning kuidas suhelda ametiisikutega. Seda sessiooni võib soovi korral kombineerida 12. sessiooniga.

12. sessioon: Enesekehtestamise praktiseerimine

See sessioon aitab suurendada osalejate enesekindlust ennastkehtestava käitumise kasutamisel ning õpetab neid ära tundma ja ületama komistuskive, mis võivad ennastkehtestavalt käitudes ette tulla. Seda ja eelmist sessiooni saab vajadusel kombineerida üheks sessiooniks.

13. sessioon: Eluterved paarisuhted

Selle sessiooni eesmärk on ära tunda toimiva ja mittetoimiva paarisuhte erinevused, õppida vahet tegema konstruktiivsete ja ebakonstruktiivsete konfliktivormide vahel ja jõuda äratundmisele, kui reaalsusekauged on stereotüüpsed ettekujutused romantilisest armastusest.

14. sessioon: Lõpetamine ja uued algused

Viimasel sessioonil tuletatakse meelde, mida programmi vältel õpiti, tuntakse rõõmu selle üle, kui kaugemale naised on õppetöös jõudnud, aidatakse neil ära tunda oma isiklikud tugevad küljed ja aktsepteeritakse kursuse lõpulejõudmist, olles valmis uuteks algusteks.

Sessioon 1 Põhiõigused

Pange tähele, et selle programmi esimese sessiooni eesmärgid, sissejuhatus, harjutused 1a ja 1b, 'Oluline teave', 'Rühmareeglid- ja leping' ja 'Rühma ootused' on samad, mis eneseaustuse programmi esimeses sessiooniski.

Sessiooni 1 eesmärgid:

- Looge soe, turvaline ja avatud keskkond kõikidele osalejatele.
- Tutvuge kõigi rühmaliikmetega ja saage nende kohta midagi uut teada.
- Hajutage kõik esimese kohtumisega seonduvad hirmud ja mured.
- Kõik osalejad peaksid olema teadlikud programmi eesmärkidest ja formaadist.
- Omandage selge ülevaade sellest, mida iga osaleja rühmalt ootab.
- Leppige kokku rühmareeglid.
- Kõik osalejad peaksid kirjutama alla rühmalepingule.
- Kõik osalejad peaksid aru saama, mida eneseaustus üldse tähendab.
- Looge sobiv eelhäälestus järgmiseks sessiooniks.

1. Sissejuhatus

Tutvustage ennast, tuues ära üksikasjad selle kohta, kes te olete, miks te selist programmi pakute, milline on teie varasem töökogemus, väljaõpe ja kvalifikatsioonid; muuhulgas lisage ka mingit isiklikumat laadi teavet (näiteks teie lemmikvärv, -film, -telesaade). Abijuhendaja peaks tegema samamoodi. Seejärel paluge igal osalejal ennast tutvustada. Positiivse häälestuse loomiseks on siinkohal sobiv kasutada mõnda tutvumismängu (näiteks mängida nime-mänge). Lisast 9 leiate valiku tutvumismängude ideid.

2. Oluline teave

Selgitage rühmale, et on mõningaid asju, millest te tahate osalejaid teavitada juba enne esimese sessiooni algust. Järgnevalt on toodud mõned näited teemadest, mida te võiksite puudutada:

- Rõhutage, et rühma toimumiskoht peab jääma konfidentsiaalseks ning ühelgi partneril ega ekspartneril ei tohi lubada hoonesse siseneda. (See ei kuulu vaidlustamisele).
- Andke teada tualeti ning joogi- ja toidupoolise asukoht.
- Selgitage hoone turvasüsteeme (näiteks avariiväljapääsud).

- Andke ülevaade hoone ligipääsetavusest.
- Kui on korraldatud lastehoid, rääkige ka sellest.
- Selgitage kaebuste esitamise protseduuri.
- Selgitage hoones kehtivaid suitsetamisreegleid.

3. Muutmise jõud: arendav eneseabiprogramm

Võtke endale 5-10 minutit kursuse sisu põgusaks tutvustamiseks, mis peaks kindlasti sisaldama järgmisi elemente:

- Kes on programmi koostaja.
- Kursuse formaadi iseloomulikud jooned, sealhulgas iga sessiooni pikkus, kogu kursuse pikkus ja kohtumiste sagedus.
- Mida rühmas igal sessioonil arutatakse (Vt lisa 10, Kursuse üksikasjad). Võib-olla peate te otstarbekaks koostada naiste jaoks üksikasjalikumalt kursuse sisu kokku võtva konspekti, milles tuuakse ära iga sessiooni sisu ja toimumisaeg (Vt Sessioonide kokkuvõtte ülal võimaliku näidisenä).)
- Kuidas pidada sidet sessioonide vahelisel ajal (Vt lisa 10, Kursuse üksikasjad).
- Arutage rühmaliikmetega läbi nende seisukohad pauside pikkuse ja sageduse kohta.

4. Rühma ootused

Kohe alguses on oluline selgusele jõuda, mida rühmaliikmed üksteiselt, juhendajatelt ja kursuselt endalt ootavad. Samuti on oluline, et ka juhendaja väljendaks oma ootusi. Neljandast peatükist Reeglid ja normid rühmas leiate nende teemade kohta üksikasjalikumalt informatsiooni.

Harjutus 1a:

- Alustades iseendast, võtke läbi kõik rühmaliikmed, küsides kordamööda igaühelt, millised on tema ootused rühma suhtes.
- Kirjutage iga ootus suurele paberilehele, mis kannab pealkirja 'Rühma ootused'.
- Kui te olete sellega lõpule jõudnud, küsige, kas kõik rühmaliikmed on nende ootustega nõus ja kas nad sooviksid veel mingeid ideid välja pakkuda.
- Kui ootuste leht on valmis, seadke see nähtavasse kohta, et sellele vajaduse korral viidata. See paberileht peaks olema meeldetuletus-

senä nähtaval kohal kõikide sessioonide vältel; ühtlasi pakub see võimalust heita kursuse lõpus pilk tagasi, et näha, kas kõik ootused on täitunud.

5. Rühmareeglid ja -leping

Selles faasis on oluline leppida kokku rühmareeglid ja lasta igal rühmaliikmel neile alla kirjutada. (Üksikasjalikumad informatsiooni nende teemade kohta leiate 4. peatükist, Reeglid ja normid rühmas.)

- Viidake rühmaprotsessi juhendile (vt lisa 11), mis sobib lähtepunktiks arutelule põhireeglite, üksteise respektierimise ja rühmas osalemisega seonduvate hirmude üle.
- Arutlege, kuidas iga rühmaliige saaks teisi sessioonide ajal julgustada ja toetada.
- Nagu rühma ootuste loetelu puhul, korraldage ka siin ühine ajurünnak selle kohta, millised peaksid rühma arvates olema rühmas kehtivad reeglid. Ka selle paberilehe võiks seada nähtavale kohale. Kui keegi unustab mõnest reeglist kinni pidada, saate te hõlpsasti osutada, millised reeglid esimesel sessioonil kokku lepidi.
- Paljundage rühmalepingut, et rühmaliikmed saaksid sellele alla kirjutada (vt lisa 8). On heaks tavaks teha allkirjastatud lepingutest koopiad, nii et rühmaliikmele jääks originaal ja teile koopia.

6. Sessiooni alustamine

Võtke lühidalt kokku sessiooni plaanitav sisu ja küsige, kas kõik on arusaadav. Kuna kõik on viibinud rühmas alles väga lühikest aega, tuleks kasutada esimest sessiooni selleks, et luua soe, turvaline ja usaldusväärne õhkkond ning alustada rühmaliikmete vaheliste kontaktide loomist. Leidke pisut aega selleks, et rühm saaks lõõgastuda, enne kui te alustate arutlemist põhiõiguste teemal.

Harjutus 1b:

- Laske igal rühmaliikmel ütelda üks lause, mis algab sõnadega 'Ma tunnen...'. Need ütlused annavad aimu sellest, milline tunne valdab rühmaliikmeid seoses rühmaga, alanud kursusega või eluga üldisemas mõttes.
- Küsige, kas keegi oleks valmis alustama, ja jätkake sellest inimesest

kellaosuti liikumissuunas. Kui ühtegi vabatahtlikku alustajat ei ole, tehke ise ots lahti.

- Kuna paljud naised on tõenäoliselt närvilised, olge valmis esitama küsimusi, mis aitavad neil oma tundeid sõnastada, näiteks “Kuidas sa ennast täna enne sessiooni algust tundsid?”

7. Põhiõigused

Heaks lähtepunktiks põhiõiguste üle arutlemisel on Inimõiguste Deklaratsioon (vt lisa 12). Hea oleks, kui te saaksite igale rühmaliikmele anda sellest deklaratsioonist koopia.

Harjutus 1c

Arutlege selle üle, mil määral tunnevad naised, et need õigused on ka nende elu loomulik osa. Järgmisi näiteid saate kasutada arutelu lähtepunktina:

Näide:

- **Kaija** on 35-aastane ja tema ainuke laps on kaheaastane. Kaija leiab, et ta ei tohi pidada oma vajadusi tütre Elisabeti omadest olulisemateks. Kaija arvates peavad tema tütre vajadused olema alati esikohal, mis tähendab, et tema enda vajadused on teisejärgulised.
- Kolme lapse ema **Samina** (42) ütles, et ta on mõnikord oma laste tahtmistest täiesti ülekoormatud ja kuigi ta tunneb, et laste vajadused peaksid olema esmatähtsad, ei suuda ta sageli üldse kellegi vajadusi rahuldada, kuna ta on lihtsalt niivõrd väsinud ja häiritud.
- **Louise** (61) veedab suurema osa oma vabast ajast lapselapsi hoides. Sageli oodatakse temalt, et ta tühistaks oma kellaajaliselt kokkulepitud üritused, näiteks sõpradega kohtumise või arsti juurde mineku, et vastu tulla oma tütre ja tema laste vajadustele. Kuigi Louise jumaldab oma lapselapsi, tunneb ta end nende hoidmisest vaevatuna, tal hakkab vähehaaval tekkima vimm oma tütre suhtes ja talle tundub, et tema abi peetakse enesestmõistetavaks. Ent kui ta mõtleb, et ta peaks oma murest tütrele rääkima, hakkab ta end tundma süüdlasena, sest talle näib, et ta ei suuda olla hea ema ja vanaema. See tekitab temas omakorda viha iseenda vastu ja põhjustab pingeid tütrega suhtlemisel.

Siin on oluline arutleda, kuidas saaks üks ema pühenduda oma laste vajaduste täitmisele, kuid seada samas iseenda heaolu esikohale. Emal, kes on üleväsinud, ei söö korralikult või on stressis, on raskem oma lapse või lapse-lapse emotsionaalseid vajadusi rahuldada, ta võib oma närvilisuse üle kanda ka lapsele või jääda tema rahustamisel hätta. Enese vajaduste esikohale seadmine tuleks ümber tõlgendada positiivseks ja oluliseks mooduseks iseenda eest hoolitsemisel, mis aitab lõpptulemusena paremini hoolt kanda ka teiste eest.

Rühm ei pea välja jõudma ühtsele lõppseisukohale ja täiesti lubatav on jääda ka teistsuguse arvamuse juurde – erinevatel naistel on erinevad arusaamad ja neid tuleks respektierida. Teie olete siin naistele eeskujuks konfliktide positiivsel lahendamisel ning teil tuleb meeles pidada, et kuna naised on tulnud vägivaldsetest kodudest, kus on ohtlik omada teistsugust arvamust, siis puudub neil reaalne eeskuju konstruktiivseks diskuteerimiseks.

Arutelu lõpuks paluge naistel võtta endale üks läbiarutatud õigustest saava nädala pidepunktiks.

8. Aeg küsimuste esitamiseks

Enne sessiooni lõppu on heaks tavaks jätta mõned minutid rühmaliikmete konkreetselt sessiooni sisu puudutavate küsimuste jaoks. Rühmaliikmetel ei tarvitse olla piisavalt enesekindlust, et kohe küsimusi esitada, seetõttu andke teada, et te viibite veel mõnda aega majas, nii et igaüks, kes soovib midagi täpsustada, saab teie poole pöörduda.

9. Sessiooni lõpetamine

Sessiooni lõpuks selgitage 'isikliku positiivse rutiini' elementi ja paluge rühmaliikmetel see eesoleval nädalal läbi teha (vt 5. peatükk). Kui see punkt pole päris arusaadav, varuge veidi aega selle selgitamiseks, tuues vajadusel ka asjakohaseid näiteid.

Kuna see on esimene sessioon, jätkke lõpetamiseks umbes 15-20 minutit, kuna kõik vajavad rääkima hakkamiseks veidi julgustamist. Ärge unustage teha järgmist:

- Õnnitlege kõiki esimese Muutmise Jõu sessiooni läbimise puhul.
- Paluge kõigil rühmaliikmetel öelda kordamööda mõni sõna tunnete kohta, mis neid seoses esimese sessiooniga valdavad.

- Tutvustage iganädalast hinnangulehte (lisa 4), selgitage, miks on hindamisel oluline süsteemsus ja paluge igal naisel hinnanguleht ära täita.

Probleemide lahendamine

- Kuna tegemist on esimese kohtumisega, on emotsioonid tõenäoliselt üles köetud; üsna ootuspäraselt tunnevad nii rühmaliikmed kui juhendajad ärevust, piinlikkust, ebamugavust ja kartlikkust. Abi selliste ülevoolavate emotsioonidega toimetulekuks leiate 4. peatükist, Reeglid ja normid rühmas; olge selleks valmis ja arutage kõik esilekerkivad probleemid läbi abijuhendajaga.
- Seadke sisse standardid tulevaste sessioonide jaoks. Kuigi te võite end tunda närvilise või kartlikuna, on oluline 4. peatükis esitatud juhustest kinni pidada.
- Vältige liigse aja kulutamist teadaannete edastamisele ja kursuse sisu detailsele kirjeldamisele. Suurem osa sellest sessioonist tuleks pühendada rühmareeglitest rääkimisele, murede hajutamisele, positiivse õhustiku loomisele ja eneseaustuse üle arutamisele.
- Mõningate Inimõiguste Deklaratsiooni elementide arutamine võib tekitada rühmas hulgaliselt lahkaramusi; näiteks peavad mõned naised isekaks õigust seada iseenda vajadused esikohale. Sellest tuleks kursuse edenedes veel lähemalt juttu teha, kuid oluline on, et kõik naised tunneksid end piisavalt turvaliselt, et julgeda jääda (viisakust säilitades) teiste naiste ja juhendajate omast erinevale arvamusele, kartmata sealjuures ägedat vastandumist, mille nad tavaliselt on muidu niisugustel puhkudel pälvinud.
- Kuigi te annate teada, et te olete küsimustele vastamiseks kättesaadav ka pärast sessiooni lõppu, ärgitage naisi julgust kokku võtma ja esitama küsimusi ka rühmas viibides.
- Rõhutage, et naiste turvalisus on alati kõige olulisem. Kui keegi naistest soovib aru pidada oma isikliku olukorra üle, korraldage talle individuaalne sessioon, et ühiselt kokku panna turvaplaan.

Sessioon 2 Vägivalla definitsioon

Sessiooni 2 eesmärgid:

- Õppida üksteist veidi rohkem tundma.
- Julgustada rühmaliikmeid omalt poolt aktiivselt rühmas osalema.
- Mõista lähisuhtevägivalda kui võimu ja kontrolliga seotud probleemi.
- Mõista, et vägivald ei ole mingil moel naise süü ja et selle eest vastutab täielikult vägivalla toimepanija.
- Mõista, et lähisuhtevägivalla alla kuulub nii seksuaalne, emotsionaalne, majanduslik kui ka füüsiline vägivald.
- Luua usalduslik õhkkond, et rühmaliikmetel tekiks julgus oma lugu teistega jagada.

1. Sissejuhatus

Jätke aega uute liikmete tutvustamiseks, kellel ei olnud võimalik eelmisel korral kohal viibida ja tutvustage veelkord kõiki osalejaid, kaasa arvatud iseennast, kuna nimede meeldejätmine võib nõuda veidi aega. Samuti võite te kasutada mõnda teist tutvumismängu: valiku tutvumismänge leiate lisast 9.

2. Sessiooni alustamine

Alustage sessiooni nagu eelmiselgi korral möödunud sessiooni meenutamisega ja võtke lühidalt kokku seekordse sessiooni sisu. Küsige rühmaliikmetelt pidepunkti kohta, mille nad valisid endale möödunud sessioonil, ja 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

3. Vägivalla definitsioonid

Käesoleva sessiooni jooksul on oluline koostada võimu ja kontrolli mõistest lähtuv vägivalla definitsioon. Me soovime kasutada lähtepunktina Duluthi võimu ja kontrolli ratast²⁹, et jõuda välja ühise definitsioonini selle kohta, millest koosneb vägivaldne käitumine. Tehke Duluthi rattast koopiad ja jagage rühmaliikmetele laiali (vt lisa 16).

.....
²⁹ Pence, E. (1987) *In our best interest: A process for personal and social change* (Duluth: Minnesota) www.duluth-model.org Tsiteeritud raamatus: WAVE Network (2006) *Bridging Gaps - From good intention to good cooperation* Vienna: WAVE. Allalaaditav aadressilt <http://www.wave-network.org/start.asp?ID=284&b=11>

Selgitage, kuidas iga rattas äratoodud käitumisviis on seotud võimu ja kontrolliga. Need teadmised aitavad naistel omandada oskusi, mis on vajalikud vägivaldsest käitumisest arusaamiseks; samuti saate te nii naisi paremini ette valmistada piiride seadmiseks ja ennastkehtestava käitumise kasutamiseks. Tihti mõjub vägivaldse käitumise ohvrile üllatavalt ja jahmatavalt, kuna ta ei mõista tema käitumise ajendeid. Võimu- ja kontrollimehhanismide mõistmine on vägivaldse käitumisega toimetulemisel vältimatu.

See võib olla esimene kord, kui naised üldse oma vägivaldakogemusest räägivad ning üsna tõenäoliselt esimene kord, kui nad teevad seda rühmamiljöö, seega võib see sessioon osutuda väga mõjuvõimsaks.

Harjutus 2a:

- Kasutades vägivalla definitsioonide konsepti (lisa 21), alustage arutelu erinevate vägivaldse käitumise tüüpide üle.
- Paluge rühmal nimetada komponente, millest koosneb vägivaldne käitumine ja kirjutage vastused pabertahvlile.
- Seejärel paluge rühmal arutleda, millised on seksuaalse, emotsionaalse, füüsilise ja majandusliku vägivalla erinevused ning täita konseptis leiduvad ankeedid.

4. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

Harjutus 2b:

Paluge igal rühmaliikmel mõelda välja üks sõna, mis võtaks kõige paremini kokku selle, mida ta soovib tugirühmast saada (näiteks lootus, julgus või jõud). Iga naine peaks seda meeles pidama julgustuslausungina, mantrana, mida ta saab järgnevate nädalate jooksul rasketel hetkedel või kursuse emotsionaalselt kurnavatel momentidel omaette korrata.

5. Sessiooni lõpetamine

Arutage läbi saabuva nädala 'isiklikud positiivsed rutiinid'. Täna naise oma osalemisega kursuse õnnestumisele kaasa aitamast ja paluge neil täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Naised võivad hakata omavahel võrdlema erinevaid vägivaldamäärasid, mida keegi neist on kogunud. On oluline, et naised saaksid oma erinevaid kogemusi üksteisega jagada, kuid seda tuleks teha viisil, mis ei mõju teistele häirivalt. Näiteks võib mõnel naisel tekkida tunne, et ta ei kuulu rühma, kuna ta ei ole kogunud füüsilist vägivalda nagu teised. Asjakohane on arutleda selle üle, kuidas erinevad vägivaldavormid mõjutavad naise erinevalt; näiteks kontrolliv ja mõnitav käitumine ei ole silmaga nähtav nagu verevalumid, kuid see on siiski naise õiguste rikkumine ja võib olla emotsionaalselt muserdav.
- Jälgige, et kõigi kogemustesse suhtutaks respektiivalt ning julgustage naise üksteist toetama ja kuulama. Samas aga vältige juhumeid, kui naised hakkavad üksteisele nõuandeid jagama, kuidas mingi olukorraga toime tulla. Märkige, et tugirühm aitab naistel eelkõige iseendale nõuandjaks olla ja juhtudel, kui nad vajavad praktilist abi, olete teie valmis neile väljaspool rühma individuaalselt tuge pakkuma.
- Olge avatud heale huumorile. See on raske sessioon ja paljud naised võivad kogeda tõelist emotsioonide laviini. Väike naer teeb asja lõbusamaks ning tekitab naistes järgmisele sessioonile tuleku suhtes positiivsema tunde.
- Olge valmis selleks, et naised pisendavad sõnades vägivalda, mida nad on kogunud või hakkavad vägivaldset kaitsma ja tema käitumist õigustama. Te peaksite ära kuulama kõik seisukohad – ent kui üles kerkivad lähisuhtevägivalda kohta levinud müüdid, tuleb need ümber lükata: leidke moodus, kuidas seda delikaatselt teha.

- Olge valmis tegelema vihaga, mis tabab naisi, kes hakkavad sessiooni käigus aru saama, kui tohutu on nende poolt kogetud või jätkuvalt kogetava vägivalla hulk.
- Rõhutage, et naiste turvalisus on alati kõige olulisem. Kui keegi naistest soovib aru pidada oma isikliku olukorra üle, korraldage talle individuaalne sessioon, et ühiselt kokku panna turvaplaan.

Sessioon 3 Miks on nii raske lahkuda?

Sessiooni 3 eesmärgid:

- Vaadelda keerulisi põhjuseid, mis teevad naiste jaoks vägivaldse paarisuhte lõpetamise nii raskeks.
- Selgitada Duluthi võimu ja kontrolli ratast ning Walkeri vägivalda mudelid³⁰.
- Mõista ja leevendada häbi, mida tunneb vägivaldses paarisuhtes elav naine.
- Analüüsida, kuidas naise positsioon ühiskonnas süvendab raskusi, mida naine kogeb vägivaldsest paarisuhtest lahkudes.

1. Sessiooni alustamine

Alustage sessiooni nagu möödunud korralgi eelmise sessiooni meenutamisega, võttes lühidalt kokku ka käesoleva sessiooni teemad ja küsides rühmeliikmetelt nende 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

2. Miks on nii raske lahkuda?

Alustage sessiooni järgmise harjutusega, et panna naisi oma olukorra üle järele mõtlema. Rõhutage, et siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid.

Harjutus 3a:

- Kirjutage pabertahvlile 'Miks on nii raske lahkuda?' ja esitage ise mõni vastus, et arutelu käima lükata.
- Paluge naistel anda arutelusse oma panus näidete toomisega omaenda kogemusest. Vastused võivad olla näiteks:
- hirm tagajärgede ees;
- hirm õiguslike protseduuride ees;
- hirm (mis paraku saab mõnikord ka reaalsuseks), et ei tulla majanduslikult üksi toime;
- hirm kaotada abielunaise staatus (näiteks "Ma ei taha olla üksildane lahutatud naine");
- hirm lastele isa juurest eemale kolimisega kahju teha;

³⁰ Walker, L. E. (1979) *The battered woman*. (New York: Harper & Row)

- hirm, et partner viib ellu oma ähvardused (näiteks teeb enesetapu, röövib lapse/kahjustab lapsi, tapab naise);
- lootus, et vägivaldlatseja muutub ja vägivald lõpeb.

Kui mõni rühmaliige näib rääkides sellest, miks oli või on just temal raske lahkuda, tundvat häbi või süütunnet, siis on otstarbekas küsida ülejäänud rühmalt, kas keegi veel on midagi sarnast kogenud. Väga tõenäoliselt on veel mõni naine, kes sellist kogemust ja neid tundeid mõistab.

Allpool on esitatud kaks mudelit, mis on välja arendatud selleks, et selgitada, miks on naistel vägivaldse partneri juurest nii raske lahkuda. Tutvustage neid mudeleid rühmas ja jälgige, et kõik saaksid nende üle arutledes avameelselt kaasa rääkida. Rõhutage, et need on ainult mudelid ja et te ei ürita ette kirjutada, kuidas naised peaksid oma vägivaldakogemust tajuma, samuti pole need mudelid mõeldud kõikidele olukordadele üksüheselt ülekandmiseks. Sugugi kõik naised ei leia, et need kehtivad nende konkreetse olukorra puhul.

Mudel A: Vägivalla tsükkel

Vägivalla tsükkel³¹ on mudel, mis aitab mõista, miks on naistel mõnikord nii raske vägivaldset paarisuhet lõpetada. Vägivalla tsükkel keskendub vägivaldlatseja käitumisele, mis omakorda mõjutab ohvri reaktsioone ning mille saab kokku võtta kolme faasina:

(i) Pinge kasvamine:

Suhtes on tunda järjest kasvavat pinget. Naised kirjeldavad oma käitumist selles faasis sageli kui “munakoortel kõndimist”. See staadium on väga stressirohke ja muutub sageli ajapikku talumatuks, jõudes lõpuks välja kas verbaalse või füüsilise vägivaldani. Naine elab hirmus, et vägivald võib uuesti avalduda.

(ii) Vägivalla episood:

Pärast vägivallaakti sooritamist süüdistab vägivaldlatseja sageli ohvrit juhtunu provotseerimises ja keeldub võtmast oma vägivaldse käitumise eest vastutust enda peale. Naist süüdistatakse paljudes hädades (näiteks halb ema, kehv toidutegija, laisk kodukorrastaja, inetu välimus, hullumeelne käitumine jne). Selle faasi üle arutlemisel on oluline rõhutada, et raskeid aegu esineb kõikides paarisuhetes ja et on täiesti normaalne jääda mõningates küsimustes eriarvamusele, kuid mitte ühelgi juhul ei ole lubatav kasutada oma partneri suhtes vägivalda, ei emotsionaalset, füüsilist, psühholoogilist ega seksuaalset.

.....

³¹ Walker, L. E. (1979) *The battered woman*. (New York: Harper & Row)

(iii) Mesinädalate periood:

Selles faasis on vägivallatseja enamasti aru saanud, et ta on end naise silmis häbistanud. Seetõttu ta vabandab, nutab, annab lubadusi, et seda ei juhtu enam kunagi, töötab surematut armastust, toob kingitusi jne. See on sageli faas, milles naine laseb ennast paarisuhtesse tagasi meelitada, kuna näib, et vägivallatseja on muutunud tagasi selleks meheks, kellesse naine kunagi armus. (Siiski on oluline märkida, et mõningatele naistele võib 'mesinädalate perioodi' idee olla täiesti võõras; vägivald, mida nemad kogevad, algab ja lõpeb täiesti suvaliselt ning näib olevat rohkem seotud elu pingelisemate perioodidega – töötusjäätmine, rasedused, haigus jms – või siis pole sellel üldse tsüklilist iseloomu. On ka naisi, kellele tundub, et vägivald kestab lakkamatult, ilma pausideta.)

Paarisuhete puhul, milles esineb 'mesinädalate perioode', võib olla asjakohane märkida, et naised võivad olla armunud tundesse, mille neis tekitab teadmine, et nad on vägivallatseja elu keskseim osa. Vägivallatsejad näivad selles faasis haavatavatena ja naised leiavad endas taas üles õrnad tunded, mida nad tunnevad armastatud inimese, oma laste isa jne vastu. Mesinädalate perioodi tuleb näha võimu ja kontrolli mudeli lahutamatu osana; see tähendab, et vägivallatseja kasutab oma tegude kahetsemist või kingitusi moodusena vastutusest kõrvalehiilimiseks ja oma partneri manipuleerimiseks, et naine ei lahkuks ja et väärkohtlemine saaks jätkuda.

Mudel B: Võimu ja kontrolli ratas

Rühm peaks olema selle teooriaga juba eelmisest sessioonist tuttav. Heitke veelkord pilk konspektile (lisa 16) ja võtke läbi rattas äratoodud erinevad vägivaldse käitumise tüübid. Küsige rühmaliikmetelt, kas nad tajuvad, kuidas vägivallatseja suudab sellise käitumisega viia naise nii kaugemale, et ta jätkab elu vägivaldses paarisuhtes.

Oluline on selgitada, et see mudel arendati välja seetõttu, et paljud naised ei suutnud näha seost nende endi olukorra ja Walkeri vägivalla tsükli teooria vahel: neile tundus, et neil ei olnud kunagi pingete ja vägivalla vähenemise faasi, vaid nad olid alati sunnitud 'munakoortel kõndima'.

Kasutage seda teemat arutelu käivitamiseks. Kas naised tunnevad, et üks mudel haakub rohkem nende elus toimuvaga kui teine või leiavad nad sarnasusi mõlemaga? Või tundub neile, et kumbki mudel ei väljenda kuigivõrd seda, mis nende paarisuhtes tegelikult toimub? Oluline on rõhutada, et vägivalla kirjeldamiseks on palju erinevaid viise ja et selles pole midagi halba, kui nad ei näe seost kummagi mudeliga.

Harjutus 3b:

- Tooge mõned näited vägivaldsest käitumisest ja kirjutage need pabertahvlile. Näiteks vägivallatseja:
- takistab oma partnerit töö otsimisel või tööl käimisel;
- ähvardab lapsed ära võtta;
- kasutab sõimunimesid nagu rumal, hull, nõdrameelne, hoor, libu, laisk, inetu, naljanumber jne;
- lööb oma partnerit jala või käega;
- ähvardab sooritada enesetapu;
- sunnib oma partnerit seksile;
- kasutab armukadedust oma tegude õigustusena;
- väidab, et tema partner ise põhjustas vägivalda.
- Seejärel küsige naistelt, mil määral nad tunnevad end sellist laadi vägivalda toimumises vastutavana – kas nad saaksid väljendada protsentides, kui suur on kummagi partneri vastutuse määr; näiteks võib mõni naine arvata, et vägivallatseja ja ohver on mõlemad 50% ulatuses toimuva eest vastutavad.
- Kirjutage vastused pabertahvlile ja arutage põhjuste üle, miks rühmaliikmed arvavad, et ohver on samuti osaliselt toimuva eest vastutav.
- Selles rühmatöö staadiumis kalduvad naised pidama end toimuvas väga suurel määral vastutavateks. Oluline on rõhutada, et vägivalda toimumise eest vastutab vägivallatseja alati saajaprotsendiliselt – seda isegi juhul, kui paljud rühmaliikmed ei ole sellega algul päriselt nõus.

Te võite korrata sedasama harjutust viimastel sessioonidel; selleks ajaks on naiste nägemus enamasti muutunud ning kursuse lõppemise ajaks tunnevad nad end vägivaldse käitumise eest vähem vastutavana, asetades vastutuse sinna, kuhu see kuulub – vägivallatsejale.

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Sessiooni lõpetamine

Arutage läbi saabuva nädala 'isiklikud positiivsed rutiinid'. Täna naise nende jätkuva panuse eest kursuse õnnestumisse ja paluge neil täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Küsimuse 'Miks naised ära ei lähe?' esitamine muudab naised sageli ennastkaitsvaks ja valvsaks. Vältige sellist laadi väljendeid ja eelistage selliseid küsimusi nagu 'Miks on nii raske lahkuda?' või 'Mis hoiab naise vägivaldses paarisuhtes?'
- Kasutades Walkeri vägivaldsüklit, üritage näidata, et ka 'mesi-nädalate perioodi' ajendiks on võim ja kontroll.
- Naised võivad tunda vägivaldses paarisuhtes elamise pärast süütunnet, piinlikkust ja häbi. Rõhutage, et nende mittelahkumise põhjused on piisavalt tõsiseltvõetavad; näiteks võivad nad kooselu jätkata seetõttu, et nad loodavad tagada nii iseenda ja oma laste toimetuleku ning turvalisuse. Samuti rõhutage, et juba käesoleval kursusel osalemine on suur samm muutuste suunas.
- Olge teadlikud mõjust, mida käesolev sessioon võib avaldada naisedele, kes elavad jätkuvalt vägivaldse partneriga koos – ning jälgige, et naised, kes on suutnud oma vägivaldse paarisuhte lõpetada, respektieriks ja kuulaksid nende arvamusi, pakuksid neile tuge, kuid ei annaks neile nõu esimesel võimalusel lahkuda. Nõuandmine võib kaasa tuua probleeme ja kogu kursuse vältel ei tohiks ühelegi naisele avaldada survet, et ta oma partneri juurest lahkuks. Olge niisugust tüüpi olukordadega tegelemisel ettevaatlik ja hoiduge nõuandjat solvamast.
- Olge valmis mitmesuguste tunnete avaldumiseks sellel sessioonil ja jälgige, et igale naisele antaks võimalus oma olukorrast ja sellega seonduvatest tunnetest rääkida.

- Rõhutage, et naiste turvalisus on igas olukorras kõige olulisem ja et te saate pakkuda ka individuaalseid sessioone igale naisele, kes soovib arutleda oma isikliku olukorra üle või koostada turvaplani.
- Kui teil tekib kahtlus, et mõni naine üritab oma partnerile vastanduda või otsustab tema juurest lahkuda, ning te tunnete muret tema turvalisuse pärast, siis öelge rühma ees (pöördumata kellegi poole personaalselt), et te olete pärast sessiooni lõppu kättesaadav, kui keegi vajab abi turvaplani koostamisel või soovib seoses järgmiste sammudega oma elus professionaalset nõustamist.

Sessioon 4 Perekonnad ja lapsed

Sessiooni 4 eesmärgid:

- Õppida nägema seoseid lapsepõlves omandatud emotsionaalsete mudelite ja täiskasvanueas toimivate paarisuhete loomisel esinevate raskuste vahel.
- Mõista, kuidas mõjutab lähisuhtevägivald lapsi.
- Õppida nägema toimivate ja mittetoimivate perekondade erinevusi ja seda, kuidas kumbagi tüüpi perekonnas kasvamine mõjutab lapsi.
- Omandada mõningaid praktilisi oskusi lähisuhtevägivalda kogenud laste toetamiseks.

1. Sessiooni alustamine

Alustage sessiooni nagu möödunud korralgi eelmise sessiooni meenutamisega, võttes lühidalt kokku ka käesoleva sessiooni teemad ja küsides rühmalikmetelt nende 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

2. Perekonnad ja nende mõju lastele

Toimivates perekondades kujunevad lastel välja eluterved piirid, seevastu kaootilistes ja ettearvamatutes perekondades seda ei juhtu. Seetõttu võib puudulikult toimivas perekonnas kasvaval lapsel ja lõpuks täiskasvanul esineda raskusi oma tunnetega kontakti saavutamisel, sageli ei suuda sellised inimesed endale teadvustada oma vajadusi ja neil on probleeme kaasiniimete usaldamisega. Samuti võib laps tunda haiglaselt suurt kontrollivajadust, olla madala enesehinnanguga ja/või karta üksiolemist.

Harjutus 4a:

- Jagage rühm kaheks ja andke kummalegi alarühmale suur paberileht ja markerpliatsid.
- Andke kummalegi rühmale üks järgnevatest teemadest: toimiv perekond; puudulikult toimiv perekond; laste vajadused; vägivalda mõjud lastele.
- Esimese kahe teema puhul paluge rühmadel kirjutada üles näiteid antud kategooriasse kuuluvatest käitumisviisidest ja/või olukordadest.

Kahe viimase teema puhul paluge rühmal kirjutada mõned konkreetseid, mitte üldised näited. Võtke arutlemiseks aega umbes 10 minutit. Tulemus võib olla midagi sellist:

‘Toimiv’ perekond:

- laste emotsionaalsete vajadustega arvestatakse;
- lapsi julgustatakse oma tundeid väljendama;
- pereliikmete vaheline lävimine on avatud ja aus;
- lapsevanemad on suhteliselt järjekindlad;
- lapsevanemate käitumine on etteaimatav;
- laste ja täiskasvanute kohustused on selgelt eristatavad;
- majapidamises valitsevad realistlikud, paindlikud ja inimlikud reeglid.

‘Puudulikult toimiv’ perekond:

- lapsi ei julgustata ennast väljendama;
- perekonnas jääb vajaka ausast ja avatud suhtlemisest;
- laste heaoluga ei arvestata;
- lapsevanemad on ebajärjekindlad ja etteaimamatud;
- majapidamine on sageli kaootiline.

Laste vajadused

Lapsed vajavad kasvades, et:

- neid armastatakse ja respektieritakse ja et nende eest hoolitsetakse;
- neid kaitstakse halva eest;
- neile antakse haridus;
- nad saaksid toitvat sööki;
- neil oleksid kindlad magamisharjumused;
- nad saaksid tihedalt lävida sõprade ja sugulastega;
- neil lubataks end vabalt väljendada;
- nende arvamuste ja tunnetega arvestatakse.

Vägivalla mõjud lastele

Puudulikult toimivas või vägivaldses perekonnas kasvavad lapsed võivad kogeda kas otsest või kaudset kahju. Kaasneda võivad järgmised mõjud:

- magamisega seotud harjumuste häirumine ja õudusunenäod, mis on tingitud kodus valitsevatest pingetest, õistest tülidest ja/või ärevusest seoses perekonnas valitseva olukorraga;
- eraldatusetunne ja tunne, et ollakse oma pereliikmetest ära lõigatud;
- laste tunnetele ei pöörata tähelepanu;
- selliste tunnete nagu süütunne, viha, kurbus, segadus ja abitus ilmnemine;

- probleemid hariduse omandamisel, sealhulgas sage koolist puudumine soovi tõttu ema juurde koju jääda;
- raskused sõprade leidmisel ja muude isiklike sidemete loomisel;
- soodumus saada koolis teiste kiusajaks või kiusatavaks;
- halb füüsiline tervis: näiteks seedimisprobleemid, ekseemid, astma jne;
- vaimse tervise probleemid: ärevus, depressioon, enesevigastamine jne.

Kui kumbki rühm on arutelu lõpetanud, seadke paberilehed nähtavale kohale, et vestelda tulemuste üle kogu rühmaga. Küsige, kas kellelgi on veel midagi lisada, kas teised nõustuvad üleskirjutatuga või soovivad vastu vaielda.

Nende harjutuste tulemusi kasutades liikuge edasi süvitsiminevama aruteluni selle üle, kuidas mõjub rühma arvates lastele üleskasvamine puudulikult toimivas perekonnas; näiteks on lapsed sunnitud sellistes perekondades sageli üle võtma lapsevanema rolli, kuna lapsevanemad ise pole füüsiliselt ja emotsionaalselt kättesaadavad või siis vajavad ise abi. Naised võivad tunda ennast nende teemadega seotuna mitmel moel – omaenda lapsepõlvkogemuse kaudu, oma vanemate kaudu ja oma laste kogemuste kaudu. Paluge neil rääkida omaenda lapsepõlvkogemusest ja oma kogemusest emana.

Siinkohal on oluline rõhutada, et lapsed on isiksused ja võivad reageerida vägivalda pealtnägemisele ja/või kogemisele erineval viisil; näiteks tunduvad mõned lapsed vastupanuvõimelised ja ei näita välja mingeid negatiivseid märke, teised aga võivad tunduda väga häiritud. **Siiski on iga inimese kogemus ühtemoodi oluline.**

See arutelu võib kaasa tuua rohkelt valu ja võib-olla ka mittetoimivas perekonnas üleskasvamise mõjude eitamist. Seetõttu on käesoleva sessiooni läbimisel oluline rõhutada positiivset: näiteks muutumise võimalikkust ja asjaolu, et esimeseks sammuks muutumise teel on millegi negatiivse tunnistamine. Mis puutub süütundes, mida naised tunnevad seoses lastele tekita- tud kahjuga, siis on oluline rõhutada, et nad toimisid oma tolle hetke parima äratundmise järgi ja et on mitmeid õppetunde, mida me saame täna õppida ainult tänu minevikus kogetud ebameeldivatele kogemustele.

Mõned emad ja lapsed kasutavad vaikimist ja eitamist selleks, et niimoodi kogetud vägivaldast üle olla. Mõnikord ootavad lapsed seni, kuni nad on turvalises kohas vägivaldsest keskkonnast eemal ja hakkavad alles siis oma tunnetest rääkima; igal juhul enamik lapsi siiski hindab võimalust vägivalda toimumist tunnistada ja oma tunnetest rääkida. Kuna see sessioon on nais-

tele koormav, kasutage järgmist harjutust, et lõpetada sessioon positiivsemas ja asisemas meeleolus:

Harjutus 4b:

Paluge naistel esitada ideid selle kohta, kuidas nad saaksid antud hetkel oma lapsi kõige rohkem toetada ja kirjutage vastused pabertahvlile. Naised, kellel lapsi pole, võiksid rääkida, kuidas nad toetaksid teiste naiste lapsi või kuidas neile endale oleks lapsena meeldinud, et neid toetatakse.

Ideed:

Soovitage rühmaliikmetel teha oma lastega järgmist.

- Rääkige oma lastega.
- Kuulake, mis teie lastel öelda on.
- Püüdke olla oma lastega rahulik ja järjekindel.
- Püüdke olla hetkeolukorrast rääkides aus.
- Kinnitage neile, et vägivald ei ole nende süü ja et nemad ei ole vastutavad täiskasvanute käitumise eest.
- Püüdke selgitada, et vägivald on vale ja ei lahenda probleeme.
- Respekteerige oma lapsi; üritage mitte lõhkuda teie vahel valitsevat usaldust neile otsesõnu valetades.
- Julgustage lapsi rääkima oma soovidest, unistustest ja tunnetest.
- Tehke midagi nendega koos ja püüdke veeta nendega koos kvaliteetaega.
- Julgustage oma lapsi joonistama või kirjutama sellest, mis toimub ja kuidas nad ennast seoses sellega tunnevad.
- Paluge laste õpetajatelt tuge.

Te võite tutvustada suurematele lastele ka mõnda neile sobivat veebilehte. Näiteks on olemas spetsiaalne veebileht vägivaldses kodus kasvavatele lastele (paraku küll inglisekeelne): <http://www.thehideout.org.uk/>.

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Sessiooni lõpetamine

Jätkuna eelmisele sessioonile ja eriti just esimesele sessioonile kinnitage naistele, et üks parimaid viise oma laste toetamiseks on iseenda eest hoolt kanda: võtta rohkem aega iseenda jaoks, keskenduda 'isiklikele positiivsetele rutiinidele' või võtta endale rohkem põhiõigusi Inimõiguste Deklaratsioonist. Küsige kordamööda igalt rühmaliikmelt, kuidas nad kavatsevad saabuva nädala jooksul sobitada oma igapäevaellu iseenda vastu kena olemise. Paluge rühmaliikmetel täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- See on naistele väga valulik ja sageli ka masendav sessioon. Neile võib tunduda rusuv heita pilku tagasi oma lapsepõlve ja/või nad võivad tunda seoses oma lapsepõlvekogemustega süütunnet ja häbi. Oluline on rühmale meelde tuletada, et igaühel on võimalik vajadusel saada ka individuaalset nõustamist ja et võib olla asju, mida nad ei soovi rühmas avaldada. Selgitage, et otsus mõningaid kogemusi rühmaga mitte jagada võib olla positiivne moodus enda kaitsmiseks ja viitab piiride kehtestamisele, mis on vägagi tervitatav. Andke kindlasti naistele teada, et te olete nende jaoks pärast sessiooni lõppu kättesaadav, juhuks kui nad soovivad teiega nelja silma all vestelda.
- Ilma lasteta naised võivad tunda end kõrvalejäetuna, kuid siinkohal on oluline rõhutada, et see sessioon ei käsitle niivõrd lapsevanemaks olemist, vaid tagajärgi, mille toob endaga kaasa puudulikult toimivas perekonnas üleskasvamine. Hea võimalus selle probleemi lahendamiseks on küsida naistelt, kuidas nad end tundsid, kui nad ise lapsed olid, ja millist toetust ja kasvatust oleksid nemad ise meelsasti tahtnud saada.
- Naised, kellel on lapsi, võivad hakata selles, mida nende lapsed on pidanud läbi elama, süüdistama iseennast, leides, et kõik see halb tulenes nende vigadest. Selgitage, et see on väga loomulik emotsioon, kuid et nad on ju nüüdseks asunud tegema julgeid samme iseenda ja seega ka oma laste olukorra paremaks muutmiseks. Samuti juhtige tähelepanu sellele, et hiljem õpivad nad kursuse käigus ka seda, kuidas oma süütundega toime tulla.

- Naised võivad tunda muret selle pärast, et kui nende pojad kasvavad üles vägivaldses kodus, siis saavad ka neist hiljem vägivaldsejad. Lähisuhtevägivald kahjustab lapsi küll mitmel moel, kuid seni pole veenvat teooriat, mis tõestaks vägivalla vahetut edasikandumist põlvkonnalt põlvkonnale ning automaatset põhjuse ja tagajärje vahelist seost.
- Käesoleva sessiooni sisu võib puudutada ka selliseid lapsepõlvega seotud teemasid, millest pole kunagi varem räägitud. Eriti raske on see sessioon nendele naistele, kes on lapsena kogunud seksuaalset vägivalda. Kui mõni naine näib eriti rusutuna, peaks abijuhendaja olema valmis pakkuma talle rühmast väljaspool individuaalset toetust.
- Veenduge, et teil on käepärast piisavalt andmeid lastele ja lähisuhtevägivalla ohvritele mõeldud toetusvõimaluste kohta.
- Pole olemas sellist asja nagu täiuslik perekond! Eluterve ei tähenda veel täiuslikku. Näiteks jäävad ka heas vormis ja terved inimesed mõnikord haigeks, samamoodi on ka normaalsetes, toimivates perekondades vahel raskemaid aegu. Oluline on mõista, millal saab normaalselt toimivast perekonnast mittetoimiv ja kahjustav perekond.
- Rõhutage, et naiste turvalisus on igas olukorras kõige olulisem. Kui mõni naine soovib arutleda iseenda või oma laste olukorra üle, leppige temaga kokku individuaalne sessioon, et ühiselt vaadata üle tema turvaplaan.

Sessioon 5 Piirid

Sessiooni 5 eesmärgid:

- Defineerida koos rühmaga mõiste 'piirid'.
- Määratleda potentsiaalsed olukorrad, milles piiridest kinnipidamine võib olla raskendatud.
- Õppida piiride kehtestamise positiivseid mooduseid.
- Ära tunda seosed selgete, elutervete piiride puudumise ja lähisuhtevägivalla vahel.
- Teadvustage endale piiride seadmise olulisust, aga ka sellega seonduvaid ohte.

1. Sessiooni alustamine

Alustage sessiooni nagu möödunud korralgi eelmise sessiooni meenutamisega, võttes lühidalt kokku ka käesoleva sessiooni teemad ja küsides rühmeliikmetelt nende 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

2. Piirid ja käitumismustrid

Käesolev sessioon on määrava tähtsusega, kuna piiride puudumine on üks vägivalla eeltingimusi. Seega on elutervete piiride kehtestamine kroonilise ohvriks langemise vältimiseks asendamatu vajalik.

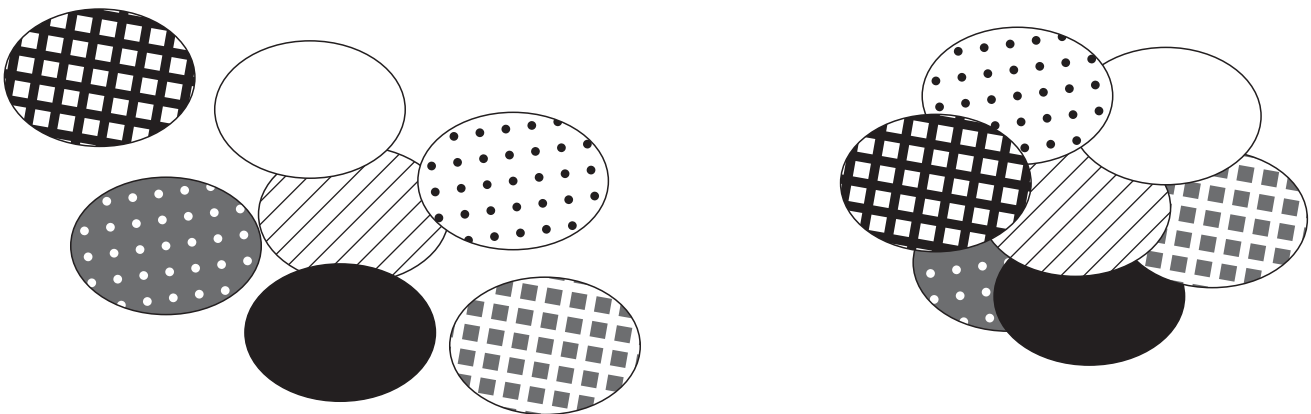
Üks võimalus piiride üle arutlemiseks on püüda defineerida, mida mõiste 'piirid' naiste jaoks üldse tähendab. Sageli on nende definitsioonid väga ebaselged ja hägusad, seega on see hea võimalus kontrollida rühma teadlikkuse taset.

Kui rühm peab piiride ühest defineerimist liialt keeruliseks, soovitage formuleerida mõni üldsõnalisem definitsioon, näiteks: **'piirid on piirangud, mille iga inimene seab, et määratleda oma identiteet ja eraldiseisvus teistest isikutest ning aidata nii tagada oma põhiõigused'**. Selgitage, milleks on piirid olulised ja miks neist ei tohi üle astuda. Inimese eneseväarikusel, endast lugupidamisel, enese väärtuslikuna tundmisel ja identiteedil on (ja peakski olema) oma kindlad piirid; iga inimese täisväärtusliku arengu huvides on vajalik, et tema isiksust respektieritaks.

Harjutus 5a:

See visuaalne harjutus on hea abivahend piiride selgitamisel.

- Paluge mõnel rühmaliikmel erinevat värvi paberkettaid kasutades näidata, kuidas paiknevad tema elus praegusel ajahetkel piirid (vt allpool). Naine võib seda tehes panna iga ketta esindama mingit kindlat osa oma elust. Näiteks on naine ise kollane ketas, hall tähistab tema kolleege, oranž tema lapsi, sinine sõpru, valge vana-maid, punane partnerit/ekspartnerit.
- Paluge naisel asetada iseennast tähistav ketas keskele ja paigutada ülejäänud selle ümber nii, et saada ülevaade tema piiride hetkeseisust.
- Tõenäoliselt paiknevad kettad umbes nii nagu teisel joonisel; ülejäänud kettad varjutavad kollast ketast. Asetage kettad umbes nii nagu esimesel joonisel ja selgitage, miks niisugusel juhul on piirid elutervemalt paigas; need jätavad kollasele kettale rohkem hingamis- ja tegutsemisruumi.



Kui piiride mõiste on selgemaks saanud, ärge unustage toomast praktilisi näiteid selle kohta, kuidas naised saaksid ise teha jõupingutusi elutervete piiride kehtestamiseks. Selle juures on abiks näiteks järgmised punktid:

- teadmised oma õigustest;
- eneseaustuse suurendamine;
- kontaktis olemine oma tunnete ja vajadustega;
- õiguste ja vajaduste põhjal otsuste tegemine, kuhu tuleks seada piirid;
- enesekehtestamise tehnikate omandamine, et hoida piirid paigas;
- oma kontrollimudelite äratundmine ja asjadest lahti laskmise õppimine;
- võrdsete küpsete inimsuhete loomine;
- järk-järgult enda ja teiste usaldamiseni jõudmine.

Lisaks sellele on oluline juttu teha sellest, et selgete piiride kehtestamisel on ka oma hind. Rühmaliikmetel tuleks paluda anda hinnang sellele, millised tagajärjed nende teatud valikutega võivad kaasneda, ning olla otsuste langetamisel väga hoolikas. Samuti tuleks rühma julgustada visualiseerima tulemusi, milleni tegelikult soovitakse välja jõuda.

Te võite teha rühmaliikmetele ettepaneku, et kui nad soovivad oma elus mingeid piire muuta, võiksid nad selleks vajalikud esimesed sammud rühmas läbi arutada, et saada veidi tagasisidet juba enne, kui nad on midagi tegelikus elus proovinud.

Harjutus 5b:

Kasutades lisa 17 piiride kehtestamise kohta, paluge naistel toodud näited läbi lugeda ja anda kirjeldatud olukordadele oma hinnang. Esitage järgmisi küsimusi:

- Mida oleks Olenka (näide 1) pidanud tegema? Kas rühmaliikmetel on raskusi piiride kehtestamisega oma töökohal?
- Kas Sarah' olukord näites 2 tuleb neile tuttav ette? Kuidas on lood piiridega nende enda suhetes oma lastega või oma vanematega? Kuidas oleks neid võimalik parandada?
- Kas nad on näite 3 puhul ühel meelel Rozsaga, kes otsustas Hajnale vastanduda? Kas nemad oleksid samasugusesse olukorda sattudes toiminud samamoodi? Kas nad leiavad, et vastandumine ja Hajna esialgne kurbus olid seda vaeva väärt?
- Küsige naistelt, kas ka nemad on kogunud olukordi, mis sarnanevad näidetes esitatutele. Millise tunde tekitab neis piiride kehtestamine? Kas see on nende arvates mõningates olukordades raskem kui teistes (nt kodus, sõprade ringis, töökohal)?
- Kas nad suudavad näha seoseid elutervete piiride puudumise ja vägivaldsete paarisuhete vahel?

Kontroll on teine keskne teema, mida tuleks antud kontekstis koos rühmaliikmetega arutada. Kui naised hakkavad kehtestama piire ja saavutavad oma elu üle rohkem kontrolli, peavad nad samaaegselt analüüsima ka uskumusi, mis neil on välja kujunenud seoses kontrolliga. Võim ja kontroll on vägivaldsete situatsioonide kesksed elemendid, seega on kontrolli puudutava uskumustesüsteemi muutmise keeruline. Väga oluline on selgelt vahet teha, mida me arvame, et me saame kontrollida, ja mida me tegelikult saame kontrollida; naised peaksid endale teadvustama, mida neil on õigus kontrollida ja mida

mitte. Ainuke tõeline kontroll, mida meil on õigus rakendada, on meie enda üle – meie eesmärgid, meie valikud, meie otsused, meie kohustused ja meie teod.

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Sessiooni lõpetamine

Arutage läbi saabuva nädala 'isiklikud positiivsed rutiinid'. Täna naise nende jätkuva panuse eest kursuse õnnestumisse ja paluge neil täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Äärmiselt oluline on puudutada sellel sessioonil naiste turvalisuse teemat. Rõhutage, et kuigi piiride kehtestamine on positiivne, on seda sobilik praktiseerida ainult turvalises keskkonnas – näiteks tugirühmas. Kui mõni naine tunneb, et ta sooviks üritada piire kehtestada oma vägivaldse partneri või ekspartneri suhtes, korraldage temaga esimesel võimalusel individuaalne sessioon, et arutada koos läbi tema isiklik toetusplaan ning viia läbi täiendav riskianalüüs. Piiride kehtestamise praktiseerimine vägivaldse partneri või ekspartneriga on alati riskantne.
- Olge piiride kehtestamisel rühmas ise heaks eeskujuks ning olge sealjuures järjepidev.
- Ärge unustage arutlemast mitmesuguste võimalike piiride konfliktide teemal: ärge piirduge sealjuures ainult ühte tüüpi olukordadega ja andke igaühele võimalus omalt poolt näiteid tuua.
- Vaadeldge erinevaid eluvaldkondi ja tooge välja võimalikud konfliktid seoses igaühega neist.

Sessioon 6

Toimetulek leina, hirmu ja süütundega

Sessiooni 6 eesmärgid:

- Teadvustada ja hakata mõistma selliseid tundeid nagu lein, hirm ja süütunne.
- Õppida nende emotsioonidega konstruktiivselt toime tulema.
- Õppida praktilisi mooduseid ärevusega toimetulemiseks.
- Õppida häbi tsüklit välja tulema.

1. Sessiooni alustamine

Alustage sessiooni nagu möödunud korralgi eelmise sessiooni meenutamisega, võttes lühidalt kokku ka käesoleva sessiooni teemad ja küsides rühmalikmetelt nende 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

2. Lein, hirm ja süütunne

a) Lein

Oluline on rääkida leinast, rõhutusest ja valust, mida naised pärast vägivaldse paarisuhte lõppemist sageli tunnevad. Paarisuhte lõppemine on alati valus. Naised tunnevad, et miski, mis nõudis neilt olulisel määral isiklikku pühendumist, on luhtunud ja leinavad paarisuhet, millega nad tundsid end – vaatamata probleemidele – tõenäoliselt tugevalt seotuna. Paarisuhte algusest peale on naised lootnud leida sellest usaldust, seltsi, armastust ja füüsilist lähedust. Vägivallatseja on sageli ka naise laste isa. Naised võivad kogeda vägivallatseja juurest lahkudes või lahkumisele mõeldes ülevoolavat kaotuse ja üksilduse tunnet. On naisi, kellele ei tule mõttesegi tunda kergendust vägivalla lõppemise üle, pigem kogevad nad valulaineid endast üle uhkamas.

Tugirühma turvalises miljöös on oluline neid tundeid tunnistada ja neile avaldumisruumi jätta. Samuti on oluline mõista, et vägivallavaba elu pole ainuke asi, mida üks naine vajab õnnelikuks eluks.

Kui valu või leina üle arutlemine muutub liialt koormavaks, lisage vestlusesse positiivseid noote muutuste võimalikkusest ja andke vihjeid, kuidas nende tunnetega toime tulla.

Leina, hirmu ja süütunde läbitöötamiseks on mitmeid tehnikaid – üks neist on kolmeastmelise protsessi teadlik rakendamine. Otstarbekas on kirjutada selle protsessi komponendid suurele paberilehele ja arutada need koos rühmaga läbi:

Samm 1: Leina staadiumide mõistmine³²:

- Eitamine. ('See pole tõsi, ja kui see ka on, siis pole see tegelikult nii hull'.)
- Viha. ('Ta ei pea oma lubadusi; ta ei muuda ennast kunagi; miks pean mina üksi sellest läbi murdma?')
- Tingimine. ('Kui ma rohkem püüan või kui ma teen seda, mida ta tahab – näiteks tulen töölt ära või sünnitan veel ühe lapse –, siis saavad asjad korda.')
- Masendus. ('Miski ei muutu, ma ei saa olukorra parandamiseks midagi teha.')
- Aktsepteerimine. ('Ma andsin endast parima, mida suutsin, nüüd pean keskenduma iseendale ja oma lastele. Ma väärin paremat elu.')
- Lootus. ('Ma tean, et ma saan oma saatust juhtida.')

Samm 2: Otsige toetust sõpradelt, pereliikmetelt ja spetsialistidelt.

Samm 3: Proovige järele uusi võimalusi: üritage uusi asju, kohtuge uute inimestega ja astuge vastu uutele väljakutsetele.

b) Hirm ja ärevus

Need kaks tunnet on vägivaldsetes paarisuhetes või nende lõpetamisel väga tavalised. Kuna aga need kaks tunnet on sageli omavahel segunenud, võib tulemuseks olla see, et naised tunnevad mitteohtlikes olukordades ärevuse kasvumist, kuid ohtlikes olukordades nende ärevus pigem hoopis väheneb.

Hirm on baastunne, mille ülesandeks on aktiveerida meie vastupanusüsteem, et viia see kaitseseisundisse; see tunne on positiivne ja töötab meie endi huvides. Iga inimene, kes lahkub vägivaldsest olukorrast või mõtleb sellele, peaks tundma ratsionaalset hirmu.

Seevastu **ärevus** on ängistav ebamugavustunne millegi halva eelaimduse tõttu.

On tõeliselt oluline, et vägivalda kogunud naised õpiksid eristama realistlikku hirmu ähvardava ohu ees ebamäärasest ärevustundest. Üks võimalus selle eristamisoskuse omandamiseks on sammhaaval läbiviidav hirmuanalüüs. Te võiksite selle jällegi pabertahvile üles kirjutada, et rühm saaks selle üle arutleda.

³² Kübler- Ross E. (1969), *On death and dying* (Macmillan, New York).

Samm 1: Hankige asjatundlikelt spetsialistidelt teavet selle kohta, millised tegutsemisvõimalused teie puhul üldse arvesse tuleksid.

Samm 2: Jõudke selgusele, millised neist teile sobiksid.

Samm 3: Tehke otsus, milline tegutsemisvõimalus on teie jaoks sobivaim.

Samm 4: Keskenduge valitud variandile ja säilitage kaine meel.

Samm 5: Tagage, et teie ja teie lapsed viibiksid turvalises kohas.

Samm 6: Asuge tegutsema.

Kuna hirm ja ärevus võivad olla ülimalt halvavad, tuletage naistele meelde, et astuda tuleks üks samm korraga.

c) Süütunne

Arutades ja läbi töötades probleeme, mis on seotud naiste lapsepõlve möödumisega puudulikult toimivas perekonnas, ning tagajärgi, mille toob endaga kaasa laste kasvamine vägivaldses kodus, võib rühmas osalevatel naistel avalduda tugev süütunne. Neid tundeid tuleks endale tunnistada, laskmata neil sealjuures muutuda halvavaks ning kanaliseerida need seejärel nii suurel määral kui võimalik vastutustvõtvasse käitumisse. Oluline on, et naised teadvustaksid endale kannatusi, mille nad võivad olla põhjustanud, heastaksid need, kui võimalik ja liiguksid edasi positsioonile, millelt nad saavad teha jõupingutusi turvalise eluni jõudmiseks.

Harjutus 6a:

Allpool on loetletud mõned olulised küsimused, mille te saate rühmale esitada. Hea mõte on noppida naiste vastustest välja mõned korduvad võtmesõnad ja kirjutada need pabertahvlile. See võimaldab naistel näha, et nad ei ole oma süü- ja/või häbitundega üksi:

- Kas te tunnete süütunnet sellepärast, et teile näib, nagu te ei pingutaks kunagi piisavalt?
- Millist laadi asjad tekitavad teie süütunnet?
- Millised neist on adekvaatsed ja millised põhjendamatud süüdistused? Mille järgi te neil vahet teete?
- Kas teie religioosne kasvatus või usk on mõjutanud seda, milliste asjadega seoses te süütunnet kogete?
- Kuidas te toimite, kui teid painavad põhjendamatud enesesüüdistused?

Harjutus 6b:

Kuidas jõuda süütundest vastutustundeni?

- Jagage rühmaliikmetele koopiad lisast 18 ja arutlege koos häbitsükli üle.
- Kas see tsükkel tuleb neile tuttav ette?
- Kas neil on kujunenud viisid nende tunnetega toimetulemiseks? Kui jah, siis kas need on positiivsed või negatiivsed? Kas neil on omapoolseid täiendusi positiivsele tsüklile?
- Selgitage, et pärast nendest tunnetest ülesaamist ei ole negatiivsetel emotsioonidel enam võimalik naisi kontrollida, kuna naised suudavad ise neid positiivselt kontrollida.
- Arutlege rühmas, kuidas see on seotud eneseaustuse suurendamisega.
- Lõpuks paluge igal rühmaliikmel leida endale mõni positiivne enesesisendus. Jätke neile valida, kas nad soovivad seda ka ülejäänud rühmaga jagada või mitte.

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Sessiooni lõpetamine

Kuna need sessioonid võivad rühmaliikmetes esile kutsuda depressiivseid reaktsioone, jälgige, et teil jääks sessiooni lõpus veidi aega positiivse meeleolu taastamiseks. Näiteks võite te pakkuda välja mõne laulu kooslaulmiseks või lugeda midagi tujutõstvat. Samuti rõhutage iganädalase 'isikliku positiivse rutiini' läbiviimise olulisust. Paluge rühmaliikmetel täita poole kursuse läbimisel täidetav hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Ärge üritage naiste kurbust või pisaraid vältida või muuga asendada. Käesolevate sessioonide teemaks on emotsioonidega toimetulemine, seetõttu on oluline anda naistele võimalus oma kurbuse väljendamiseks. Ärge kiirustage neid tagant püüetega nende tunnetele tõlgendusi leida.

- Naistele võib olla vastumeelne oma masendustunnet tunnistada: nad võivad mõelda, et nad peaksid 'end kokku võtma' või 'selja sirgu lööma'. Oluline on leida tasakaalukas lähenemine: ühelt poolt selgitada, et sellised tunded on täiesti normaalsed ja teiselt poolt arutleda, kuidas nendega toime tulla, et mitte jääda nende negatiivsete emotsioonide meelevalda.
- See sessioon võib olla lähtepunktiks sellistest teemadest nagu enesevigastamine, masendus, ärevus, söömishäired jms vestlemiseks. Need kõik on olulised teemad ning rühmaliikmete kogemusi, mis on sageli paljudel sarnased, tuleks respektierida. Siiski ärge sukelduge nende teemade liialt põhjalikku arutamisse, vaid jätkake keskendumist sellele, kuidas negatiivsete tunnetega positiivselt toime tulla.
- Hoidke varuks materjale söömishäirete, enesekahjustamise, depressiooni jms kohta ja vastavate abivõimaluste nimekirja ning tuletage rühmale meelde, et te olete kättesaadav ka individuaalseks nõustamiseks.
- Rõhutage, et naiste turvalisus on alati kõige olulisem. Kui mõni naine soovib arutleda iseenda või oma laste olukorra üle, leppige temaga kokku individuaalne sessioon, et ühiselt vaadata üle tema turvaplaan.

Märkmed

Sessioon 7 Toimetulek vihaga

Sessiooni 7 eesmärgid:

- Teadvustada, et viha on normaalne emotsioon ja et sellele on võimalik sobivates tingimustes anda positiivne väljund.
- Mõista, millised potentsiaalsed ohud peituvad allasurutud vihas.
- Õppida vihatundega konstruktiivselt toime tulema.

1. Sessiooni alustamine

Alustage sessiooni nagu möödunud korralgi eelmise sessiooni meenutamisega, võttes lühidalt kokku ka käesoleva sessiooni teemad ja küsides rühmalikmetelt nende 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

2. Viha

Viha on nii nagu hirmgi väga oluline tunne, mis tekib siis, kui me tunneme, et meie piiridest on üle astunud. Põhjuseid, miks me võime tunda viha, on palju: näiteks kui keegi ähvardab meile viga teha, kui meie õigusi ei respektuerita või kui me seisame silmitsi karjuva ülekohtuga. See on võimas tunne, mis võib meid panna konstruktiivselt tegutsema, kuid samahästi võib see meid ka ohtu seada.

Harjutus 7a:

- Paluge rühmal mõelda positiivsetele olukordadele (isiklikud või üldisemat laadi), mille puhul vihast on kasu olnud.
- Kirjutage vastused suurele paberilehele.
- Seejärel võite te seada selle paberilehe nähtavale kohale, et see aitaks teil meeles pidada, et viha on võimalik kontrollida ning konstruktiivselt kasutada.
- Mõned näited:
 - orjakaubitsemise kaotamine;
 - naiste võitlus valimisõiguse eest;
 - kodanikuõiguste eest võitlev liikumine;
 - vägistamise ohver, kes annab kuriteo toimepanija kohtusse.

Psühholoogiliselt ja füüsiliselt vägivaldsetes paarisuhetes elavate naiste jaoks on viha sageli tugevalt läbielatud, kuid sügavale ärapeidetud tunne. Viha tundmine vägivaldse partneri suhtes võib olla väga ohtlik ja kuigi palju suurem

hulk naisi, kui me endale üldiselt teadvustame, saavad vägivallatsejate peale vihaseks ilma seda varjamata, on palju ka selliseid naisi – võiks öelda, aja möödudes enamik –, kes õpivad oma viha ignoreerima ja alla suruma. Pealegi õpetatakse enamikes ühiskondades tüdrukutele ja naistele, et nad peavad olema kenad, viisakad ja armastusväärased; naisi ei julgustata oma viha väljendama. Kui vihase poisi puhul leitakse, et ta käitub vastavalt maskuliinsele stereotüübile, siis vihast tüdrukut võidakse rangelt korraks kutsuda; seda peetakse mittedaamilikuks, sobimatuks, hüsteeriliseks, üle piiri läinud või melodramaatiliseks käitumiseks. Siinkohal sobib küsida rühmaliikmetelt endilt, millised on olnud nende kogemused viha väljendamisega tüdrukuna või noore naisena.

Vägivalda kogunud naiste viha võib olla sageli destrukttiivne või väljenduda sobimatul hetkel; näiteks võivad nad end mõnikord välja elada sotsiaaltöötajate või toetavate sõprade peal, selle asemel et vastanduda neile suunatud vägivallale või õigussüsteemi vajakajäämistele. Oluline on leida mooduseid julgustamiseks naisi oma viha väljendama ning suunama seda konstruktiivsesse lahendustesse.

Harjutus 7b:

- Kasutades viha juhtimise abivahendit (lisa 19), arutlege võimalusi vihastamapanevate olukordadega toimetulemiseks.
- Küsige rühmaliikmetelt, mida nad oma vihaga toimetulemiseks ette võtavad. Kas nende arvates on need moodused positiivsed?
- Paluge neil mõelda, millised oleksid positiivsed moodused vihaga toimetulemiseks ja kirjutage positiivsed ettepanekud üles suurele paberilehele.

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Sessiooni lõpetamine

Paluge rühmaliikmetel valida endale mõni isiklik vihajuhtimise mantra. Kätte on jõudnud aeg, kui te peaksite hakkama rääkima ka kursuse peatsest lõpulejõudmisest. (Lugege sellest lähemalt 12. sessioonist). Paluge rühmaliikmetel täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- See programm ei ole mõeldud rühmateraapiaks. Seetõttu ärge laskuge süvaarutlustesse lapsepõlves kogetud tunnete teemal. Kui see peaks juhtuma või kui rühm hakkab innukalt otsima lõplikke vastuseid, võite te naistel soovitada pöörduda ka individuaalteraapiasse. Mõned rühmas viibivad naised ei tarvitse teada, mida teraapia endast üldse kujutab, seetõttu võite te kutsuda sellele sessioonile mõne terapeudi, kes teraapiaprotsessi lühidalt tutvustaks. Oluline on, et iga terapeut, kes vägivalda kogunud naistega tegeleb, oleks põhjalikult kursis lähisuhtevägivalla problemaatikaga ja ohvri rollist väljatulijatele mõeldud teraapiaga.
- Selle sessiooni puhul võib probleemiks saada ajapuudus. Tõenäoliselt tahavad naised palju rääkida, seega tasuks neilt vahepeal küsida, kas nad ei tahaks pause veidi lähemalt teha või hoopis ära jätta.
- Mõned naised tunnevad seoses viha väljendamisega hirmu või ebakindlust, kuna nad on varem selle tunde suure tõenäosusega lihtsalt alla surunud. Tuletage rühmale meelde, et te viibite turvalises ja mitteamvustavas keskkonnas, kus neile ei heideta ette oma tunnete väljendamist.
- Soovitage naistel vältida oma partneriga/ekspartneriga tema viha üle argumenteerimist. Käesoleva sessiooni eesmärk on õppida nimelt oma vihaga toime tulema, kuna inimene saab kontrollida ainult iseenda tundeid, mitte teiste omi.

- Sellel sessioonil peaks juhendaja rõhutama vajadust olla vägivaldse partneri või ekspartneri juuresolekul viha väljendamisega **ülimalt ettevaatlik**. Rõhutage, et naise turvalisus on alati kõige olulisem. Siingi leppige iga naisega, kes soovib arutada oma isikliku olukorra üle, kokku individuaalne sessioon, et ühiselt üle vaadata tema turvaplaan ja viia läbi uus riskianalüüs.

Sessioonid 8 ja 9

Enesekehtestamise oskused ja piiride kehtestamine

Sessioonide 8 ja 9 eesmärgid:

- Koostada rühmaga enesekehtestamise definitsioon.
- Mõtiskleda, miks just naistel on raske käituda ennastkehtestavalt.
- Vaadelda Inimõiguste Deklaratsiooni (lisa 12) enesekehtestamise aspektist ja õppida nägema nende ühisosa.
- Aru saada enesekehtestamise ja agressiivsuse erinevustest.
- Õppida, kuidas säilitada turvalisus ennastkehtestavalt käitudes.

1. Sessiooni alustamine

Järgmised viis sessiooni enesekehtestamise erinevate aspektide kohta (sessioonid 8-12) tuleks läbi võtta järjekorras. Oluline on leida paras tasakaal teooria, arutelude, teineteise toetamise ja praktiliste harjutuste vahel; seetõttu on kaks järgmist sessiooni kokku pandud ja te saate ise otsustada, millal te ühe sessiooni lõpetate ja järgmisega alustate.

Võtke lühidalt kokku eelmises sessioonis räägitu ja teemad, millest tuleb juttu käesolevas ja järgmistes sessioonides.

2. Enesekehtestamise oskused ja piiride kehtestamine

Harjutus 8/9a:

- Paluge rühmal öelda, mis neil esimesena pähe tuleb, kui nad kuulevad sõna enesekehtestamine.
- Kirjutage kõik vastused pabertahvlile, et kasutada neid arutelu lähtepunktina.
- Paluge rühmal koostada kirja pandu põhjal enesekehtestamise definitsioon.

Mõnikord võivad naised esitada ülaltoodud harjutuse käigus ka negatiivseid kommentaare. Sageli seostatakse enesekehtestamist agressiivsusega, mistõttu ennastkehtestava käitumise ilmumist naistel võidakse pidada eriti negatiivseks; hoor, nõid ja libu on kuvandid, mis kõik toidavad kujutelma hüsteerilistest, vihastest ja agressiivsetest naistest, kes on hullumeelsed ja ettearvamatud. Pole siis ime, et naised kardavad enesekehtestamist lähemalt uurida,

kui nad usuvad, et see seostub niisuguste kuvanditega. Samuti võivad nad tunda muret selle üle, et nad võivad piire seades ilma jääda oma sõpradest ja sugulastest.

Oluline on selgitada, kuidas iseenda käitumise muutmine ja piiride taaskehtestamine võib tekitada mõningates paarisuhetes konflikte ja pingeid; kuid nõudes teistelt inimestelt endaga arvestamist, saab naine parema ülevaate sellest, kes on tema tõelised sõbrad ja kes mitte. Kui positiivsete piiride kehtestamine toob endaga kaasa mõne inimesega suhtlemise lõpetamise, võib sellest pikemas perspektiivis isegi kasu olla. Ennastkehtestav käitumine ei ole kunagi agressiivne ja see on alati teiste inimestega arvestav. Rühm peaks määratlema enesekehtestamise ja agressiivsuse erinevused ning endale teadvustama, et enesekehtestamine lähtub alati iseenda ja teiste respektiivimisest.

Harjutus 8/9b:

Enesekehtestamise teema üle arutledes on asjakohane veelkord tagasi pöörduda Inimõiguste Deklaratsiooni juurde (lisa 12), et näidata, kuidas need õigused on alustalad, millele te ehitate üles piirid, ja kuidas te saate neid kaitsta enesekehtestamise tehnikate abil.

- Paluge rühmal kulutada umbes viis minutit ankeedi 'Enesekehtestamise taseme hindamine' (lisa 20) täitmiseks.
- Arutlege rühmas, milliste teemadega seoses on naistel kõige raskem ennastkehtestavalt käituda ja paluge neil selgitada, miks.
- Siduge iga teema vastava õigusega Inimõiguste Deklaratsioonist.

Ennastkehtestava ja agressiivse käitumise võrdlus

Enesekehtestamine	Agressiivsus
<p>Te väljendate oma vajadusi, soove ja tundeid ilma teiste inimeste õigusi eiramata. Te olete aus, siiras ja otsekohene.</p>	<p>Te väljendate oma tundeid ja vajadusi teiste inimeste arvelt. Te eirate teiste inimeste õigusi ja üritate domineerida.</p>
Milleks on vaja ennast kehtestada?	Milleks olla agressiivne?
<p>Et kehtestada piire. Et nõuda ja saada teistelt inimestelt lugupidavat käitumist. Et säilitada oma eneseaustus ja tegutsemisjulgus. Et luua ausaid, eluterveid inimsuhteid.</p>	<p>Te olete vihane ja tahate oma eesmärged saavutada. Teid ei huvita teiste inimeste tunded.</p>
Mida te saate?	Mida te saate?
<p>Te pälvite teiste inimeste lugupidamise, tunnete uhkust ja teie elu on kontrolli all. Te valite inimesed, kes teid toetavad, selliste hulgast, kes tunnistavad teie piire. Te õpite end kaitsma vägivalla eest.</p>	<p>Te tunnete ikka viha, süüd ja kontrollinälga. Te olete teiste suhtes ülekohtune ja võite muutuda vägivaldseks. Te lõpetate sellega, et teie suhted purunevad.</p>

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Sessiooni lõpetamine

Julgustage naisi valima järgmiseks sessiooniks endale mõni 'isiklik positiivne rutiin'. Paluge rühmaliikmetel täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Vägivaldada kogunud naistele on agressiivne käitumine vägagi tuttav ning agressiivsete käitumismustrite ja viha tendents omavahel kombineeruda võib viia selleni, et mõningatel rühmaliikmetel on tõsiseid raskusi enesekehtestamise mõistest arusaamisega ja selle eristamisega agressiivsusest. Need mõisted ajavad sageli naisi segadusse, seetõttu peaksite te varuma aega, et arutleda selle üle, mida kumbki neist tähendab. Oluline on tuua rohkelt naiste endi kogemustel põhinevaid näiteid ja selgitada veelkord, mille poolest erineb agressiivne käitumine enesekehtestamisest.
- Rõhutage, et enesekehtestamise tehnikate kasutamisel vägivaldses olukorras tuleks olla **ülimalt ettevaatlik**. Ärge unustage enesekehtestamise teemat käsitledes rääkida turvalisusest ja rõhutage, et naiste turvalisus on alati esmatähtis. Rõhutage veelkord, et naistel on võimalik saada ka individuaalset nõustamist, kui nad soovivad arutleda oma isikliku olukorra üle.

Sessioon 10 Enesekehtestamise tehnikad

Sessiooni 10 eesmärgid:

- Saada enesekehtestamisest rohkem teada.
- Õppida praktilisi enesekehtestamise viise.
- Saada rohkem julgust enesekehtestamiseks.
- Aru saada enesekehtestamise ja agressiivsuse erinevustest.

1. Sessiooni alustamine

Järgmine sessioon on järg kahele eelmisele ja see käsitleb põhjalikumalt enesekehtestamise erinevaid aspekte. Võtke lühidalt kokku seniräägitu ja teemad, millest tuleb juttu käesolevas ja järgmistes sessioonides.

2. Enesekehtestamise tehnikad

Oluline on praktilisi näiteid tuues rühmale selgeks teha, milliseid enesekehtestamise tehnikaid on võimalik erinevates olukordades üldse kasutada. (Nagu me hiljem osutame, on naistel alguses sageli raskusi vahetegemisega enesekehtestamise ja agressiivsuse vahel; näited aitavad siin selgust saada.)

Üks näide ebaõnnestunud enesekehtestamiskatse kohta:

Olles läbinud esimese sessiooni ennastkehtestava käitumise teemal, kirjeldas Anca ülejäänud rühmale uhkusega, kuidas ta oli rongijaamas piletimüüjaga käitunud. Kui piletimüüja tahtis tema nina ees kassa kinni panna, kuigi naine oli juba järjekorda asunud ja teda ähvardas rongist mahajäämine, hakkas naine piletimüüja peale täiest kõrist karjuma, kuulutades, et too on igavene laisk ametnik, kellel peaks enda pärast häbi olema ja et Anca soovib, et talle kogu maailma hädad kaela langeksid. Tagajärjeks oli see, et piletimüüja solvas teda, sulges kassa ja naine jäi rongist maha, kuna ta jätkas tema peale karjumist veel pärast mehe lahkumistki.

Väga sageli tuleb koos enesekehtestamise ja piiride kehtestamise õppimisega päevakorra viha ja sellega tuleks konstruktiivselt tegeleda. Enesekehtestamise teemaga seoses tuleks käsitleda viha ja agressiivsuse teemat ka laiemalt, kuna mõnikord jõuavad naised enesekehtestamisoskusi kasutama asudes äratundmisele, kui palju vägivalda nad on tegelikult oma elus koge-

nud. See võib endaga kaasa tuua võimsad viha hood, mis võivad osutada ennastkehtestava käitumise juures tõsiselt takistavaks. On oluline, et juhendajad hindaksid enesekehtestamist käsitlevate sessioonide jooksul ka osalejate vihataset ja räägiksid veelkord tunnetest.

Arutledes ülaltoodud näite üle peaksid rühmaliikmed püüdma välja pakkuda ka teistsuguseid strateegiaid, mida Anca oleks võinud kasutada, et ennast kehtestada ja jõuda soovitud tulemuseni. See aitab teil välja jõuda üldisema aruteluni ennastkehtestava käitumise tehnikate kohta. Te võiksite kirjutada pabertahvlile üles järgmised reeglid ja kasutada neid arutelu lähtepunktina:

Kaheksa enesekehtestamise kuldreeglit

- Tehke endale selgeks oma eesmärgid ja otsustage, mida täpselt te soovite saavutada või muuta.
- Rääkige minavormis, öelge oma sõnum lühidalt välja ja valige hoolega sõnu, mida te sealjuures kasutate.
- Ärge oodake, et kõikidele inimestele meeldib teie uus piireseadev stiil. Kui kaasinimesed reageerivad vihaselt ja asjad ei lähe nii, nagu te lootsite, jätke jutt katki ja lahkuge.
- Üritage mitte häält tõsta. Olge rahulik, kindel ja säilitage kontroll.
- Korrake ja harjutage oma teksti enne seda, kui te seda mingis reaalses situatsioonis kasutate.
- Ärge vabandage; piiride kehtestamine on alati kohane.
- Kui vaja, siis korrake oma ütlust.
- Pärast sõnavahetust andke hinnang oma enesetundele (kuidas te ennast tunnete), toimunule (kuidas läks, mida te sellega võitsite, kas olukord muutus mingil hetkel agressiivseks) ja sellele, kuidas te saaksite tulevikus oma enesekehtestamise tehnikaid parandada.

Järgnevad kolm enesekehtestamise tehnikat võivad olla väga tõhusad. Töötage need koos rühmaga läbi, tuues ohtralt näiteid.

Katkine plaat

See tehnika on ülimalt tõhus olukordades, kus te üritate piire kehtestada, kuid teine inimene ei kuula teid või hakkab teiega vaidlema. See on lihtne tehnika, mis koosneb ennastkehtestava sõnumi väljaütlemisest ja vajadusel selle kordamisest üha uuesti ja uuesti. Asja mõte on järjekindel kordamine ja järeleandmatus.

Näide katkise plaadi tehnika edukast kasutamisest:

Raveenal oli probleem – ta ei saanud torulukkseppa kuidagi nii kaugele, et too tema juurde kohale tuleks ja lekkiva valamü ära parandaks. Iga kord, kui Raveena lukkseppale helistas, leidis too mingi vabanduse ja lubas ise tagasi helistada, et teatada, millal ta saab tulla. On vist ütlema tagi selge, et ta ei helistanud ega ilmunud ka lekkivat valamüt parandama.

Olles õppinud katkise plaadi tehnikat, ilmus Raveena ühel hommikul, kui ta teadis, et mees kohal on, tema töökotta ja ütles: “Mul on vaja oma valamü korda saada, öelge mulle palun, millal te tulla saate. Juhul, kui te ei saa lähema kolme päeva jooksul tulla, otsin ma parem teise lukksepa”. Mees vastas: “Ah jaa, ma just tahtsin teile helistada, mul saab just üks töö valmis ja ma tulen esimesel võimalusel”.

Raveena vastas: “Väga tore, millal te täpselt siis tulete?”

Lukksepp: “Üsna varsti, ma luban.”

Raveena: “Väga hea, millal te siis tulete?”

Lukksepp: “Teate, proua, ma saan aru, et teil on vaja see ära parandada ja ma olen täiesti kindel, et ma saan seda teha millalgi homme või ülehomme.”

Raveena: “See on juba samm edasi, aga mul on vaja täpselt teada, millal te tulete.”

Lukksepp: “Ma ei saa nii täpselt öelda, sest ma ei tea, millal ma oma praeguse töö valmis jõuan.”

Raveena: “Te saate küll täpne olla, sest te saaksite tulla näiteks homme hommikul kell 8 ja pärast seda, kui te olete minu juures valmis saanud, saate te minna ja oma teise töö ära lõpetada.”

Lukksepp: “Olgu, proua, homme kell 8.”

Raveena: “Ma helistan teile täna õhtul kell 5 ja homme hommikul kell 7.30, et teile seda meelde tuletada, lihtsalt igaks juhaks.”

Lukksepp: “Teil pole vaja seda teha, küll ma tulen.”

Raveena: “Suur tänu, aga ma helistan ikka. Homseni!”

‘Mina’-sõnum

Seda tehnikat on kõige parem rakendada siis, kui te soovite muuta mõnda teile mittemeeldivat olukorda. See ei sobi palvete esitamiseks või palvetest keeldumiseks.

Näide 'mina'-sõnumi kasutamisest:

Solange on pahane, kuna tema 28-aastane poeg Bastien tuleb tema juurde ainult selleks, et tuua talle oma must pesu ja see siis mõni päev hiljem puhtana ära viia. Selleks, et selgitada, mis tunde niisugune olukord temas tekitab ja kehtestada piirid, vastandub Solange Bastienile, öeldes: "Ma olen pahane, et sa hüppad läbi ainult selleks, et oma must pesu ära tuua ja siis kohe lahkuda. Ma tunnen end ära kasutatuna. Mulle meeldiks palju enam, kui me koos kohvi jooksime või teeksime midagi muud, mis meile mõlemale meeldib, näiteks vaataksime mõnda filmi või mängiksime tennist. Ma leian, et sinu musta pesu pesemine ei ole minu kohustus, kuna sa oled täiskasvanud inimene. Kui sa tahad kasutada minu pesumasinat, siis saame me äkki kokku leppida mingi aja, kui sa tuled ja seda ise teed."

Toodud näites määratleb Solange oma tunded ('Ma olen pahane'), kirjeldab olukorda mittedüüstavalt ('Sa tood oma musta pesu ära ja lahkud'), selgitab sellise käitumise mõju ('Ma tunnen end ära kasutatuna') ja kirjeldab käitumist, mis talle rohkem meeldiks: 'Teha midagi koos/kasutada ise pesumasinat').

Harjutus 10:

- Jagage laiali tühjad paberilehed ja paluge naistel mõelda mõnele olukorrale, kui nende seatud piire on rikutud, kuid neil pole olnud julgust või sobivaid tehnikaid enda maksmapanemiseks.
- Rühmaliikmed peaksid lühidalt kirja panema, kuidas nad oleksid soovinud mainitud olukorras käituda, kasutades nelja 'mina'-sõnumi tehnika faasi:
 - Määratlege oma tunded.
 - Selgitage probleemset käitumist.
 - Selgitage mõju, mida selline käitumine teile avaldab.
 - Kirjeldage käitumist, mis teile rohkem meeldiks.
- Küsige, kas keegi naistest sooviks oma näite ülejäänud rühmale ette lugeda.

Pääsemine olukorrast, mis on väljumas kontrolli alt

Kolmas tehnika on sellisest olukorrast pääsemiseks, mis on väljumas kontrolli alt – näiteks kui teine inimene hakkab ütleva inetusi, muutub ründavaks, pilkavaks, sarkastiliseks või agressiivseks. Niisugustel juhtudel tuleks kasutada lõpetamist märkivaid väljendeid nagu:

- “Sellest ei tule praegu midagi välja. Räägime parem siis, kui olukord on rahulikumaks muutunud.”
- “Mul on õigus ärakuulamisele ja mul õigus lugupidavale kohtlemisele.”
- “Ma ei luba kellelgi endaga nii rääkida.”

Pärast vestluse lõpetamist kõndige kiirelt minema või lõpetage telefonikõne. Kui teine inimene on tõesti huvitatud korrektsest ja võrdväärsest suhtlemisest, siis on ta tulevikus ettevaatlikum. Kui seda ei juhtu, siis on ilmne, et ta soovib säilitada võimu ja kontrolli ning teiste õigustest mööda vaadata.

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetsetele selle sessiooniga seonduvatele küsimustele esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Sessiooni lõpetamine.

Julgustage naisi valima järgmiseks sessiooniks endale mõni ‘isiklik positiivne rutiin’. Paluge rühmaliikmetel täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Üritage näidete üle arutlemine sessioonil muuta lõbusaks. Sellega saate te rühmaliikmetele näidata, et enesekehtestamine võib olla positiivne!
- Mõningatele rühmaliikmetele võib tunduda, et kui nad käituvad ennastkehtestavalt, siis on nad taktitundetud. Küsige, miks neile nii tundub ning pöörduge veelkord tagasi piire ja õigusi käsitleva arutelu juurde näitamaks, et igaühel on õigus kehtestada piire. Oluline on kummutada naiste ennastkehtestava käitumisega seotud müüdid.

- Rõhutage, et enesekehtestamise tehnikate kasutamisel vägivaldses või potentsiaalselt vägivaldses olukorras tuleks olla **ülimalt ettevaatlik**. Ärge unustage enesekehtestamise teemat käsitledes rääkida turvalisusest ja rõhutage, et naiste turvalisus on alati esmatähtis.

Sessioon 11

Tegelemine palvetega ja ametiisikutega

Sessiooni 11 eesmärgid:

- Mõista, miks on nii raske esitada palveid või nende täitmisest keelduda.
- Õppida, kuidas ennastkehtestavalt kelleltki midagi paluda.
- Õppida, kuidas ennastkehtestavalt palve täitmisest keelduda.
- Mõista, miks valmistab ametiisikutega lävimine vägivalda kogunud naistele sageli probleeme.
- Õppida, kuidas ametiisikutega ennastkehtestavalt ümber käia.

1. Sessiooni alustamine

Alustage sessiooni nagu möödunud korralgi eelmise sessiooni meenutamisega, võttes lühidalt kokku käesoleva sessiooni teemad ja küsides rühmaliikmetelt nende 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

Palvete esitamine ja neile äraütlemine

Palvete esitamine ja neile äraütlemine võib olla naistele raske ning olla eriti suur väljakutse just vägivalda kogunud naistele. Te võite alustada seda sessiooni näidetega ja võtta sessiooni jaoks planeeritud teemad ette vastavalt sellele, kuidas need rühmas üles kerkivad.

Harjutus 11a:

- Kirjutage pabertahvlile mõned näited palvete esitamise ja neile äraütlemise kohta. Järgnevalt mõned soovitusel:

Palvele äraütlemine:

- Täna pakkumast, aga ma ei saa järgmisel reedel tulla, sest mul on juba teised plaanid.
- Kahjuks ei saa ma sind ettevalmistuste tegemisel aidata, sest mul on selleks päevaks piirkonnakeskuses juba üks üritus kokku lepitud.

Palve esitamine:

- Mul oleks vaja sinult ühte teenet paluda. Kui sul on võimalik, kas sa saaksid homme kella kümnest kuni poole kaheteistkümnene mu laste järele vaadata, kuna mul on siis arsti vastuvõtt, kuhu ma ei tahaks minemata jätta?

- Kas sa saaksid poodi minnes leiba ja piima tuua?
- Paluge rühmal jaguneda paarideks ja laske rühmaliikmetel üksteisele palveid esitada ja nende täitmisest keelduda.
- Kui seda on viie minuti jooksul tehtud, arutlege rühmaga raskusi, mis selle harjutuse tegemisel ilmnesisid.

Miks on palvete esitamine nii raske?

Madal eneseväärtustunne

Enamasti tulenevad palvete esitamisel kogetavad raskused vähesest eneseväärtustamisest. Me arvame, et me ei ole abi ära teeninud või et meil puudub õigus palveid esitada. Me arvame, et teiste inimeste aeg on väärtuslikum kui meie oma. Loomulikult oleme me väärtuslikud ja peame end sellisena ka kohtlema. Viidake veelkord Inimõiguste Deklaratsioonile (lisa 12), et seda vaatenurka õigustada.

Hirm kogeda keeldumist

Meil on hirm, et teine inimene ütleb 'ei' ja et me tunneme end tema keeldumise tõttu tagasilükatuna. Oluline on meeles pidada, et juhul, kui teine inimene ei ole vägivaldne, siis ta lükkab tagasi meie palve, aga mitte meid kui isikut. Me kõik oleme oma elus kogunud tagasilükkamist ja saame üsna tõenäoliselt ilma suurema probleemita veel ühe sellisega hakkama.

Kontrollivajadus

Millegi palumine tähendab, et me vajame abi – me tunnustame, et me ei suuda ise kõike kontrollida. On naisi, kelle jaoks selline mõte on vägagi hirmutav. Paljud naised on olnud sunnitud elama kaootilist ja etteennustamatut elu, mida elatakse paljudes vägivaldaprobleemiga perekondades; selle tulemusena on neil kujunenud tõsine vajadus oma ümbrust kontrollida. Samas on see kontroll aga sageli pigem kujuteldav kui tegelik.

Olles kursusel omandanud uusi teadmisi piiride, õiguste ja enesekehtestamise kohta, omandab mõiste 'kontroll' naiste jaoks sageli uue (tõele vastava) tähenduse. Palvete esitamine peaks panema rühmaliikmeid tundma ennast tugevamana ja võimekamana ning seega aitama neil kehtestada asjakohasel moel piire ning küsida abi, mida nad vajavad.

Hirm teisi inimesi ära kasutada

Meie eneseväärtustundega seostub ka hirm, et teistele inimestele

palveid esitades kasutame me neid ära. Ent kui me esitame palveid ausal ja avatud viisil, siis suudame me aktsepteerida ka tõsiasja, et teisel inimesel on õigus meile 'ei' öelda. Iga inimene vastutab ise selle eest, kui ta nõustub (või ei nõustu) teisele inimesele vastu tulema.

Miks on palve täitmisest keeldumine nii raske?

Me ei tea, kuidas ennastkehtestavalt 'ei' öelda

Naistel võib olla raskusi mõistmisega, et keeldumine on lihtsalt üks piiride kehtestamise viis. Selle asemel kipume me palju kergemini langema süütunde või vastu tahtmist nõussejäämise lõksu.

Me tunneme end isekana

Palvete täitmisest on raske keelduda, kuna me tunneme end enda vajadusi ja soove esikohale seades isekana. Pidage meeles, et meie oleme vähemalt samavõrra väärtuslikud kui teised inimesed.

Hirm kogeda keeldumist

Meil on hirm, et palvete täitmisest keeldumise tõttu me enam ei meeldi inimestele. Me tahame teistele inimestele meeldida ja meie hirm tagasilükkamise ees paneb meid sageli tegema asju, mida me tegelikult ei tahaks teha. Oluline on meeles pidada, et inimesed, kes meist tõeliselt hoolivad, hindavad meid sellisena, nagu me oleme ja armastavad meid isegi siis, kui me seame selgeid piire.

Kontrollivajadus

Me tahame kõigega hakkama saada ja sageli me arvame, et suudame kõike ja oleme võimelised vastu tulema ka kõikidele palvetele. 'Ei'-ütlemisega võib kaasneda äratundmine, et me ei saa kõige sellega, mis meie elus ette tuleb, ise hakkama, kuigi meile meeldib kujutleda, et me saame, ja meile meeldiks, kui ka teised inimesed meid selliseks peaksid. Me peaksime pingutama selle nimel, et tunda end väärtusliku inimesena ka siis, kui me teatud puhkudel 'ei' ütleme.

See võib olla ohtlik

Suheldes vägivaldse inimesega võib olla tema palvete täitmisest keeldumine meile ohtlik, kuna ta võib muutuda vägivaldseks. Niisugustel puhkudel on meie hirm õigustatud ja me peame meeles pidama, et turvalisus on alati kõige olulisem.

Tõhusaid näpunäiteid 'ei' ütlemiseks:

- Kui te ütlete 'ei', siis öelge seda selgelt ja ilma üksikasjalikke selgitusi lisamata.
- Te saate otsustamist edasi lükata. Kui te pole kindel või kui te tahate öelda 'ei', aga ei julge seda teha, võtke endale järelemõtlemisaega. (Seda on väga oluline meeles pidada!)
- Viige oma vabandused miinimumini – siin pole midagi, mille eest tuleks vabandada.

Lävimine ametiisikutega

Suhtlemine ametiisikutega võib olla vägivalda kogunud naistele tõsiseks väljakutseks, kuna nad suhtuvad neisse kui võimupositsioonil olevatesse inimestesse. Raske on käituda ennastkehtestavalt selliste inimestega nagu ülemus, jurist, arst, sotsiaaltöötaja, kohtunik jt; samas on aga oluline meeles pidada, et kõigil meil on õigus lugupidavale kohtlemisele ja et nimetatud ametiisikud peaksid suhtuma lugupidavalt ka teisse.

Niisugustes olukordades võib olla abi katkise plaadi tehnikast, eriti juhtudel, kui teile on jäänud mulje, et ametiisik ignoreerib teie arvamust või ei võta kuulda teie seisukohti. Kui teile aga tundub, et ametiisik on vaenulik või vägivaldne, lahkuge nii kiiresti kui võimalik. Te ei pea kunagi jääma paigale olukorras, mis on teie arvates ohtlik.

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetset selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Sessiooni lõpetamine.

Julgustage naisi valima endale järgmise sessiooni jaoks 'isiklik positiivne rutiin'. Paluge rühmaliikmetel täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Üritage sessioon näidete ja rollimängude abil lõbusaks muuta.
- Rühm võib harjutustega hätta jääda. Selgitage, et ennastkehtestava käitumise omandamiseks läheb vaja aega ja rohkem harjutamist, seetõttu on vaja jätkata erinevate rollimängude läbimängimist.
- Mõned rühmaliikmed võivad tunda, et nad on rollimängudes ennastkehtestavalt käitudes taktitundetud. Küsige, miks neile nii tundub ning arutlege veelkord põgusalt piiride ja õiguste teemal: selgitage, et igaühel on õigus kehtestada oma piire. Oluline on ümber lükata müüt, justkui poleks enesekehtestamine naise puhul kohane.
- Rõhutage, et naise turvalisus on alati kõige olulisem ja tuletage meelde, et rühmaliikmetel on võimalus saada ka individuaalset nõustamist.

Märkmed

Sessioon 12

Enesekehtestamise praktiseerimine

Sessiooni 12 eesmärgid:

- Suurendada osalejate enesekindlust ennastkehtestava käitumise kasutamisel.
- Õppida ületama komistuskive, mis võivad ennastkehtestavalt käitudes ette tulla.
- Hakata tegelema tõsiasjaga, et kursus jõuab peagi lõpule.

1. Sessiooni alustamine

Alustage sessiooni nagu möödunud korralgi eelmise sessiooni meenutamisega, võttes lühidalt kokku ka käesoleva sessiooni teemad ja küsides rühmaliikmetelt nende 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

2. Enesekehtestamise praktiseerimine

On terve rida võimalusi, kuidas te saate lasta rühmal enesekehtestamist praktiseerida, ning muidugi tuleks selle jaoks piisavalt ka aega leida.

Kindlasti tuleks siinkohal rühmaliikmeid kutsuda üle ettevaatusele enesekehtestamise praktiseerimisel tegelikus elus. Näiteks käitudes ennastkehtestavalt verbaalselt vägivaldse ülemusega, võite te küll oma õigused jalule seada, kuid riskite sealjuures oma töökohast ilmajäämisega. Käituda ennastkehtestavalt vägivaldse partneriga võib olla ohtlik. Vägivaldsetes olukordades enesekehtestamist kasutades tuleb olla ülimalt ettevaatlik, kuna siin tuleb eelkõige lähtuda turvalisusest ja ohutusest.

Harjutus 12:

- Laske rühmal jaguneda paarideks.
- Andke igale paarile üks alltoodud rollimängu olukordadest ja paluge neil seda kordamööda läbi mängida, et praktiseerida möödunud nädalal õpitud enesekehtestamise tehnikaid.
- Kui paarid on seda teinud umbes 5-10 minutit, võtke rühm jälle kokku ja arutlege raskuste üle, mis selle harjutuse tegemise käigus ilmnesid.
 - Teie advokaat ei vasta teie telefonikõnedele ja teid ei teavitata teie juriidilise olukorra kohta.

- Teie kolleeg lahkub regulaarselt varem töölt ja palub teil ennast asendada. Teie sooviksite, et varasem töölt lahkumine toimuks kordamööda.
- Teie õde jätab tihti ostlema minnes oma lapsed teie juurde, kuid iga kord, kui teie palute tal oma lapsi hoida, on tal varuks mingi vabandus, miks ta seda teha ei saa.
- Teie mittevägivaldsel meessõbral on harjumus saabuda töölt, käia duši all ja istuda seejärel arvuti taha, põhjendades seda alati väitega, et tal on pärast tööd vaja aeg maha võtta. Teie leiate, et tore oleks pärast tema kojujõudmist kõigepealt õhtust süüa ja seejärel koos lõõgastuda. Te peate välja mõtlema mingi kompromissi, mis rahuldaks mõlemat poolt.
- Teie 17-aastane poeg tuleb jalgpallitreeningult koju ja jätab koti koos oma mustade riietega teie hoolde eeldades, et te tema riided ära pesete ja järgmiseks korraks valmis seate. Teie leiate, et ta peaks oma isiklike tegevustega seostuvate asjade eest juba ise vastutama hakkama.
- Teie perekond on alati eeldanud, et teie valmistate kogu perele süüa ja pesete pärast nõud. Nüüd sooviksite te senist koduste kohustuste jagunemist muuta.
- Teie ema ootab alati, et te helistaksite talle õhtul kell pool üheksa, kuid teile see aeg iga kord ei sobi.
- Üks teie kolleegidest ootab teilt, et te teeksite ära ühe tüütu tööloigu, mis kuulub tegelikult mitte teie, vaid tema tööülesannete hulka. Te olete selle alati ära teinud, kuid nüüd soovite, et teie kolleeg ise oma kohustust täidaks.

3. Tegelemine kursuse peatse lõppemise teemaga

Veel üks teema, mida tuleks nendes sessioonides puudutada, on kursuse peatne lõpulejõudmine. Antud hetkel on rühmast saanud tõenäoliselt tõeliselt oluline osa naiste elust. Jagades oma kogemusi teistega, mõistavad rühmaliikmed – sageli esmakordselt elus –, et vägivalda kogevad ka väga paljud teised kenad, intelligentsed ja võimekad naised. See teadmine aitab vähendada eraldatuse- ja süütunnet, mida vägivallatseja on neis sageli tahtlikult esile kutsunud. Rühmatöö kogemus on sageli esimene kord, kui naistel on olnud võimalus näha vägivalda mõju teiste naiste ja laste peal; see tekitab neis empaatiatunnet nii teiste ohvrite kui ka iseenda suhtes. Samuti õpivad nad nägema teiste naiste väärtust ja tundma viha ebaõiglase kohtlemise suhtes.

Vahel kandub sõltuvustunne, mis on vägivaldsetes paarisuhetes niivõrd valdav, üle rühmale; seetõttu on oluline hakata juba praegu mõtlema sellele, millise tunde tekitab naistes teadmine, et nende rühmakogemus hakkab jõudma lõpule. Tavaliselt tekitab see mõte neis kurbust ja masendust ning te peate jätma aega selle "leina" ühiseks läbitöötamiseks, et rusuvad tunded kursuse lõppemise ajaks kontrolli alla saada. Nii jääb rühmaliikmetele ka rohkem aega selleks, et mõelda, kuidas nemad tahaksid kursuse lõppemist tähistada; näiteks võite te korraldada peo või ühise söömise, kuhu igaüks võtab toitu ja jooki kaasa.

4. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

5. Sessiooni lõpetamine

Julgustage naisi valima järgmiseks sessiooniks mõni 'isiklik positiivne rutiin' seoses mõne vajadusega, mille nad on endale teadvustanud. Paluge rühmaliikmetel täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Selle sessiooni puhul võib probleemiks saada ajanappus. Jälgige, et teil jääks rohkelt aega enesekehtestamise tehnikate praktiseerimiseks erinevate rollimängude kaudu. Nüüdseks peaks rühmal olema juba rohkem enesekindlust, mistõttu naised on hakanud ennast järjest rohkem verbaalselt väljendama. Jätke selle oskuse viimistlemiseks lisaaega, kuid püüdke siiski järgida sessiooni formaati.
- Rõhutage, et enesekehtestamise tehnikate kasutamisel vägivaldses olukorras tuleks olla **ülimalt ettevaatlik**. Ärge unustage enesekehtestamise teemat käsitledes rääkida turvalisusest. Rõhutage, et naiste turvalisus on alati esmatähtis. Selgitage, et oma igapäevaelus peaksid naised säilitama edasi liikumisel mõõduka tempo ja võtma endale piisavalt aega nende suurte muutustega harjumiseks. Alati on oluline juba ette läbi mõelda, millised tagajärjed muutustega kaasnevad.

- Kui naised tunnevad kurbust kursuse peatse lõppemise üle, rõhutage asja positiivset külge. Kursuse lõppemine on küll kurb, kuid samas ka põnev. Rõhutage, et see on hea võimalus rakendada kurbusega toimetulemiseks kursusel õpitud praktilisi tehnikaid ning keskenduda elu positiivsematele aspektidele.

Sessioon 13 Eluterved paarisuhted

Sessiooni 13 eesmärgid:

- Õppida vahet tegema toimiva ja mittetoimiva paarisuhte vahel.
- Jõuda äratundmisele, kui reaalsusekauged on sageli stereotüüpsed ettekujutused romantilisest armastusest.
- Õppida vahet tegema konstruktiivsete ja ebakonstruktiivsete konfliktivormide vahel.

1. Sessiooni alustamine

Alustage sessiooni nagu möödunud korralgi eelmise sessiooni meenu-tamisega, võttes lühidalt kokku ka käesoleva sessiooni teemad. Küsige rühmaliikmetelt nende 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

2. Eluterved paarisuhted

Harjutus 13a:

Alustage arutelu armastuse teemal: paluge rühmaliikmetel defineerida 'tõe-line armastus'. Tõenäoliselt saate te väga erinevaid vastuseid, kuid valige välja mõned ideed, mille üle edasi arutleda:

- kaks saavad üheks;
- leitakse hingekaaslane;
- armastus esimesest silmapilgust;
- leida enda teine pool;
- tunda end tervikuna, täiuslikuna.

Kõiki ülaltoodud tõelise armastuse definitsioone peetakse romantiliseks, ent need võivad mõjuda kahjustavalt, kuna neis rõhutatakse, et inimesed on üksikisikutena ebatäiuslikud ja olemuslikult ebapiisavad seni, kuni nad leiavad mõne sobiva teise inimese, kellega ühte sulada.

Osutage, et kui 'kaks saavad üheks', siis tähendab see tõenäoliselt seda, et üks isiksus domineerib teise üle. Selle asemel uurige naistelt, mida nad arva-vad paarisuhtest, mis ei koosne ühest tervikust, vaid kolmest. Paarisuhtes on kaks sõltumatut indiviidi, kellel on kummalgi omaenda – küll tõenäoliselt sarnased – huvid ja uskumused, ja neile lisaks veel kolmas tervik ehk paar. Kolmanda terviku puhul puudub vajadus olla domineeriv või allutatav, kuna kummalgi poolel on vabadus olla ise. See 'paar' pole pelgalt teoreetiline

kontseptsioon; see on võimeline tegema otsuseid või omama ideid, mida üksikisiku tasandil pole olemas, näiteks ei tarvitse üksikisikutel olla võimalust otsustada osta maja, kuid paarina võib sellise otsuse vastuvõtmine olla võimalik. Oluline on endale teadvustada, et see kolmas tervik võib puruneda ja lakata olemast, ent kuigi see mõjutab indiviide, ei hävine nad sellepärast; 'meie' surm ei lõpeta veel indiviidide iseolemist ja edasiliikumist terviklike üksikisikutena, samuti on võimalik luua tulevikus mõni uus 'meie'¹³³.

Kuidas algab võrdne paarisuhe?

Normaalse eneseväärtustundega inimestel on enamasti piirid selgelt paigas ja tavajuhul tõmbavad nad ligi inimesi, kes on samasugused. Toimivad paarisuhted algavad üldjuhul samamoodi nagu puudulikult toimivadki; tekib esialgne sümpaatia sarnaste huvide, sarnase uskumustesüsteemi ja füüsilise sobimise tõttu. See on küpse, täiskasvanuliku paarisuhte lähtepunkt, millest edasiliikumiseks on vajalikud aeg, kannatlikkus, huumor ja vastastikune mõistmine; need võimaldavad suhtel edasi arendada.

Seevastu mittetoimivad paarisuhted muutuvad väga kiiresti pingeliseks ja rabistavaks; kiire, ebaküps kiindumus võib olla märk hilisemast puudulikult toimivast suhtest. Lisaks sellele üritavad vägivaldsed partnerid sageli naise elu "üle võtta", pakkudes näiteks lahendusi naise elukoha, lastehoiu või tööga seotud probleemidele. Naised peaksid muutuma valvsaks iga lahenduse puhul, millega üritatakse neilt ära võtta võim ja kontroll oma olukorra üle.

Näide:

Emily oli lahutatud naine ja kahe lapse ema. Ta tegi tööl pikki päevi ja alustas hommikul juba väga varakult. Ta oli sunnitud pärast lahutust oma vanemate juurde tagasi kolima, et saada neilt abi laste hoidmisel. Peagi hakkas Emily end tundma väga õnnetuna, kuna talle näis, et ta ei saa oma lastega piisavalt palju koos olla. Kui Emilyl tundis, et tema ellu on saabunud täielik madalseis, kohtas ta Andrew'd, kes saabus nagu 'rüütel sädelevas soomusrüüs'. Ta pakkus, et ta võtab vastutuse naise ja tema laste eest enda kanda. Ei olnud veel möödunud kuud aegagi nende kohtumisest, kui Andrew palus Emilyil töölt ära tulla, jääda koduseks ja kolida mehe juurde. Alguses tundus see Emilyle kui täitunud unistus, niisiis võttis ta selle pakku-

³³ Friedman, M. (1998) 'Romantic Love and Personal Autonomy'. P. French ja H. Wettstein (toim) *The Philosophy of Emotions, Midwest Studies in Philosophy*, vol. 22 (Indiana: Notre Dame University Press, lk 162-81

mise vastu. Ent kui Emily oli kord juba Andrew meelevaldas, muutus mees kiirelt nii tema kui tema laste suhtes ülimalt vägivaldseks. Naine sai alles nüüd aru, et meest ei motiveerinud oma pakkumisi tegema mitte armastus ja mõistmine, vaid vajadus kontrollida ja domineerida. Selleks hetkeks oli Emily juba ilma tööta ja tundis end üsna abitud.

Harjutus 13b:

- Kasutades Duluthi võrdsuse ratast (lisa 15), arutlege rühmaga võrdväärse paarisuhte erinevate elementide üle.
- Seejärel võrrelge erinevusi võrdsuse ratta ning Duluthi võimu ja kontrolli ratta vahel (lisa 16).
- Küsige naistelt, kuidas nad end tunneksid, kui neil oleks hästi toimiv paarisuhe ja kirjutage nende vastused üles suurele paberilehele.

Armastus ja romantika

Romantiline armastus mängib sageli põhilist rolli selles, milliseks kujunevad meie arusaamad armastusest ja paarisuhetest; ent paljud ideed, mille me saame televisioonist, romantilistest romaanidest ja filmidest ei ole kuigi head näited võrdsetest paarisuhetest. Mõned neist esitavad meile äärmiselt stereotüüpseid pilte selle kohta, mida üldiselt peetakse 'tõeliseks armastuseks' ning meeste ja naiste rollide kohta sellises armastuses.

Harjutus 13c:

- Paluge naistel öelda, mis on nende arvates 'romantiline' ja kirjutage nende vastused pabertahvlile.
- Kirjutatuga tutvudes paluge rühmal tuua näiteid selle kohta, kuidas ühiskond portreeterib romantikat; näiteks Hollywoodi 'naistekad'; noortele tüdrukutele mõeldud muinasjutud, milles rüütel päästab abitu neitsi; seebiooperid; naisteajakirjad jne. (Hea oleks, kui teil on endal mõni sobiv näide kaasa võtta). Kas naised tunnevad, et need romantiliste paarisuhete kujutlused lähevad neile korda? Kas nad peavad neid realistikeks?
- Vaadake veelkord Duluth võrdsuse ratast, kas rühmaliikmed leiavad, et stereotüüpseid romantilised paarisuhted saavad olla võrdsed?

Romantika tugineb suuresti stereotüüpsetele kujutelmadele naiselikkusest ja mehelikkusest, mis on paljudele naistele (ja meestele) tegelikus elus üha võõrastavamad. See heteroseksuaalne romantiline ideoloogia lahterdab naised kindlatesse kategooriatesse, mis sageli ei haaku üldse nende elu reaalsusega ja püüab neilt ära võtta emotsionaalse, füüsilise ja seksuaalse eneseväljendamise vabaduse. Niisugused stereotüüpsed uskumused põhjustavad ebaadekvaatsuse ja võõrandumise tunde tekkimise.

Palju otstarbekam on endale teadvustada, et mehed ja naised on paljuski väga sarnased ja sageli on neil samasugused soovid ja tunded. Lähedaseksaamine paarisuhtes sõltub sellest, kas me suudame teist inimest näha sellena, kes ta tegelikult on või üritame panna teda käituma vastavalt sellele, “kes või kuidas ta peaks olema”.

Kas paarisuhtes võib esineda konflikte ja kuidas nendega peaks ümber käima?

Kui tegemist on kahe omaette indiviidiga, siis tekib paarisuhtes alati mingil hetkel ka lõpuks mõni konfliktsituatsioon. Teie ülesanne on lahendada lahkarvamused teist inimest respektides.

Harjutus 13d:

- Jagage pabertahvli leht kaheks, pannes ühe tulba pealkirjaks “Konstruktiivne konflikt” ja teise pealkirjaks “Mittekonstruktiivne konflikt”.
- Paluge rühmal tuua näiteid, mis illustreeriksid kumbagi tüüpi olukorda, ja põhjendada oma arvamust. Järgmisest tabelist leiate mõned näited.

Konstruktivne konflikt	Mittekonstruktivne konflikt
Lahkarvamused lahendatakse õiglaselt.	Lahkarvamused lahendatakse ebaõiglaselt.
Puudub hirm vägivalda või verbaalse väärkohtlemise ees.	Alati esineb vägivaldaoht.
Arutletakse tegelikku lahkarvamuse põhjust.	Tegelik lahkarvamuse põhjus kaob peagi varasemate probleemide, teiste inimeste süüdistamise jms varju.
Oma tunnete aus väljendamine enesekehtestamise tehnikate kaasabil.	Faktide eitamine ja katsed saada teine inimene kaitsepositsiooni.
Räägitakse kordamööda.	Lakkamatu vahelesegamine, teise inimese ignoreerimine, rääkimisest keeldumine.
Pingete kasvamise korral võetakse aeg maha.	Pinged kasvavad, kuni toimub plahvatus.
Respekteriv hoiak.	Isiklikud solvangud, sõimunimede kasutamine.
Valmisolek teise ees vabandada.	Keeldumine oma eksimuste eest vastutamast ja kalduvus teiste süüdistamisele.
Mõlemale osapoolle jääb tunne, et probleem leidis hea lahenduse.	Kontrollipositsioonil olev inimene jääb võitjaks.

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetsetele selle sessiooniga seonduvatele küsimustele esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kätte saadavate küsimustele vastamiseks.

4. Sessiooni lõpetamine

Julgustage naisi valima endale 'isiklik positiivne rutiin' järgmiseks ja ühtlasi viimaseks sessiooniks. Paluge rühmaliikmetel täita hinnanguleht.

Probleemide lahendamine

- Mõningatel rühmaliikmetel on raske leppida, et nende – ükskõik kas varasemad või praegused – paarisuhted pole kursuse vältel normaalselt toimivad. Neile võib tunduda, et selles on süüdi ainult nemad ise. Keskenduge positiivsele, mida nad on sellest õppinud ja rõhutage, et järk-järgult tekib neil jõud oma olukorda muuta; käesolev rühm on esimene samm muutuste teel.
- Mõningatele rühmaliikmetele võib see sessioon olla raske sellepärast, et neil tekib tunne, et nad ei tea enam ise ka, kes nad õieti on. Esitage mõned hoolikalt läbimõeldud küsimused, mis panevad naisi mõtlema iseendast kui isiksusest. Liitudes käesoleva kursusega otsustas naine iseseisvalt, et ta väärib rohkemat ja soovib oma olukorda parandada.
- On väga oluline, et terminit 'normaalselt toimiv' ei aetaks segi terminiga 'täiuslik'. Rõhutage nende erinevust!
- Mõned rühmaliikmed, kes elavad parasjagu üksi, võivad tunda end liialt väsinuna, et mõeldagi eluterve paarisuhte võimalikkusele. Sellest pole midagi. Kui see teema tuleb jutuks, kasutage seda harjutusena; näiteks küsige naistelt, mida võib nende arvates inimesele anda mõnda aega ilma parterita elamine. Meie elu ei koosne ainult meie partnerist ja naised võivad elada täisväärtuslikku elu sõltumata sellest, kas neil on partner või mitte.

Sessioon 14 **Lõpetamine ja uued algused**

Sessiooni 14 eesmärgid:

- Meenutada, mida programm teile õpetas.
- Tunda rõõmu kursuse õnnestumise üle ja selle üle, kui kaugemale naised on oma arengus jõudnud.
- Õppida üksteist tundma vähemstruktureeritud ja sotsiaalsemas õhkkonnas.
- Aidata naistel ära tunda nende isiklikud tugevad küljed.
- Aktsepteerida kursuse lõpulejõudmist.
- Olla valmis uuteks algusteks.

1. Sessiooni alustamine

Võtke lühidalt kokku seniräägitu ja teemad, mida te kavatsete käsitleda viimasel sessioonil. Küsige rühmaliikmetelt nende 'isiklike positiivsete rutiinide' kohta.

2. Lõpetamine ja uued algused

Rühmast on saanud turvaline keskkond, kus naised saavad katsetada oma uusi käitumismudeleid. Paljude naiste jaoks on see esimene kord, kui nad kuulevad teiste naiste lugusid ja ja jagavad nendega oma sarnaseid kogemusi. See aitab neil vabaneda eraldatuse tundest ja tingib tugevate omavaheliste sidemete tekkimise.

See on põhjus, miks tuleks läheneva lõpetamise teemat puudutada juba varasematel sessioonidel ja endale tunnistada, et lõpetamine võib olla raske. Sellegipoolest on rühmaliikmed nüüdseks kursuse lõppemiseks valmis, kuigi nad võivad selle üle kurvastada.

Eeldatavalt olete te planeerinud viimaseks sessiooniks ühise õhtusöögi või peo. Samuti võite te teha ettepaneku, et iga naine tooks rühma kaasa mõne kingituse.

Näide:

Ühe rühma lõppemise puhul tegi Mai Ly iga naise jaoks spetsiaalse kivi. Ta oli ise teinud tosina kivi peale ilumaalingud ja lisanud igale kivile ka ühe väikese sõnumi. Seejärel palus ta iga naisel (sealhulgas juhendajatel) välja valida ühe kivi koos lisatud sõnumiga. Selgus, et ta oli sõnumeid kirjutades ja maalinguid tehes iga kivi puhul mõelnud ühele konkreetsele naisele ning enamik naisi valis tööpoolest "oma kivi". Rühmaliikmed olid sellest kingitusest väga liigutatud.

See on õige hetk ka selleks, et rõhutada, kui palju on koos saavutatud. Võib-olla soovite te anda igale naisele tunnistuse, et rühmaliikmeid Muutmise Jõu programmi läbimise puhul tunnustada. Rühm on fantastiline võimalus uute oskuste katsetamiseks, kuid hiljem peavad need oskused muutuma loomulikuks igapäeva elu osaks; näiteks ennastkehtestav käitumine peab saama probleemide lahendamisel harjumuseks.

Lõpetamisel on oluline anda igale rühmaliikmele võimalus öelda, mida rühm on talle andnud. Rõhutage, et hetkel kõigile kurvana tunduv kursuse lõppemine märgib tegelikult uut algust, võimaldades neil saadud kogemused oma ellu kaasa võtta. Samuti pole mingit põhjust, miks rühma kooskäimise käigus tekkinud sõprussidemed peaksid lõppema. Naised saavad jätkata suhtlemist ja te võite julgustada rühma pärast programmi lõppemist omapäi kohtuma.

Harjutus 14:

On hea, kui naised saavad midagi rühmast endaga kaasa võtta, seega soovime me valmistada näiteks personaalse pühendusega kivikesed või kaardid ja tuua need rühma kaasa.

- Võtke kordamööda ette kõik naised ja küsige ülejäänud rühmaliikmetelt, millised on nende arvates selle konkreetse naise tugevad küljed.
- Kirjutage need kivile või kaardile ja andke see talle kaasa.

Naine võib tunda end tähelepanu keskmesse sattudes ebamugavalt, kuna kõik räägivad äkitselt temast, kuid paluge tal teisi mitte katkestada, vaid kuulata hoolega, mida neil on öelda.

3. Aeg küsimuste esitamiseks

Jätke veidi aega konkreetselt selle sessiooniga seonduvate küsimuste esitamiseks. Andke taas teada, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav küsimustele vastamiseks.

4. Hindamine

On oluline, et iga naine täidaks lisaks iganädalasele hinnangulehele kursuse lõpu hinnangulehe (lisa 6). Selgitage hindamise olulisust ja andke igale naisele võimalus väljendada anonüümselt oma tundeid ja võtke nende häält ka kuulda.

5. Sessiooni lõpetamine

Kuigi see sessioon on lõdvemalt struktureeritud kui ülejäänud ning oma olemuselt sotsiaalsemat laadi, on siiski oluline lisada sellele nii-öelda ametlik lõpetamine. Täna naise kursusel osalemise eest ja rääkige veidi sellest, mida see rühmakogemus teile andis, tuues välja kõik positiivsed küljed. Paluge igal naisel kordamööda öelda, milline oli tema jaoks kursuse kõige olulisem aspekt. Teatage, et te olete veidi aega pärast sessiooni lõppu kättesaadav ja et paari nädala jooksul pakute te vajadusel veel ka individuaalset toetust, samuti andke teada, et te võite naise suunata teistesse asutustesse, kursustele või teenusepakujate juurde. Paluge täita osalejatel kursuse lõpu hinnanguleht. Seejärel on aeg hüvasti jätta.

Probleemide lahendamine

- Veenduge, et teil on käepärast andmed teiste toetusvõimaluste kohta.
- Hoidke käepärast informatsiooni kursuste või reiside kohta, mis võiksid teie arvates naistele nüüd, pärast rühmatöö lõppemist huvi pakkuda.
- Sessiooni vaba suhtluse osa ei ole struktureeritud nagu ülejäänud kursus, seetõttu pole välistatud, et selle jooksul tekib pisut ebalevaid momente. Veenduge, et teil on piisavalt ideid vestluse algatamiseks.

- Rõhutage, et naiste turvalisus on alati kõige olulisem. Heaks tavaks on iga naise jaoks veelkord läbi viia individuaalne sessioon, et koostada kursuse lõpu seisuga riskianalüüs ja vaadata üle turvaplaan, vajadusel uuendada seda ja jõudke selgusele, millist täiendavat toetust oleks naisele veel vaja.
- Üldiselt ei peeta heaks tavaks leppida rühmaga kokku täiendavaid kohtumisi, sest naiste jaoks on oluline kursuse lõppemist aktsepteerida.
- Samas peaks juhendaja suutma ise nende vajalikkust hinnata ja jääma sealjuures mõnevõrra paindlikuks. Näiteks on võimalik jätku-kohtumiste korraldamine tingimusel, et enne rühma uut kokkukutsumist on paika pandud selged piirid. Rühmaliikmete omavahelised isiklikul tasandil toimuvad kohtumised on loomulikult alati lubatud.

Ühe tugirühmas osalenud naise nägemus sellest, mida rühm talle andis:

Veendumuse, et minu probleemid on tõelised ja samamoodi minu tunded, mis nende probleemidega seostuvad. Ma õppisin mooduseid oma probleemidega tegelemiseks ja sain endale kogukonna, kus ma saan avatud olla.

BIBLIOGRAAFIA

Friedman, M. (1998) 'Romantic Love and Personal Autonomy'. P. French ja H. Wettstein (toim) *The Philosophy of Emotions, Midwest Studies in Philosophy, vol. 22* (Indiana: Notre Dame University Press, lk 162-81

Walker, L. E. (1979) *The battered woman*. (New York: Harper & Row).

WAVE Network (2006) *Bridging Gaps – From good intention to good cooperation*
Vienna: WAVE. Allalaaditav aadressilt:
<http://www.wave-network.org/start.asp?ID=284&b=11>

8

Mitteformaalse ülesehitusega eneseabirühmad

8.1. SISSEJUHATUS

See käsiraamat keskendub peamiselt formaalse ülesehitusega rühmaprogrammidele, millel on kindel algus, keskpaik ja lõpp ning milles kasutatakse struktureeritud sessioone koos spetsiifiliste harjutustega. Käesolevas peatükis aga heidame põgusa pilgu ka avatud, mitteformaalse ülesehitusega rühmadele, mille puhul rõhk on rohkem rühmaliikmetel endil, kes ise otsustavad rühmatöö suuna ja sisu üle.

Niisugust tüüpi rühmade eesmärk on anda vägivalda kogenud naistele jõudu ja tegutsemisjulgust. Avatud, mitteformaalsetes eneseabirühmades osalemisest saadav kasu on suuresti seotud rõhuasetusega rühmaliikmetele endile, kes ise teevad kõik olulised rühmatööd puudutavad otsused. Sotsiaalne suhtlemine, otsustamisprotsessis osalemine, oma tunnete, ideede ja kogemuste väljendamine aitab rühmaliikmetel arendada oma iseisvust, eneseaustust, enesekindlust ja emotsionaalset stabiilsust. Samuti annab neile jõudu ja tegutsemisjulgust osalemine rühmaprotsessis ning oma kogemuste, arvamuste ja seisukohtade jagamine teiste rühmaliikmetega.

Sellist tüüpi rühmad on avatud, seetõttu sobivad need eriti sellistele naistele, kes ei suuda kohaneda pika aja vältel regulaarsetel sessioonidel osalemisega. Näiteks on mitteformaalsete eneseabirühmade kasutamine asjakohane varjupaikades, kus teenusekasutajad sageli vahetuvad.

Kui te teate vägivalda kogenud naise, kes soovivad luua endale ise eneseabirühma, siis pakub käesolev peatükk asjakohast teavet just neile. Siiski on oluline ära märkida, et kuigi paljud eelmistes peatükkides kirjeldatud elemendid on mitteformaalsete eneseabirühmade puhul vähemolulised, soovitame me siiski läbi lugeda kogu käsiraamatu, kuna mitmete detailide osas esineb kattumisi. Näiteks 3. peatükk, Rühma arendamine ja haldamine, sisaldab olulisi momente, mida tuleks alati arvesse võtta, näiteks nagu:

- kuidas efektiivselt toime tulla ohtudega, mis kaasnevad vägivalda kogenud naistele mõeldud tugirühmade läbiviimisega;
- kuidas ja millal reklaamida rühma voldikute ning plakatite abil;
- kuidas teha koostööd teiste asutustega, et levitada informatsiooni rühma kohta ja saada rohkem suunamisi;
- kuidas hakkama saada rühma rahaasjadega ja kuidas leida rahastajaid.

Samuti annab 4. peatükk, Reeglid ja normid rühmas, põhjalikumalt teavet rühma sisulise töö kohta ja pakub rohkelt näiteid selle kohta, kuidas rühmatöö probleemsete aspektidega toime tulla. Samuti saate te tõenäoliselt kasutada mõningaid näiteid.

Kuigi ka siin on vajalik spetsialistide panus, eriti selleks, et saada korrektset teavet ja teabematerjale antud piirkonnas pakutavate teenuste kohta ning abi riske ja turvalisust puudutavate küsimustega tegelemisel, ei ole nad eneseabirühma läbiviimisesse otseselt kaasatud.

8.2. ENESEABIRÜHMADEST TULENEV KASU

Mitteformaalsete eneseabirühmade tööd haldavad ja korraldavad vägivalda kogenud naised, formaalne juhendaja puudub. Seega on eneseabirühmade üks põhilisi plusse – võrreldes eelnevates peatükkides kirjeldatud formaalse ülesehitusega rühmadega – asjaolu, et eneseabirühmad annavad oma liikmetele rohkem võimalusi iseseisvalt ja kollektiivselt otsustada, millele täpsemalt rühmatöös keskenduda.

Üks olulisemaid aspekte rühmaprotsessis on see, et naised loovad ise endale suhtlusruumi, kus nad saavad teiste omataolistega läbi käia, luua tugevaid sõprussidemeid ja arendada toetavaid suhteid, mis põhinevad sarnastel kogemustel. See rühmadünaamika loob vastastikuse mõistmise, julgustamise ja toetamise atmosfääri, mis omakorda aitab vähendada üksildus-, häbi- ja isoleerituse tunnet, mis sageli vägivaldsete paarisuhetega kaasneb.

Eneseabirühmades osalevad naised on välja toonud mõned põhilised plussid, mida rühmas osalemine on neile andnud:

- tunne, et mind kuulatakse ja mõistetakse;
- tunne, et ma ei ole üksik;
- tunne, et minu otsustega arvestatakse;
- koht, kus saab teistega jagada (nii oma lugusid kui emotsioone ning teavet olemasolevate ressursside ja/või teenuste kohta antud piirkonnas);
- võimalus saada lähisuhtevägivallast rohkem teada;
- võimalusi saada lähedaseks teiste naistega nende seltsis viibimise ja nende toetuse kaudu;
- iseseisvate oskuste omandamine mõningate oma eluga seonduvate probleemide ja murede lahendamiseks.

8.3. RÜHMA LÄBIVIIMINE

Rühma komplekteerimine

Selleks, et komplekteerida uus rühm, on otstarbekas naistest koosneva tuumrühma olemasolu, kelle vahel saab erinevad kohustused ära jagada. Niisuguse tuumrühma saab kokku panna sõpradest ja tuttavatest, erinevate organisatsioonide esindajatest või siis otsida naisi kuulutuste kaudu, konverentsidelt või seminaridelt. Tuumrühmal peaks olema piisavalt aega regulaarseteks kokkusaamisteks ja rühmaga seonduvate praktiliste küsimuste lahendamiseks, et tagada rühma efektiivne töö, seda eriti algusfaasis, mis nõuab üldjuhul kõige rohkem aega. Samuti peaksid need naised suutma osaleda regulaarselt rühmakohtumistel ja täita rühma läbiviimisega seotud ülesandeid.

Rollide ja kohustuste jagunemine rühmas

Erinevalt kahest ülejäänud mudelist, mida käesolev raamat tutvustab, puudub kõnesolevatel rühmadel professionaalne juhendaja. Spetsialistide ülesandeks selles rühmakontekstis ei ole juhendamine ega otsuste tegemine, vaid pigem valmisolek konsultatsioonide andmiseks; näiteks võivad nad pakkuda korrektset ja kaasajastatud teavet ning ressursse, toetada tuumrühma probleemide ilmnemisel või reageerida mingitele konkreetsetele rühma vajadustele. Oluline on, et väljaspool rühma seisvad spetsialistid respekteriks rühma iseseisvust ning arutaksid oma võimaliku panuse rühmaga eelnevalt läbi.

Tuumrühm võib ise kanda hoolt rühma juhendamisega seotud vajaduste eest. Teine võimalus on valida pärast rühma käivitumist igaks järgmiseks sessiooniks (või sessioonideks) rühmaliikmete seast juhendaja.

Oluline on, et rühmaliikmed määratleksid rühmaga seotud rollid ja kohustused, otsustaksid, kes neid täidab ja ka täidaksid neid; vastused tuleks leida järgmistele küsimustele:

- kes vastutab rühma juhendamise eest tervikuna või konkreetsete sessioonide puhul?
- kes täidab abijuhendaja rolli, kui seda peetakse vajalikuks?
- kes valmistab rühmakohtumised ette, näiteks materjalide koostamine, külalisestinejate kutsumine (juhul kui rühm otsustab kellegi kutsuda), ruumide korrashoid, kohvipauside korraldamine jne?

Osalejad

Igale rühmale annavad näo naised, kes rühmas koos käivad. Kõik osalejad peaksid olema naised. Kuigi ka mehed võivad kogeda lähisuhtevägivalda, ei peaks mehed ja naised osalema samas rühmas, kuna see võib takistada avameelset eneseavamist, vähendada naiste turvatunnet ning pärssida tõsiselt rühma efektiivsust. Lähisuhtevägivald ohvritel on sageli vastassooga seonduvaid traumeerivaid kogemusi. Mõlema sugupoole osalusega rühmas ei tunne naised end sageli piisavalt turvaliselt, et oma elust ausalt ja vabalt rääkida. Turvalisus ja enese turvaliselt tundmine on rühmatöö puhul määrava tähtsusega ning on korduvalt tõestatud, et naised tunnevad end turvalisemalt ja mugavamalt ainult naistest koosnevas rühmas³⁴. Lisaks sellele võib mõningatel naistel olla raskusi oma viha väljendamisega meeste juuresolekul. Teisalt aga võivad mõned naised hakata kulutama rühma väärtuslikku aega sellele, et meessugu kaitsta, kuna nad tunnevad muret selle pärast, et kohalolevad mehed võiksid tunda end mõnest konkreetsest väitest solvatuna.

Informaalsetes eneseabirühmades osaleb põhiliselt kahte tüüpi naisi:

- naised, kes soovivad rajada eneseabirühma ja saada tuumrühma liikmeks (millest oli juttu ülalpool) ning kellel on teiste naiste toetamiseks ja rühmatöö korraldamiseks vajalikud oskused;
- naised, kes soovivad osaleda mõnes juba komplekteeritud ja toimivas rühmas.

.....
³⁴ Women's Resource Centre (2007) *Why women only? The value and benefits of women for women services* (London: Women's Resource Centre) lk 52, allalaaditav aadressilt: <http://www.wrc.org.uk/downloads/Polycystuff/whywomenonly.pdf>

Täiendavat teavet rühmaliikmete profiili kohta leiate 3. peatükist, Rühma arendamine ja haldamine.

8.4. RÜHMAREEGLID

Vältimatu on paika panna mõned põhireeglid, et tagada rühmas turvalisus ning võrdne ja õiglane kohtlemine (vt lisa 11). Reeglid tuleks läbi arutada ja kokku leppida koos kõigi rühmaliikmetega. Kaaluda võiks rühmaliikmetega lepingu sõlmimist, mis aitaks kõikidel rühmaliikmetel rühmas kehtivatest reeglitest paremini kinni pidada (vt lisa 8). Sellisel juhul peaks olema igal rühmaliikmel koopia sellest dokumendist ja sellele peaks olema vajadusel võimalik viidata ka rühmakohtumiste ajal – oleks hea, kui see paikneks kõigile nähtaval koha.

On olemas mõned reeglid, mille järgimine on rühmatöö tõhususe huvides vältimatu, näiteks:

- **Konfidentsiaalsus:** Rühmaliikmed vastutavad selle eest, et rühmakohtumiste toimumiskoht ning rühmaliikmete nimed, isikuandmed ja muu isiklik teave oleksid konfidentsiaalsed. Mitte miski, millest rühmas räägitakse, ei tohi mitte ühelgi tingimusel jõuda rühmast väljapoole ei rühma kooskäimise vältel ega ka pärast seda. Ainukeseks erandiks on juhtumid, kui mõne lapse tervis või elu on sattunud tõsisesse ohtu; niisugustel juhtudel tuleb olukorrast teavitada mõnda spetsialisti, keda seadus kohustab ohtu sattunud lapsest teatama vastavasse ametkonda (nt politsei, laste- või perenõustajad).
- **Narkootikumid/alkohol:** Alkoholi ja narkootikume ei tohiks ühelgi juhul rühma kaasa tuua. Rühmaliikmed ei tohiks rühma tulla, kui nad on alkoholi või muude narkootilise mõjuga ainete mõju all.
- **Vägivald:** Ükski vägivallavorm (verbaalne, psühholoogiline ega füüsiline) ei ole rühmas ühelgi juhul lubatud.
- **Sidepidamine:** Kokku tuleks leppida kindel sidepidamise kord; näiteks kuidas sidet pidada rühmakohtumiste vahelisel ajal või mida teha, kui mõni naine lõpetab rühmas käimise kellelegi sellest teatamata. Turvaliste sidepidamise viiside kokkuleppimine on eriti oluline juhtudel, kui mõni rühmaliige elab veel vägivallatsejaga koos.
- **Respekt:** Kõik rühmaliikmed peavad üksteist vahelesegamata kuulama ning püüdma säilitada positiivset ja julgustavat keelekasutust.

Täiendavat teavet rühmareeglite ja -lepingute kohta leiate 4. peatükist, Reeglid ja normid rühmas.

8.5. ORGANISEERIMINE JA FORMAAT

Rühmatöö organiseerimine

- **Kestus**
Rühmakohtumiste kestus, algusaeg ja sagedus tuleks naistel omavahel kokku

leppida. Üldiselt saavad naised mitteformaalsete rühmadega liituda igal ajal. Järgmistel sessioonidel osalemine ei eelda eelmiste läbimist. (Samas õigeks ajaks kohaletulemine ja regulaarne osalemine on sellegipoolest vajalikud.)

- **Toimumiskoht**

Rühma toimumiskoht peaks vastama nõuetele, mis on vajalikud naistele mõeldud eneseabirühma läbiviimiseks piisava turvalisuse ja ligipääsetavuse tagamiseks. Täiendavat teavet leiate 3. peatükist, Rühma arendamine ja haldamine.

- **Ressursid**

Oluline on juba eelnevalt otsustada, millised ressursid ja materjalid on vajalikud, millised kulutused võivad ilmuda ja kuidas need kaetakse; näiteks peate te mõtlema juhtimiskulude, rühmaliikmete transpordi, ruumirendi jms peale. Üksikasjalikum teavet nende teemade kohta leiate 3. peatükist, Rühma arendamine ja haldamine, ja 5. peatükist, Muutmise Jõud: programmimudelid.

Sessioonide formaat

Enamasti võetakse ühe sessiooni jooksul läbi üks põhiteema. Rühmaliikmed valivad teemad ise. Rühmaliikmed võivad kordamööda välja pakkuda teemasid või teha hääletuse selle kohta, millest naised tahaksid kõige enam rääkida. Kasutada võib ka mõningaid käesolevas raamatus äratoodud harjutusi, kuid vajadusel tuleb neid seda tüüpi rühma stiilile vastavaks kohandada.

Vaatamata asjaolule, et rühm on ülesehituselt mitteformaalne, aitab teatava rutiini juurutamine sessioonide läbiviimisel neid efektiivsemaks muuta. Näiteks:

- tervitage rühmaliikmeid ja veetke veidi aega saabunud nädala tähtsündmustest ja/või probleemidest rääkides;
- arutlege nendel teemadel, käsitlege selleks sessiooniks valitud põhiteemat või jätkake mõne varasema teemaga;
- leppige kokku uus teema järgmiseks kohtumiseks.

Esimene kohtumine

Eriti oluline on järgida eelnevalt kokkulepitud struktuuri esimese kohtumise puhul ja leida aega selliste oluliste elementide arutamiseks nagu rühma eesmärgid, konfidentsiaalsus ja turvalisus. Need teemad tuleks läbi rääkida ka uute liikmetega, kes liituvad hiljem.

Rohkelt võiks aega jätta tutvumismängude jaoks (vt lisa 9), et rühmaliikmed saaksid omavahel paremini tuttavaks ja tunneksid end vabamalt. Esialgne arutelu eneseabirühma eesmärkide üle on oluline seetõttu, et see annab igale naisele võimaluse anda oma panus rühmaprotsessi. Rühmaliikmete rollid võib samuti selle esimese arutelu käigus paika panna; näiteks kes võtab üle juhendaja rolli ja kui kauaks.

Esimese kohtumise eesmärgid:

- Luua soe, turvaline ja avatud keskkond kõigile osalejatele.
- Tutvuda kõikide rühmaliikmetega ja saada kõigi kohta midagi uut teada.
- Arutada läbi ja leppida kokku eneseabirühma eesmärgid.

- Jälgida, et kõik osalejad on aru saanud konfidentsiaalsust ja turvalisust puudutavatest nõuetest. (Täiendavat teavet selle kohta leiate 3. peatükist, Rühma arendamine ja haldamine).
- Arutada läbi võimalikud rühmaohtumiste toimumiskohad ja valida välja sobivaim. Sessioonid võivad jätkuda ka samades ruumides, kuid siiski on oluline ära kuulata, kas rühmal on veel ettepanekuid; näiteks juhul, kui rühmaliikmele tundub, et praegune toimumiskoht on ebaturvaline või ei vasta naiste vajadustele.
- Otsustada ära rühmaohtumiste kestus, algusaeg ja sagedus.
- Arutada läbi ja leppida kokku järgmise kohtumise (või järgmiste kohtumiste) kuupäev, algusaeg ja teema.

8.6. Probleemide lahendamine

- Naiste turvalisus on alati esmatähtis. Kui keegi naistest soovib aru pidada oma isikliku olukorra üle või midagi oma elus muuta, on oluline suunata ta asjakohasesse toetavasse asutusse.
- Asjakohane on märkida, et mitteformaalsetes eneseabirühmades võib probleemiks saada sõltuvus rühmast.
- Rühma organiseerivad naised vajavad mingit laadi mentorlust, et mõista turvalisuse ja piiridega seotud küsimusi. Samuti peaksid organiseerijad endale selgeks tegema, kuidas nad saavad või ei saa aidata teisi rühmas osalevaid naisi.
- Veenduge, et teil on olemas andmed teiste abivõimaluste kohta.

Täiendavat teavet probleemide lahendamise kohta leiate eelmiste sessioonide kirjelduste alt.

Arvamusi tugirühmas osalenud naistelt:

See [rühm] muutis mu mõtlemisviisi. Nüüd ma pigem räägin, mitte ei vaiki.

Ma sain tagasi midagi oma vanast minast. Minu eneseaustus hakkab tagasi tulema.

Minu elus on jälle lootust.

Lisad

Lisa 1: Kirja tüüpvorm – ametkondadevaheline koostöö

Teie kontaktandmed:

Lisage kõikide kohalike või üleriigiliste võrgustike andmed, millesse te kuulute

Adressaadi kontaktandmed

Kuupäev

Lugupeetud

Kirjutan Teile seoses eneseabirühmaga Muutmise Jõud, mille juhendaja ma olen.

Tugirühm Muutmise Jõud on mõeldud spetsiaalselt lähisuhtevägivalda kogunud naistele ja selle läbiviimisel lähtutakse seisukohast, et naised suudavad turvalises, sõbralikus ja kriitikast hoiduvas õhkkonnas koos tegutsedes oma elu paremaks muuta. Sisult on see psühholoogilis-pedagoogiline rühm, mis käib koos kord nädalas (á 2 tundi) kokku 14/12/10 nädala jooksul. **Kustutage ebasobiv.**

Tugirühma kolm põhieesmärki on järgmised:

- muuta käitumismudeleid, mille naised on vägivaldses paarisuhtes omandanud;
- suurendada teadlikkust naiste põhiõiguste kohta;
- arendada eneseväärikust, enesekehtestamise oskusi ja tegutsemisjulgust.

Lähisuhtevägivald on füüsiline, seksuaalne, psühholoogiline või majanduslik vägivald, mis leiab aset partnerite või pereliikmete vahel ning avaldub sundiva ja kontrolliva käitumise mudelina.

Vägivalda kogunud naised saavad sageli jõudu ja tuge teiste omasugustega suhtlemisest. Muutmise Jõud aitab suurendada naiste teadmisi vägivaldsete paarisuhete dünaamikast iganädalaste harjutuste ühise läbitöötamise kaudu. Peale selle aitab kogemuste jagamine teiste naistega vabaneda häbi-, süü- ja üksildustundest. Ent selleks, et rühm saaks efektiivselt toimida, peab selles osalemine olema kindlasti naise enda valik.

Käesolevaga sooviksin ma kasutada võimalust, et pakkuda meie rühma teenuseid kõigile lähisuhtevägivalla ohvritele, kellega teie asutus tegeleb. Rühma suunatud naistel pole kõigele vaatamata kohustust rühma töös osaleda ning kõik naised läbivad enne rühmaga liitumist riskianalüüsi, mis aitab selgusele jõuda, kas rühmaga liitumine nende praeguses elustaadiumis on neile sobiv ja turvaline. Oodatud on nii omal initsiatiivil liitujad kui ka asutuste poolt suunatud naised.

Kirjale on lisatud rühma Muutmise Jõud programm, millest saate täpsemat teavet, samuti võite selle anda mõnele naisele, kellel te soovitate meie rühmaga ühendust võtta.

Täname koostöö eest ja loodame Teist peagi kuulda.

Parimate soovidega,

Lisa 2: Riskianalüüsi abivahendid

Viimastel kümnenditel on teadusliku ja praktilise tegevuse käigus välja arendatud mitmeid abivahendeid vägivaldsete ohtlikkuse ja ohvrit ähvardava ohu suuruse hindamiseks. Ent ükski neist abivahenditest ei suuda ega peagi suutma hinnata ega ette ennustada ohu suurust sajabrotsendilise täpsusega. Pigem on need mõeldud süstemaatiliseks informatsiooni kogumiseks ja võrdluste loomiseks varasemate kogemuste ja teadmistega, et välja selgitada, kas ohvrit ähvardab mingi tõsisem oht.

Ametkondadevahelise koostöö puhul on oluline informatsiooni levitamine ja koordineeritud riskianalüüsi korraldamine. Riskianalüüs tuleks koostada koostöös ohvriga – kuid seda ainult juhul, kui eelnevalt on loodud usalduslik ja toetav õhkkond. Alati peaks sellega koos toimuma ka turvaplani koostamine.

CAADA SOOVITUSLIK RISKIANALÜÜSI ANKEET¹ SÕLTUMATUTELE LÄHISUHTEVÄGIVALLA NÕUSTAJATELE (IDVA) JA TEISTELE ASUTUSTELE

(Kohaldatud Lõuna-Walesi politsei ankeedi järgi, jättes välja politseižargooni ja eeldades, et IDVA või muu ametiisik arutab nimestiku läbi koos kliendiga.)

Küsimused (ÄRGE TÄITKE TUMEDAID LAHTREID)	Jah (tehke märged)	Ei/ Ei tea (E/ET)	Tõsiselt murettekitav
1. Kas teie partnerit /ekspartnerit on vägivalla või narkootikumide tarvitamise eest kriminaalkorras karistatud?			
Kui 'jah', siis kas karistus oli seotud koduse vägivallaga?			
2. Kas selle vahejuhtumiga kaasnesid vigastused?			
Kui 'jah', siis kas need olid tõsiselt murettekitavad?			
3. Kas vahejuhtumiga kaasnes relvade kasutamine?			
Kui 'jah', siis kas see on tõsiselt murettekitav?			

.....
¹ See riskianalüüsi vahend on laialt kasutusel Suurbritannias, eriti sõltumatute lähisuhtevägivalla nõustajate poolt (IDVA-d) ja ametkondadevahelise riskianalüüsi sessioonidel kõrge riskitasemega ohvrite puhul. Samas saab seda tõhusalt kasutada ka väljaspool nimetatud sessioone ja see puudutab kõiki olulisi riskianalüüsi aspekte.

Küsimused (ÄRGE TÄITKE TUMEDAID LAHTREID)	Jah (tehke mäрге)	Ei/ Ei tea (E/ET)	Tõsiselt murettekitav
4. Kas teie partner/ekspartner on kunagi ähvardanud kedagi tappa? Kui 'jah', siis keda? <i>(märkige ära kõik asjassepuutuvad)</i> Klient <input type="checkbox"/> Lapsed <input type="checkbox"/> Teine lähisuhtepartner <input type="checkbox"/> Muu <input type="checkbox"/>			
Kui 'jah', siis kas see on tõsiselt murettekitav?			
5. Kas teie partner/ekspartner väljendas armukadedust/käitus armukadedalt või näitas üles kontrollivat käitumist või kalduvust kinnismõtetele? Kui 'jah', siis kirjeldage lühidalt:			
Kui 'jah', siis kas see on tõsiselt murettekitav? Tooge ära üksikasjad:			
6. Kas teil on olnud hiljuti /seisab ees lahusus oma partnerist?			
7. Kas vägivald on hakanud muutuma tõsisemaks/ sagedasemaks?			
8. Kas te tunnete tõsist hirmu? Märkige ära kliendi hinnang selle kohta, mida tema partner/ekspartner võib ette võtta.			
9. Kas teie partneril/ekspartneril on hetkel/olnud hiljuti majanduslikke probleeme?			
10. Kas teie partneril/ekspartneril on/on olnud probleeme järgmistes valdkondades: Alkohol <input type="checkbox"/> Vaimne tervis <input type="checkbox"/> Narkootikumid <input type="checkbox"/>			
11. Kas te olete rase?			

Küsimused (ÄRGE TÄITKE TUMEDAID LAHTREID)	Jah (tehke märge)	Ei/ Ei tea (E/ET)	Tõsiselt murettekitav
12. Kas teil on oma partneri/ekspartneriga tülisid lastega kohtumise teemal? Tehke lühikokkuvõte:			
13. Kas teie partner/ekspartner on üritanud teid või oma eelmist partnerit kägistada?			
14. Kas teie või teie partner/ekspartner on kunagi ähvardanud/üritanud teha enesetappu? Kui 'jah', kes nimetatutest? Klient <input type="checkbox"/> Partner/ekspartner <input type="checkbox"/>			
15. Kas teie partner/ekspartner on öelnud või teinud selliseid seksuaalsfääri kuuluvaid asju, mis panevad teid end halvasti tundma või teevad teile füüsiliselt haiget? Tooge ära detailid:			
16. Kas te kardate, et saate veel vigastusi või kogete vägivalda?			
17. Kas te kardate, et teie partner/ekspartner võib teid tappa?			
18. Kas te kardate, et teie partner/ekspartner võib teie lastele haiget teha?			
19. Kas teil on kahtlus, et teid jälitatakse?			
20. Kas te tunnete end perekonnast/sõpradest isoleerituna? Tooge ära detailid:			
Nõustaja hinnang (täitke see lahter oma tähelepanekutega kliendi ohutaseme kohta, eriti siis, kui 'jah' vastuste osakaal on väike):	Kokku		Kokku tõsiselt murettekitavaid vastuseid küsimustele 1-5

Riskianalüüs ja turvaplaani koostamine

The BIG 26 (Duluth, Minnesota)

Lähisuhtevägivalla Sekkumisprogramm (DAIP) Duluthis, Minnesotas (USA) on koostanud 26 küsimusest koosneva nimestiku vägivaldsete ohtlikkuse hindamiseks:

- | | Jah | Ei | Ei tea | |
|-----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas vägivaldsete on muutunud ajapikku vägivaldsemaks, brutaalsemaks või ohtlikumaks? |
| 2. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas ta on teid kunagi nii tõsiselt vigastanud, et te vajasite arstiabi? |
| 3. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas ta on kunagi üritanud teid kähkida? |
| 4. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas ta on kunagi vigastanud või tapnud koduloomi? |
| 5. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas ta on kunagi ähvardanud teid kähkida? |
| 6. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas ta on teid kunagi seksuaalselt väärkohelnud? |
| 7. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas ta on teid kunagi relvaga ähvardanud? Kui jah, siis millisega? |
| 8. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas tal esineb kõrge omanditunnet või äärmuslikku armukadedust ja kas ta üritab teid jälgida ja kontrollida? |
| 9. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas tema rünnakud on muutunud sagedasemaks? |
| 10. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas ta on kunagi ähvardanud sooritada enesetappu või teinud enesetapukatseid? |
| 11. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas ta on teid kunagi rünnanud raseduse ajal? |
| 12. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas te olete vägivaldsetest lahku läinud või üritanud lahku minna viimase 12 kuu jooksul? |
| 13. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas te olete üritanud organiseerida abi või saada abi viimase 12 kuu jooksul (politsei, nõustamiskeskused, naiste varjupaigad vms)? |
| 14. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas teid on isoleeritud abist või takistatud abini jõudmisel (telefon, auto, perekond, sõbrad jms)? |
| 15. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas vägivaldsete on viimasel 12 kuul olnud tõsisemas stressis (löökaotus, mõne lähedase surm, rahalised raskused jne)? |
| 16. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas vägivaldsete tarbib rohkelt alkoholi /tal on alkoholiprobleem? |
| 17. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas tal on kunagi esinenud võõrutusnähte/kas ta on käinud alkoholi- või narkootikumide võõrutusravil? |
| 18. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas vägivaldsete omab mõnda relva; kas ta kannab seda relva või kas tal on mingi muu ligipääs relvadele? Milline? |
| 19. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas te arvate, et ta võiks teid tõsiselt vigastada või tappa? |
| 20. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas te olete üritanud vägivaldset järgida mingil moel kaitsta (üritanud muuta oma ütlusi politseis või taotlenud talle lühemat karistust)? |
| 21. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas vägivaldsete ise on olnud lapsena mõne oma perekonna liikme vägivalda ohver? |
| 22. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas vägivaldsete on pealt näinud, kuidas tema ema suhtes vägivalda tarvitatakse? |
| 23. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas vägivaldsete näitab juhtunu suhtes üles kahetsust või kurbust? |
| 24. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas vägivaldsete on peale vägivaldsete sooritanud ka muid kuritegusid? |
| 25. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas vägivaldsete on kasutanud vägivalda ka teiste isikute suhtes (väljaspool perekonda)? |
| 26. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kas vägivaldsete tarvitab narkootikume (speed, kokaiin, crack-kokaiin jne)? |

Mida enam küsimusi said vastuse "jah", seda suurem on tõsise vigasaamise oht.

Teisi riskianalüüsi vahendeid leiate alltoodud aadressidelt, need koguti kokku organisatsiooni WAVE poolt välja antud käsiraamatu Logar, Rosa (2006) *Bridging the gaps – from good intentions to good co-operation* (Vienna: WAVE Co-ordination Office) jaoks:

OHU HINDAMISE ABIVAHEND JACQUELYN C. CAMPBELLILT

Jacquelyn C. Campbell on välja töötanud samalaadse ohu hindamise abivahendi, mida on võimalik alla laadida tema veebilehelt. Samuti pakub ta ohu hindamise teemal virtuaalseid koolitusi.

<http://www.dangerassessment.com/WebApplication1/pages/da/>

(27. juuni 2006)

ESMASE RISKIANALÜÜSI TÜÜPVORM

ASSIST (Glasgow, Šotimaa) on välja töötanud riskianalüüsi tüüpvormi advokaatidele; sellega saab tutvuda CAADA (Co-ordinated Action Against Domestic Abuse) veebilehel:

http://www.crarg.org.uk/library_resources.html#2

(27. juuni 2006)

LONDONI LINNAPOLITSEI RISKIANALÜÜSI MUDEL LÄHISUHTEVÄGIVALLA JUHTUMITE JAKS

Londoni linnapolitsei on välja töötanud riskianalüüsi abivahendi oma politseijõudude jaoks ja seda on võimalik alla laadida veebilehelt:

www.met.police.uk/csu/pdfs/AppendixIII.pdf

(27. juuni 2006)

Warwicki Ülikool on selle riskianalüüsi instrumendi kohta andnud hinnangu, mida on võimalik alla laadida aadressilt:

<http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/shss/swell/research/>

(27. juuni 2006)

Lisa 3: Individuaalse turvaplani raam-mudel

Arutlege järgnevaid küsimusi iga naisega individuaalsel sessioonil:

- Mida vajab naine selleks, et tunda end turvalisemalt?
- Mis takistab nende turvalisuse tagamise meetmete rakendamist?
- Kuhu saab naine minna siis, kui tal peaks olema vaja kodust lahkuda?
- Juhul, kui naisel on lapsi, siis millised on võimalused laste turvalisuse suurendamiseks?
- Mida saab naine teha lisaks tugirühmas osalemisele, et parandada oma emotsionaalset ja füüsilist heaolu?
- Mida saab naine ette võtta selleks, et tunda end oma töökohas turvaliselt?
- Mida saab naine ette võtta selleks, et tunda end turvaliselt avalikes kohtades?
- Mida saab naine teha selleks, et kaitsta oma privaatsust ja muuta vajadusel oma isikuandmeid (nt mobiiltelefon, arvutid jms).
- Kuidas saab naine säilitada turvalisuse, jätkates kooselu vägivaldse partneriga?
- Kuidas saab naine säilitada turvalisuse elades vägivallatsejast lahus?
- Millised võimalused on naisel kohtusse pöördumiseks ja seadusliku kaitse taotlemiseks?
- Millist muud toetust on naisel võimalik/vaja saada?
- Koostage turvaplaan ja riskianalüüs juhtudeks, kui on vajalik viivitamatu tegutsemine.
- Arutage naisega koos läbi, milline on parim viis temaga ühenduse pidamiseks, milline kellaag on ühenduse võtmiseks kõige turvalisem ning kuidas saab tema teiega ühendust võtta tavajuhul ja hädaolukorras.
- Otsustage koos, milliseid samme tuleks järgnevalt astuda – teie ja teie asutuse poolt, naise enda poolt, teiste asutuste poolt ja milline oleks nende tegevuste orienteeruv ajakava.
- Otsustage koos, millist toetust vajab naine tugirühma kooskäimise jooksul.
- Kas naise juhtumiga seoses oleks vaja võtta ühendust teiste asutustega? Kui jah, siis kirjeldage naisele, millised protseduurid on vajalikud seoses informatsiooni jagamisega teistele asutustele.
- Kas on veel midagi, mida naine praegusel hetkel teilt vajab?
- Andke naisele nimekiri olulistest telefoninumbritest ja rääkige, kuidas seda informatsiooni turvaliselt hoida.
- Tuletage naisele meelde, et ta helistaks ohuolukorra tekkimisel alati politseisse ja kirjeldage viise, kuidas ta saaks tagada, et tema väljakutset käsitletakse esmajärjekorras.
- Koostage tegevusplaan selle kohta, kuidas teie saaksite naist toetada.

Lisa 4: Iganädalane hinnanguleht

1. Kui kasulik on Sinu jaoks käesoleval sessioonil saadud **informatsioon**?
(Tehke sobiva vastuse ümber ring)

Väga kasulik Üsna kasulik Enam-vähem Mitte eriti kasulik Üldse mitte kasulik

2. Millistest sessiooni osadest oli Sul **kõige enam kasu** ja miks?

.....
.....
.....
.....

3. Millistest sessiooni osadest oli Sul **kõige vähem kasu** ja miks?

.....
.....
.....
.....

4. Kui tõhusad olid Sinu arvates **konspektmaterjalid** ja **muud ressursid**, mida sessioonil kasutati? (Tehke sobiva vastuse ümber ring)

Väga head Üsna head Enam-vähem Mitte eriti head Väga kehvad

Kommentaariid konspektmaterjalide ja muude ressursside kohta:

.....
.....
.....
.....

5. **Kuidas Sa ennast praegu tunned** – võrreldes sellega, kuidas Sa tundsid end enne sessiooni algust? (Tehke sobiva vastuse ümber ring)

Oluliselt paremini Veidi paremini Samamoodi Veidi halvemini Oluliselt halvemini

6. Kas Sul on **ideid, kuidas seda sessiooni** tulevikus paremaks muuta?

.....
.....
.....
.....

7. **Muud kommentaarid:**

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lisa 5: Kursuse keskpaiga hinnanguleht

1. Kui **kasulik** on see kursus Sinu jaoks siamaani olnud?
(Tehke sobiva vastuse ümber ring)

Väga kasulik Üsna kasulik Enam-vähem Mitte eriti kasulik Üldse mitte kasulik

2. Millistest kursuse osadest oli Sul **kõige enam kasu** ja miks?

.....
.....
.....
.....

3. Millistest kursuse osadest oli Sul **kõige vähem kasu** ja miks?

.....
.....
.....
.....

4. Kas on midagi, mida juhendajad oleksid Sinu arvates võinud teha **teisiti**?

.....
.....
.....
.....

5. **Kuidas Sa ennast praegu tunned** – võrreldes sellega, kuidas Sa tundsid end enne kursuse algust? (Tehke sobiva vastuse ümber ring)

Oluliselt paremini Veidi paremini Samamoodi Veidi halvemini Oluliselt halvemini

6. **Miks** Sa enda arvates end nii tunned?

.....
.....
.....
.....

7. Kas Sul on **ideid, kuidas seda kursust** tulevikus paremaks muuta?

.....
.....
.....
.....

8. **Muud kommentaarid:**

.....
.....
.....
.....
.....

Lisa 6: Kursuse lõpu hinnanguleht

1. Milline on Sinu üldine hinnang tugirühmas osalemisest saadud kogemusele?
(Tehke sobiva vastuse ümber ring)

Suurepärane Väga hea Hea Rahuldav Halb Väga halb

2. **Kuidas Sa ennast praegu tunned** – võrreldes sellega, kuidas Sa tundsid end enne kursuse algust?

Oluliselt paremini Veidi paremini Samamoodi Veidi halvemini Oluliselt halvemini

3. **Miks** Sa enda arvates end nii tunned?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Kui **kasulik** on see kursus Sinu jaoks olnud? (Tehke sobiva vastuse ümber ring)

Väga kasulik Üsna kasulik Enam-vähem Mitte eriti kasulik Üldse mitte kasulik

5. Missugused kursuse **aspektid** olid Sinu jaoks **eriti kasulikud** ja miks?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

6. Missugused kursuse **aspektid** olid Sinu jaoks **eriti rasked** ja miks?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

7. Kas Sa leiad, et kursusel osamine on **Sinu elunägemust** mingil moel muutnud?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

8. Palun anna hinnang juhendajatele järgmisi kriteeriume arvesse võttes:

Juhendajad	Jah, väga	Enam-vähem	Ei, üldse mitte
Avatud hoiakuga			
Põhjalike teadmistega lähisuhtevägivallast			
Avaldasid rühmakeskkonnas positiivset mõju			
Oskasid märgata igaühe vajadusi			
Erapooletud kõikide osalejate suhtes			
Korraldasid oskuslikult rühmatööd			

9. Kas Sul on veel midagi juhendajate kohta lisada?

JAH/EI

.....

.....

.....

.....

.....

10. Palun märgi ära, kui rahul Sa oled informatsiooni hulgaga, mille Sa said kursusel järgmiste teemade kohta:

Teema	Liiga palju	Parasjagu	Liiga vähe
Põhiõigused			
Vägivalla definitsioon			
Füüsiline vägivald			
Seksuaalne vägivald			
Psühholoogiline vägivald			
Majanduslik vägivald			
Vägivaldse paarisuhte lõpetamine			
Lapsed			
Piirid			
Tunded: viha, lein, hirm ja süütunne			
Vajadused			
Enesekehtestamine			
Ametiisikud			
Eluterved paarisuhted			
Uued algused			
Muud abivõimalused			

11. Kas on **veel midagi**, mida oleks Sinu arvates tulnud kursusel käsitleda?
Kui jah, siis milliseid teemasid?

JAH/EI

.....

.....

.....

.....

12. Kas Sa leiad, et Sinu arvamusi ja sõnavõtte rühmas **kuulati** ja **respekteeriti**? **JAH/EI**

Palun selgita lähemalt:

.....
.....
.....
.....
.....

13. Kas Sinu arvates oli kursuse **toimumiskoht** sobiv? **JAH/EI**

Palun selgita, miks/miks mitte:

.....
.....
.....
.....
.....

14. Kas kursuse **toimumisaeg** oli Sulle sobiv? **JAH/EI**

Palun selgita, miks/miks mitte:

.....
.....
.....
.....
.....

15. Kui lihtne oli leida **transpordivõimalusi** rühma kohtumistele jõudmiseks?

Väga lihtne Lihtne Üsna lihtne Üsna raske Väga raske Küsimus ei kehti minu kohta

16. Kui lihtne oli korraldada **laste eest hoolitsemist**?

Väga lihtne Lihtne Üsna lihtne Üsna raske Väga raske Küsimus ei kehti minu kohta

17. Kas Sa plaanid nüüd, pärast kursuse lõppemist **otsida täiendavaid toetusvõimalusi**?

JAH/EI

Kui jah, siis **millist laadi toetust**?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lisa 7: Võrdsete võimaluste monitooringu küsimustik (Women's Aid, Suurbritannia)

Vanuserühm

Millisesse vanuserühma Te kuulute? (Palun märkige.)

- 20 – 30 aastat
31 – 40 aastat
41 – 50 aastat
51 – 60 aastat
60 aastat +

Puue

Puuetega inimeste mitte-diskrimineerimise seaduses (1995) defineeritakse puuet kui “füüsilist või vaimset vigastust, millel on oluline ja pikaajaline pärssiv mõju inimese suutlikkusele sooritada tavapäraseid igapäevaseid tegevusi”. Mõju on pikaajaline juhul, kui see on kestnud või kestab tõenäoliselt rohkem kui üks aasta.

Kas Te peate ennast puudega inimeseks? (Palun märkige.) Jah Ei

Religioon/usund

Kuidas Te kirjeldaksite oma religiooni/ usundit?

- kristlane
budist
hinduist
judaist
moslem
sikh
muu
Puudub
Ei tea/pole kindel
Jätan vastamata

Seksuaalne orientatsioon

Kuidas Te kirjeldaksite oma seksuaalset orientatsiooni?

- Heteroseksuaalne
Homoseksuaalne/lesbi
Biseksuaalne
Ei tea/pole kindel
Jätan vastamata

Sugu

- Naine
Mees

Eestikeelses versioonis on välja jäetud etnilist kuuluvust käsitlev osa.

Lisa 8: Programmi 'Muutmise Jõud' rühmaleping

Selleks, et muuta programmi 'Muutmise Jõud' rühmasessioonid iga rühmaliikme jaoks meeldivaks ja turvaliseks, nõustuvad kõik rühmaliikmed, kaasaarvatud juhendaja(d), täitma käesolevas lepingus äratoodud reegleid.

Konfidentsiaalsus

Ma nõustun, et rühmakohtumiste toimumiskohta ning rühmaliikmete nimesid, isikuandmeid ja muud isiklikku teavet ei avaldata ühelegi inimesele väljaspool rühma ei rühma toimumise ajal ega pärast seda. Ainukeseks erandiks on juhtumid, kui mõne lapse elu või tervis on sattunud tõsisesse ohtu; niisugustel juhtudel on juhendaja seadusega kohustatud teatama ohtu sattunud lapsest vastavale ametkonnale (politsei, laste- ja perenõustamiskeskus jms).

Piirangud

Ma nõustun, et alkoholi ja muid narkootilisi aineid ei tohi ühelgi juhul rühma kaasa tuua. Rühmaliikmed ei tohi tulla rühmakohtumistele alkoholi või muude narkootiliste ainete mõju all.

Ühelgi tingimusel ei ole rühmas lubatud vägivalla (ei emotsionaalse, verbaalse ega füüsilise vägivalla) kasutamine.

Kohalkäimine

Ma nõustun kohal käima kõikidel programmi sessioonidel ning saabuma iga kord kohale õigeaegselt, välja arvatud juhtudel, kui minu puudumine on vältimatu (nt haiguse tõttu). Kui ma ei saa mõnikord mingil põhjusel õigeks ajaks kohale tulla või sessioonil osaleda või otsustan lõpetada kursusel osalemise, siis võtan ma ühendust juhendaja(te)ga, et teavitada neid oma olukorrast.

Rühmareeglid

Ma nõustun alati kinni pidama rühmareeglitest.

Ma olen teadlik asjaolust, et iga ülaltoodud reegli rikkumine võib päädida rühmast väljaarvamiseга.

Rühmaliige

Allkiri:.....

Nimi:

Kuupäev:.....

Tunnistaja

Allkiri:.....

Nimi:

Kuupäev:.....

Lisa 9: Tutvumismängud

Pallimäng

- **Harjutuse eesmärk:** Õppida selgeks üksteise nimed.
- **Materjalid:** Väike pall
- **Aeg:** 5 minutit
- **Instruktsioonid:** Paluge rühmal moodustada ring ja visake väike pall ühele rühmaliikmetest. Palli kinni püüdes peab rühmaliige ütleva oma nime ja viskama palli edasi mõnele teisele rühmaliikmele jne. Mäng lõpeb siis, kui iga rühmaliige on saanud mõned korrad oma nime öelda.

Nimemäng

- **Eesmärk:** Õppida selgeks üksteise nimed ja üks iseloomulik asi iga rühmaliikme kohta.
- **Materjalid:** Isekleepuvad märkmepaberid ja pastapliiatsid
- **Aeg:** 5 minutit
- **Instruktsioonid:** Lõbus ja rahulik nimemäng: paluge igal rühmaliikmel öelda oma nimi ja üks omadussõna, mis iseloomustab tema isiksust ja algab sama tähega nagu tema nimi. Näiteks: 'Minu nimi on Aliyya ja ma olen aus!' Laske igaühel oma ütlus märkmepaberile kirjutada ja see endale rinnale kleepida (nt Aus Aliyya).

Mündimäng

- **Eesmärk:** Originaalne moodus, kuidas jagada mõnda lõiku oma eluloost teistega ja ise teisi paremini tundma õppida. (See mäng sobib hiljem sessioonidel kasutamiseks, mitte sissejuhatava tutvumismänguna).
- **Materjalid:** Mündid
- **Aeg:** 20-30 minutit
- **Instruktsioonid:** Pange valmis sama palju münste, kui teil on kohal rühmaliikmeid; (püüdke leida võrdlemisi uued mündid). Iga rühmaliige valib ühe mündi ja vaatab, mis on selle väljalaskeaasta. Seejärel meenutab iga rühmaliige mõnda olulist (ükskõik kas head või halba) sündmust, mis sellel aastal tema elus toimus. Alustage kõige hiljutisemast aastast ja liikuge ajas tagasi, kuni kõik on rääkida saanud.

Karussellimäng

- **Eesmärk:** Võimaldada rühmaliikmetel interaktiivsel moel teineteist paremini tundma õppida.
- **Materjalid:** 4-5 komplekti isekleepuvaid märkmepabereid, küsimuste nimekiri, pastapliiatsid/pliatsid, paberilehed
- **Aeg:** 45 minutit
- **Instruktsioonid:** Rühmaliikmed moodustavad kaks ringi, nii et üks ring paikneb teise sees. Mõlemas ringis on ühepalju inimesi. Toolid asetatakse nii, et iga sisemise ringi liige istub ühe välimise ringi liikmega vastakuti.
- Iga rühmaliige saab pastapliiatsi või pliatsi ja märkmepaberite komplekti (soovitatavalt erivärvilised).
- Seejärel küsib juhendaja rea küsimusi. (Vt soovitavaid küsimusi allpool).
- Pärast küsimuste esitamist tegutsevad vastastikku istuvad rühmaliikmed paaris – kuulaja rollis olev rühmaliige kirjutab märkmepaberile oma paarilise nime ja tema vastused.

- Pärast iga küsimuste esitamise korda liiguvad välimise ringi liikmed ühe koha võrra edasi – kummas suunas, selle määrab ära juhendaja. Nii hakkab karussell “keerlema”.
- Ja harjutust korratakse juba uute paarilistega.
- **Näpunäited juhendajale:**
 - Laske karussellil ‘keerelda’ kogu harjutuse vältel ühes suunas.
 - Tuletage osalejatele meelde, et nad kirjutaksid märkmepaberile ka oma paarilise nime.
 - Füüsilise puudega osalejad peaksid istuma sisemises ringis, siis ei ole neil vaja liikuda.
- **Soovitavad küsimused**
 - Kes sa oled? Räägi midagi oma perekonnast, sõpradest, õpingutest, tööst jms.
 - Kust sa pärit oled?
 - Kus sa tahaksid elada?
 - Räägi endast midagi, mida sa eriti hästi teha oskad!
 - Räägi meile mõni oma halb harjumus, millest sa sooviksid vabaneda!
 - Ütle üks põhjus, miks sa selle rühmaga liitusid.
- **Lisaring:** Kui märkmepaberid on otsa saanud, võite te anda kõikidele rühmaliikmetele markerid ja paberilehed (A4 suurus). Selle asemel, et kirjutada paberile oma paarilise nimi, peab iga rühmaliige üritama teda hoopis joonistada, *ilma* sealjuures paberile vaatamata! Sealjuures ei tohi rühmaliikmed oma joonistatud portreid üksteisele näidata.
- Kui kõik on lõpetanud, korjab juhendaja paberid kokku ja jagab need uuesti laiali. Eesmärk on ära arvata, kes on millisel pildil. Kordamööda näidatakse iga pilti kogu rühmale ja mõistatakse koos, kes sellel on. Kui rühm arvab valesti, võib pildi joonistaja vastust korrigeerida.
- Kui lõpuks on kõikidel iseenda portree, paluge neil kirjutada sellele oma eesnimi ja riputada see seinale. Seejärel saate te paluda lisada igale portreele ka antud isiku kohta käivate vastustega märkmepaberi.
- **Näpunäited juhendajale:**
 - Jätke harjutuse lõpus veidi aega selleks, et kõik saaksid tutvuda ka ülejäänud rühmaliikmete piltide ja vastustega.

Lisa 10: Kursuse detailid

Kursuse juhendajad on:

.....
.....
.....

Lastehoiuga tegelevad töötajad (juhul, kui lastehoid on korraldatud) on:

.....
.....
.....

Kui Teil on vaja kellegagi rühmaliikmetest väljaspool kursuse toimumise aegu ühendust võtta, siis saate Te seda teha:

Telefoni teel:

E-posti teel:

Sessioonide toimumiskoht on:

Järgnevalt on ära toodud sessioonide üksikasjad. Palun täitke tabel, et saada kursusest parem ülevaade:

Nädal	Teema	Kuupäev	Kellaaeg
Sessioon 1:			
Sessioon 2:			
Sessioon 3:			
Sessioon 4:			
Sessioon 5:			
Sessioon 6:			
Sessioon 7:			
Sessioon 8:			
Sessioon 9:			
Sessioon 10:			
Sessioon 11:			
Sessioon 12:			
Sessioon 13:			
Sessioon 14:			

Lisa 11: Rühmaprotsessi juhend

Anna igaühele võimalus rääkimiseks. Iga rühmaliige peaks hoiduma vestluses domineerimast ja teisi katkestamast (sealhulgas ka juhendajad).

Oluline on hea kuulamine. Enne rääkima asumist tuleb teine inimene lõpuni kuulata.

Räägi iseenda kogemustest. Siin on abiks minavormis rääkimine.

Ole aus.

Väärtusta ja aktsepteeri teiste inimeste erinevusi ja kogemusi. Teiste inimeste alavääristamine on lubamatu.

Konfidentsiaalsus ja usaldus. Kõik arutelud ja seisukohad on konfidentsiaalsed – mingi isiklik informatsioon ei tohi jõuda kõrvaliste isikuteni.

Kursuse toimumispaigas ega vahetult enne rühma ilmumist **ei tohi tarvitada narkootikume ega alkoholi.**

Tule õigeaks ajaks ja järjepidevalt kohale. Rühma kasulik toime saab avalduda ainult siis, kui kõik rühmaliikmed käivad regulaarselt sessioonidel kohal.

Kuidas me saame tagada, et igaühel oleks võimalus väljendada oma seisukohti?

.....

.....

.....

Kuidas me saame tagada, et kedagi ei diskrimineeritaks?

.....

.....

.....

Kuidas me saame luua lugupidava ja sõbraliku õhkkonna?

.....

.....

.....

Heitke palun pilk järgmisele olukordade loetelule. Kas Te olete kunagi hoidunud oma ideid ja tundeid teistega jagamast nimetatud põhjustel?

Olukord	Jah	Ei	Ei tea
Polnud piisavalt aega			
Kartsin, et minu üle hakatakse naerma			
Keegi teine katkestas mind /rääkis minust üle			
Mulle tundus, et mind ei usutaks			
Ma arvasin, et mind ei mõistetak			
Ma ei olnud kindel, kas oskan oma tundeid sõnastada			
Ma ei usaldanud mõnda rühmas viibivatest naistest			
See oleks tekitanud minus viha ja rusutust			
Ma olin liialt häbelik			
Keegi teine ütles juba seda, mida ma tahtsin öelda			
Ma ei suutnud vestlust korralikult jälgida			
Ma arvasin, et teised hakkavad vastu vaidlema			
Ma arvasin, et teised hakkavad mind kritiseerima			

Lisa 12: Minu Õiguste Deklaratsioon

Mul on õigus 'ei' öelda.

Mul on õigus vägivallavabale kohtlemisele.

Mul on õigus väljendada oma viha.

Mul on õigus oma elu muuta.

Mul on õigus elada ilma vägivallahirmuta.

Mul on õigus paluda ja eeldada abi politseilt ja sotsiaalabiasutustelt.

Mul on õigus tahta oma lastele paremat suhtlemise rollimudelit.

Mul on õigus kasvatada oma lapsi turvalises keskkonnas.

Mul on õigus sellele, et mind koheldakse täiskasvanuna ja austusega.

Mul on õigus lahkuda vägivaldsest keskkonnast.

Mul on õigus turvalisusele.

Mul on õigus privaatsusele.

Mul on õigus arendada oma andeid ja võimeid.

Mul on õigus pöörduda kohtusse ja saada seaduslikku kaitset oma vägivaldse partneri eest.

Mul on õigus teenida oma raha ja kontrollida selle kasutamist.

Mul on õigus ise oma elu puudutavaid otsuseid teha.

Mul on õigus meelt muuta.

Mul on õigus olla usaldatud ja väärtustatud.

Mul on õigus vigu teha.

Mul on õigus olla ebatäiuslik.

Mul on õigus armastada ja olla vastuarmastatud.

Mul on õigus seada oma vajadused esikohale.

Mul on õigus olla mina ise.

Lisa 13: Ma vajan, ma tahan, ma väärin

	Kirjeldus	Kas mul on see?	Kaks võimalust säilitamiseks/saavutamaks seda, mida ma vajan/tahan/väärin
Ma vajan...		JAH / EI	1. 2.
Ma tahan...		JAH / EI	1. 2.
Ma väärin...		JAH / EI	1. 2.

Lisa 14: Vajaduste ankeet

Vajadus	Olulisus*	Mil määral on see täidetud**	Takistused selle täitmisel	Sammud selle vajaduse täitmise suunas lühemas perspektiivis	Sammud selle vajaduse täitmise suunas pikemas perspektiivis
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			

* 1 = Väga oluline
 **1 = Täielikult

2 = Oluline
 2 = Suurel määral

3 = Üsna oluline
 3 = Osaliselt

4 = Mitte eriti oluline
 4 = Vähesel määral

5 = Üldse mitte oluline
 5 = Üldse mitte

Lisa 15: Duluthi võrdsuse ratas



Lisa 16: Duluthi võimu ja kontrolli ratas



Lisa 17: Piiride kehtestamine

Näide 1:

Pärast piire käsitleval sessioonil osalemist võttis Olenka ennast kokku ja otsustas juhtida oma ülemuse tähelepanu asjadele, mis tundusid talle vägivaldse kohtlemisena. Ta oli märganud, et tema ülemus ei tervitanud teda majja sisenedes kunagi, vältis alati otsekontakti ja alandas teda kolleegide juuresolekul alavääristavate sõnadega, kui Olenka polnud tema arvates oma tööd piisavalt hästi teinud. Olenka rääkis oma ülemusega, kuid too keeldus täielikult vastutust võtmast käitumise eest, milles Olenka teda süüdistas, ning kaebas Olenka ebaprofessionaalse käitumise pärast oma ülemustele. Lõppkokkuvõtteks sai Olenka kirjaliku hoiatuse ja oleks peaaegu töökoha kaotanud.

Näide 2:

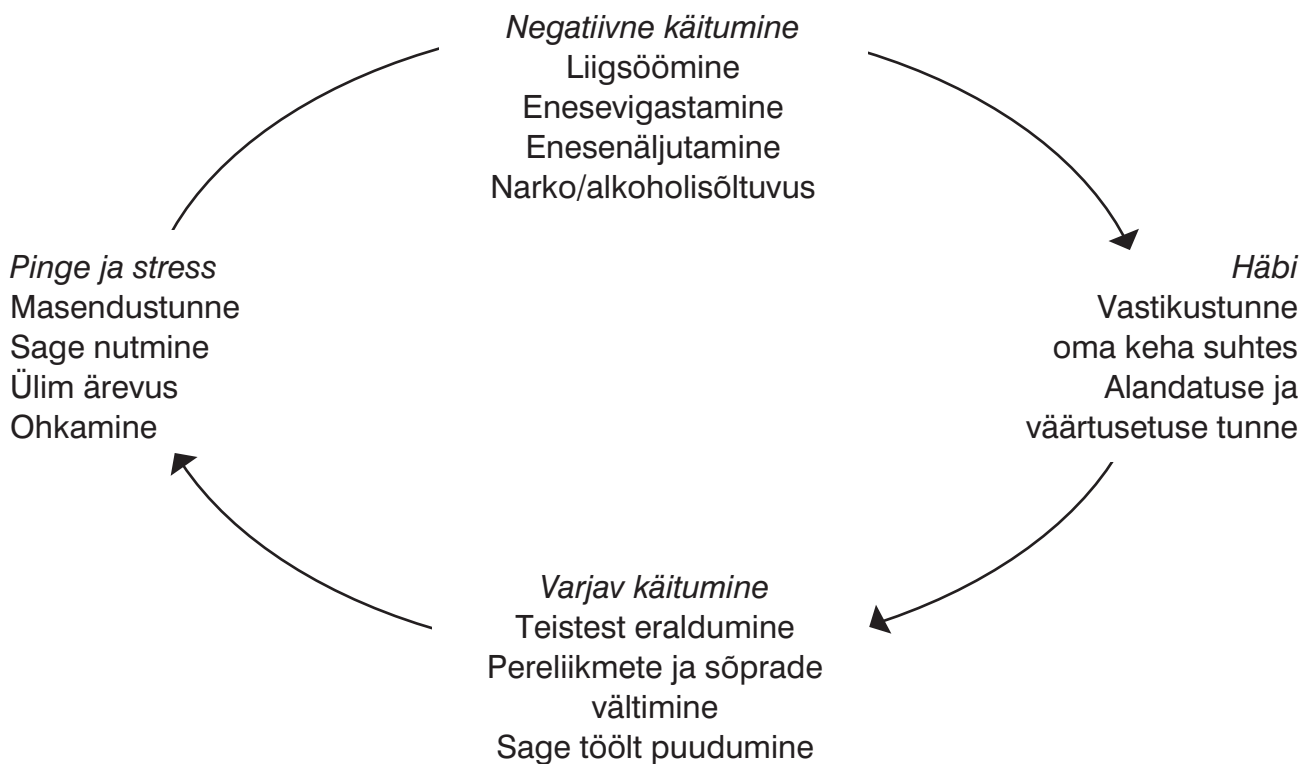
Sarah teatas mitu kuud pärast kursuse lõppemist, kui suureks abiks olid olnud talle piiride kehtestamise sessioonid oma tütre Kate'iga suhtlemisel. Kuulates, kuidas üks noor rühmaliige rääkis suhetest oma emaga, mõistis Sarah, kui tõsised võisid olla tema tütre kannatused; see oli esimene kord, kui ta tõeliselt aru sai, kui rängalt tema hoiakud Kate'ile haiget teevad. Samuti sai ta aru, et ta peaks respektierima ka oma tütre piire; näiteks mõistes, miks kohaleilmumine värskete koogikestega pühapäeva hommikul kell seitse, kui Kate ei tahtnud muud kui ainult magada, ei pälvi mingit vaimustust. Mõni kuu hiljem jäi Sarah' tütar rasedaks. See oli tema kolmas rasedus juba kolmanda erineva mehega. Sarah polnud oma tütre raseduse üle sugugi õnnelik, kuid ta mõistis, et tal tuleb Kate'i otsust aktsepteerida.

Näide 3:

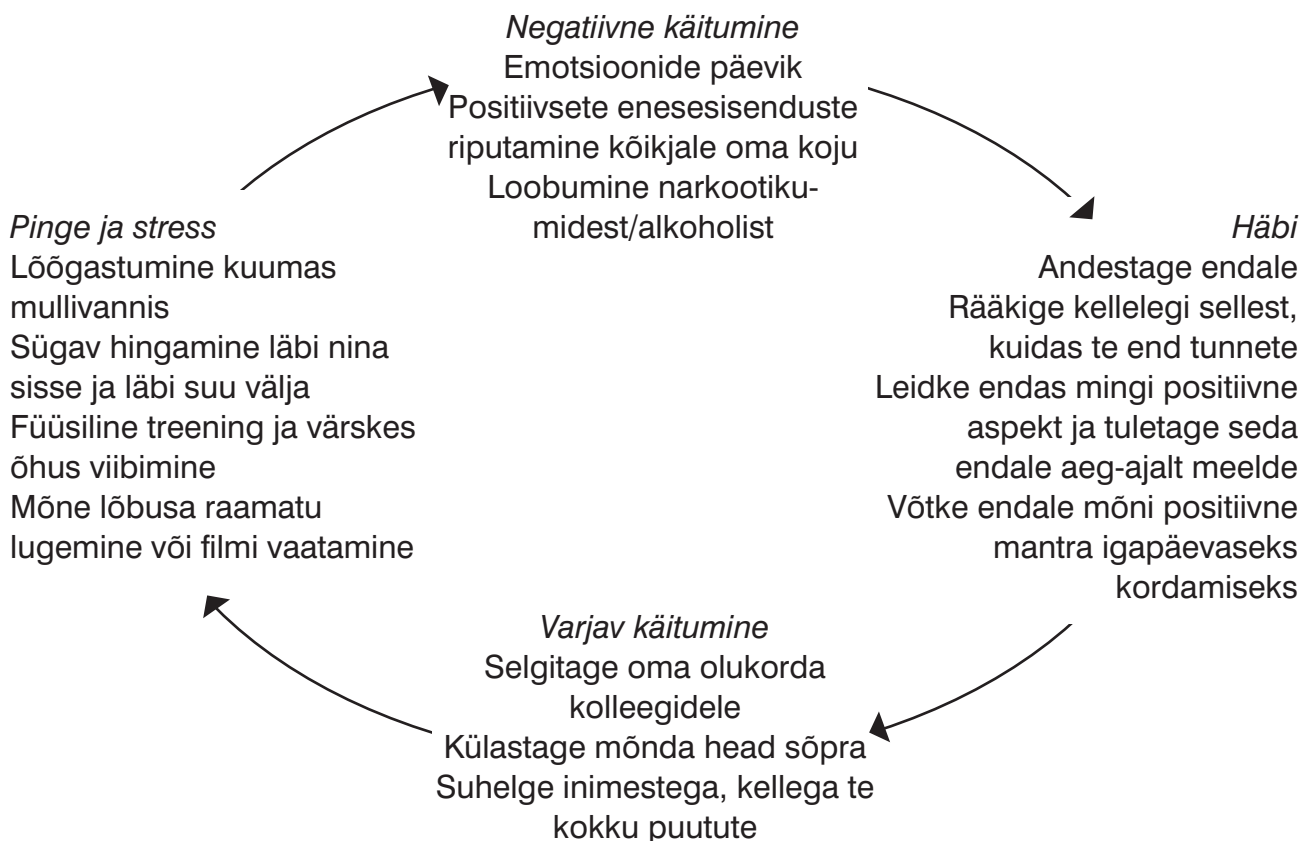
Rozsa tõi teistsuguse näite. Pärast ühist arutelu piire käsitleval sessioonil sai ta aru, et tema sõbratar Hajna kuritarvitab tema vastutulelikkust, helistades talle suvalistel hetkedel koju ja soovides tundide kaupa rääkida. Rozsa otsustas seda küsimust Hajnaga arutada. Ta kutsus sõbratari enda poole ja selgitas, et ta hindab nende sõprust väga ja talle meeldib temaga rääkida, kuid tema telefonikõnede sobimatu ajastus ja pikkus hakkab muutuma talle tõsiseks probleemiks. Hajna oli esialgu üsna pahane, kuid pikapeale suutis ta Rozsa vaatenurka mõista. Lõpptulemusena nende sõprus ainult tugevnes, osaliselt seetõttu, et Hajna suutis nüüd paremini mõista oma sõbratari ja tema vajadusi, ja osaliselt seetõttu, et Rozsa tundis end paremini ja rõõmsamalt, kuna ta ei tundnud end enam ära kasutatuna.

Lisa 18: Häbi tsükkel: häbi- ja süütundest ülesaamine

Negatiivsest...



... positiivsesse



Lisa 19: Viha juhtimine

5 sammu vihaga toimetulemiseks

Samm 1: Stopp! Hingake kümme korda sügavalt sisse-välja.

Samm 2: Mõelge mõnele positiivsele isiklikule mantrale.

‘Ma kontrollin oma tundeid, ma suudan jääda rahulikuks ja olukorrast üle olla.’

Samm 3: Teadvustage endale ja määratlege tunne, mis teid valdab.

‘Ma olen vihane. Selleks, et oma vihaga hakkama saada, pean ma olema rahulik ja mõistlik ja jõudma enne tegutsema asumist selgusele, miks ma nii tunnen.’

Samm 4: Analüüsige olukorda, et seda paremini mõista.

Üritage välja selgitada peamised põhjused, miks te vihane olete. Kui teie vihal on mingi reaalne põhjus, siis kelle probleem see on? Kas olukorra muutmine on teie võimuses? Oluline on kindlaks teha, mida te üldse saate antud olukorras ette võtta.

Samm 5: Tegutsege vastavalt olukorrale.

Tegutsemine vastavalt olukorrale, mis teid ärritab, võib avalduda mitmel moel. Näiteks kui te leiate, et antud olukorra üle pole mõtet ennast vihastada, siis on lihtsalt minema jalutamine samuti tegutsemine vastavalt olukorrale. Kui teie võimuses on olukorda muuta, siis valige sobivaim viis olukorra lahendamiseks, kasutades enesekehtestamise tehnikaid.

Mõned nipid viha intensiivsuse vähendamiseks

- Õppige lõdvestumise või sügava hingamise tehnikaid.
- Võtke iga päev endale veidi aega mediteerimiseks.
- Hakkake käima joogatreeningul.
- Minge jalutama või jooksuma.
- Karjuge end mõnes üksildases kohas omaette olles tühjaks.
- Kirjutage isikule, kes teid vihastas, aus kiri ning rebige see pärast puruks ja põletage ära. Ärge saatke seda ära!
- Lähenege asjale loovalt. Päästke osa oma vihast endast välja joonistamise, laulmise või väljendusrikka tantsu kaudu.
- Looge endale tugivõrgustik sõpradest, kes oskavad teid kuulata.
- Vältige inimesi, kellega koosviibimine teie viha suurendab ja kes tekitavad teie negatiivseid tundeid.
- Selleks, et pikajalise ja süvitsi mineva vihatundega toime tulla, minge nõustamisele või teraapiasse.

Lisa 20: Enesekehtestamise taseme hindamine

Palun märkige ära, kui sageli te tunnete, et teil on raske ennast kehtestada järgmistes olukordades:

Olukord	Sageli	Mõnikord	Harva	Mitte kunagi
1. Sõbrad				
Kui mõni hea sõber astub ootamatult sisse, aga mul on parasjagu hoopis muud plaanid.				
Kui mulle tuttavad inimesed ignoreerivad mind.				
Kui mõni sõber tahab minult raha laenata.				
Kui mu sõbrad paluvad mul sageli oma lapsi hoida.				
2. Töö				
Kui ma pean avaldama konstruktiivset kriitikat mõne oma kolleegi tehtud tööloigu suhtes.				
Kui mul palutakse enda peale võtta rohkem vastutust, kui ma suudan kanda.				
Kui mu kolleeg palub mul alati varjata tema vigu/hilinemist.				
Kui positsioonikad inimesed räägivad minuga üleolevalt.				
3. Perekond				
Kui mu täiskasvanud lapsed külastavad mind ainult selleks, et kasutada mu kodutehnikat.				
Kui mu lapsed ootavad, et ma jätaksin kõik oma tegevused sinnapaika, et nendega koos aega veeta.				
Kui mu lapsed ootavad, et ma pidevalt nende järelt koristaksin.				
Kui mu vanemad kritiseerivad pidevalt minu tehtud otsuseid.				
4. Suhted				
Kui mu partner tahab, et ma tühistaksin oma kokkulepitud kohtumised, et temaga koos olla.				
Kui mu partner soovib seksi, aga mina ei soovi.				
Kui mu partner ei soovi, et ma palgatööl käiksin.				
Kui mu partner ütleb, et talle ei meeldi see, mis mul seljas on ja ta tahab, et ma midagi muud selga paneksin.				
5. Mina ise				
Kui ma pean mingit praktilist laadi abi paluma.				
Kui ma soovin vestluses oma arvamust avaldada.				
Kui ma tahan käituda iseendana.				
Kui mul on vaja paluda emotsionaalset toetust.				
6. Muu				
Kui mu lapsehoidja hilineb.				
Kui mõni müügiagent tahab panna mind ostma midagi sellist, mida ma ei soovi osta.				
Kui ma soovin mõne ostetud eseme poodi tagasi viia. Kui mul lastakse restoranis kaua oodata ja tuuakse mulle lõpuks külm toit ning ma soovin selle kohta kaebust esitada.				

Lisa 21: Vägivalla definitsioonid

Lähisuhtevägivald on füüsiline, seksuaalne, psühholoogiline või majanduslik vägivald, mis leiab aset partnerite või pereliikmete vahel ning mis avaldub sundiva ja kontrolliva käitumise mudelina.

Kirjutage palun lahtritesse, millest koosneb teie arvates füüsiline, seksuaalne, psühholoogiline ja majanduslik vägivald. Algatuseks on lahtrites juba kirjas mõned asjakohased näited. Võrrelge oma mõtteid teiste rühmaliiikmete omadega.

FÜÜSILINE Löömine Sülitamine	SEKSUAALNE Seks teenete eest Mingitele seksuaalse sisuga toimingutele sundimine
PSÜHHOLOOGILINE “Jäine” vaikimine Laste äravõtmisega ähvardamine	MAJANDUSLIK Rahast ilmajätmine Raha varastamine

TÄNUSÕNAD

Käsiraamatu “Muutmise Jõud” kirjutasid ja andsid välja viis partnerorganisatsiooni Euroopa erinevatest piirkondadest:

NANE Women's Rights Association (Ungari)

AMCV – Association of Women against Violence (Portugal)

Associazione Artemisia – Centro donne contro la violenza “Catia Franzi” (Itaalia)

MTÜ Naiste Varjupaik (Eesti)

Women's Aid Federation of England (Suurbritannia)

See käsiraamat ei piirdu aga sugugi ainult nende viie riigiga, vaid põhineb hoopis rohkemate piirkondlikes vägivallaprobleemiga tegelevates asutustes töötavate naiste töökogemusel, ja me sooviksime tänada neid kõiki.

Samuti oleme me tänulikud kõikidele naistele, kes on osalenud nendes viies riigis läbi viidud tugirühmade töös, avameelsuse ja julguse eest oma kogemuste jagamisel meiega. Need hetked olid käesoleva raamatu inspiratsiooniks. Nendes rühmades töötades oleme me olnud ikka ja jälle tunnistajaks sellele, kuidas häbi- ja süütunne asendub väärikusega. Eriti sooviksid kõik organisatsioonid tänada järgmisi isikuid:

- viimastel aastatel organisatsiooni Artemisia (Itaalia) tugirühmades osalenud naise, kuna nende kogemused olid abiks käesolevas raamatus kasutatud sessioonide koostamisel;
- AMCV (Portugal) eneseabirühma selle liikmete kaastöö, toetuse ja visioonide eest käesoleva raamatu koostamisel;
- NANE tugirühmas 2007.-2008. aastal osalenud naise ja rühma juhendajaid;
- Tartu Naiste Varjupaiga tugirühma töös osalenud naise.

Samuti sooviksime me tänada järgmisi asutusi Suurbritannias käesoleva raamatu kirjutamisega seotud konsulteerimise ja testimise faasis antud panuse eest:

Pathways Project, Berkshire Women’s Aid, Maidenhead Police Station (East Berkshire), Survive (South Glos.), South Devon Women’s Aid, Watford Women’s Centre ja Community Safety Partnership – Durham.

Samuti oleme me eriti tänulikud organisatsioonidele West Mercia Women’s Aid, Nia Project ja Survive raamatu käsikirja lõppversiooni põhjaliku kommenteerimise eest.