



Projekt “Sõltuvusest
vabaks, vägivallast priiks”

Juhised sotsiaalteenuste spetsialistidele sõltuvusainete kuritarvitamise valdkonnas

Käesoleva juhendmaterjali koostas:

F.A.S.A. projekt “Free from Addiction, Safe from Abuse”

FASA on üleeuroopaline projekt, mis keskendub lähisuhtevägivallas
ellujääjatele, kes tarvitavad väärkohtlemisest tingitud valu peitmiseks
sageli narkootikume või alkoholi

Lähisuhtevägivald (LSV)

on tunnistatud suureks probleemiks kogu Euroopas - probleemi tõsidus on kordades suurem, sest paljudest juhtumitest ei teatata.

LSV ohvrid on justkui lõksus toksilises suhtes ja tunnevad, et väljapääs puudub. Sageli on nad sunnitud uskuma, et kõik on nende süü ja vastutus. Paljud, kes ei suuda suhtest lahkuda, kasutavad valuga toimetulekuks narkootilisi aineid või alkoholi. See tekitab omakorda lisaprobleeme, mis muudavad abi ja toe saamise veelgi raskemaks.

Suur osa naistevastasest vägivallast jääb võimudele teatamata.

See on sageli tingitud sellest, et naised kardavad häbimärgistamist perekonna, sõprade või ühiskonna poolt ja vägivallatsete kättemaksu selle eest, et nad on julgenud vägivallast teada anda.

Käesoleva juhise eesmärk on pakkuda empiirilistel uuringutel põhinevaid nõuandeid LSV küsimuste turvaliseks ja praktiliseks lahendamiseks. Materjal on seotud ka FASA projekti raames koostatud koolitusjuhendi ja veebikursusega.

Tutvu FASA projektiga Facebookis või kodulehel: **fasaproject.eu**



LSV ohvrite tuvastamine

Väärkohtlemise tuvastamine ei ole lihtne, kuna ohvrid varjavad seda sageli väga tõhusalt. Kui vigastus on nähtav, siis tihti vähendatakse selle olulisust ja väidetakse, et see oli tingitud "õnnetusest" või naise enda "kohmakusest". Paljud ohvrid püüavad jääda võimalikult märkamatuks, et mitte endale tähelepanu juhtida. Pikkade varrukatega riideid kantakse sageli ka sooja ilmaga. Samas paljud vigastused ei jäta jälgi, kuid traumeerivad hingeliselt.



See, et ta on
vaikne, ei
tähenda, et ta
hing ei karju!

Kuigi paljud naised ei suuda oma väärkohtlemist sõnadesse panna, võivad nad siiski jätta väikseid vihjeid, lootes, et neid märgatakse ja neile reageeritakse.

Seda võib sageli olla raske tõlgendada, vihjed võivad ilmnedä irratsionaalsete reaktsioonide, viha või veidra käitumisena, mis tõmbab talle tähelepanu. See võib hõlmata isegi enesevigastusi või varastamist ning on tavaliselt täiesti alateadlikult juhitud. Sageli annab tähelepanu vajadusest märku „iseloomulikule“ käitumisele vastupidine tegutsemine. „Mis sul viga on?“

Ma mäletan üht klienti, kes hakkas poest varastama lootuses, et ta kas jääb vahele ja pannakse vangi või teda tulistatakse ja tapetakse. Mõlemad variandid oleks vabastanud ta väärkohtlemisest, ilma et oleks pidanud sellest kellelegi rääkima.

Isegi kui ta ei oska küsida, loodab ta, et ehk keegi mõtleb, mis tal viga on.

Mida silmas pidada:

- Käte, jalgade ja näo pidev katmine.
- Vastumeelsus päikesepillide või mütsede eemaldada.
- Vastumeelses ühistegevustest osa võtta.
- Meigi ja peitekreemi kasutamise järsk suurenemine.
- Soovimatus luua silmsidet – pidev maha vaatamine.
- Äärmuslik närvilisus ja võpatamine, eriti teiste läheduses.
- Süvenev endassetõmbumine ja vaikimine.

See nimekiri ei ole täielik, kuid annab aimu, millele tähelepanu pöörata

Näpunäiteid, kui kahtlustate LSVd

- Kedagi ei saa sundida väärkohtlemisest rääkima – seda kogetakse kuritahtlikuna. Kui kahtlustate väärkohtlemist, on kõige olulisem panna ohver tundma end piisavalt turvaliselt, et avameelselt rääkida.
- Seda saate saavutada positiivse ja usaldusliku suhte loomisega, mis soodustab avatust, ausust ja julgustab riske võtma.
- Teadlikkus on veel üks kasulik tööriist – aidata ohvrit mõista väärkohtlemise dünaamikat, ilma et ta peaks endast otse rääkima. See on hea võimalus konfidentsiaalsuse ja selle piirangute arutamiseks, tagades, et ohver on enne enese avamist hästi informeeritud.

Nii palju on võimalik saavutada, kui küsimused on esitatud delikaatselt ja mitte ähvardavalt. Otsestele, ründavatele küsimustele vastatakse sageli kiire vastulausega. Selle asemel, et öelda talle, mida teha, võib kujundada kõike näiteks kolmandas isikus, võimaldades palju avatumat suhtlust. Näiteks:

"Ma mõtlen siin, et kuidas saaksin aidata kedagi, keda minu arvates kuritarvitatakse, kuid kes ei saa sellest rääkida. Mis Sa arvad?"

Avalikustamise takistused

- *Hirm, sest ohvrid kardavad tagajärgi, kui vägivaldlatseja peaks teada saama ja neile veel enam haiget tegema.*
- *Hirm, sest politsei ja sotsiaalteenistuste kaasamisel väljuvad nende enesetunde mõjud nende kontrolli alt.*
- *Hirm, sest nad võivad siis kaotada oma lapsed, kuna usuvad, et nad on "halvad emad".*
- *Häbi, sest nad tunnevad, et väärkohtlemine on nende endi süü ja nad tunnevad end abituna selle peatamiseks.*
- *Häbi, sest nad tunnevad, et teised saavad teada nende „häbiväärse saladuse“ ja mõistavad hukka, mis viib häbimärgistamiseni ning edasise süüdistamiseni ja karistamiseni.*
- *Süütunne, sest nad tunnevad, et teistele rääkimine on kellegi, keda nad armastavad, reetmine.*

✓ **Väärkohtlemise avalikustamine võib juhtuda ootamatult või olla osa pikast toetavast protsessist. See, kuidas me sellele avalikustamisele algselt reageerime, on väga oluline.**

Avalikustamiseks õige keskkonna loomine

- *Paljud sõltuvusprobleemidega kliendid võitlevad madala enesehinnanguga ja tunnevad, et nad on kõiges nendega juhtunud süüdi.*
- *Sageli võivad mitmed teenused, millega nad kokku puutuvad, neid tundeid süvendada, kui tagasilanguse ja ebaõnnestumise korral keeldutakse "karistuseks" teenuse osutamisest.*
- *Avalikustamiseks on ülioluline hinnanguvaba keskkonna loomine.*
- *Kliendikeskne ja hooliv lähenemine aitab neil võib-olla esmakordselt võtta selle riski, et avalikult rääkida.*
- *Tugevad organisatsioonilised piirid võivad anda kliendile turvatunde, eriti seoses konfidentsiaalsusega.*
- *Koheldes kõiki kliente austuse ja hoolega, olenemata nende olukorrast, võib aidata neil end piisavalt tugevana tunda, et oma kogemustest rääkida.*

Veenduge, et teil on konfidentsiaalsusest ja seadustest selge arusaam. Klient vajab täpset juhendamist ja nõu.

Kuidas käsitleda avalikustamist?

Mida teha ja mida mitte teha.

- Ärge öelge „mida“. Kui kuulsite, mida ta ütles, ärge sundige teda ennast kordama – tal oli seda piisavalt raske ka üks kord öelda.
- Aktsepteerige kuulnud tõena.
- Olge pigem empaatiline kui uudishimulik. Varajases staadiumis on toetamine olulisem kui teabe saamine.
- Ärge kasutage selliseid väljendeid nagu “olete kindel?” - Muidugi on!
- Tänapäeval, et ta teid usaldas.
- Ärge sattuge paanikasse – rahulikkus on kliendi jaoks oluline.
- Andke talle oma jagamatut tähelepanu ja leidke vestlemiseks sobiv koht.
- Tunnustage tema üles näidatud julgust.
- Rääkige läbi erinevad saadaolevad võimalused, kuid ärge sundige teda midagi tegema – töötage kannatlikult ja aeglaselt.



Pidage meeles – LSV avalikustamine nõuab tohutut julgust ja sellesse tuleks suhtuda austusega.

Parim töövahend on empaatia. Just see arusaam ühendab teid kliendiga



Nõustamisviisid

Nõustamine ei ole midagi, mida igaüks teha võib. See nõuab eriväljaõpet ja kogemusi. Kõik selle kliendirühmaga seotud töötajad võiksid kasu saada nõustamisoskuste kursuse läbimisest, et aidata arendada suhtlemisoskusi, mis on vajalikud haavatava kliendi abistamiseks.

LSV on ennekõike traumaatiline kogemus ja seega on kõige sobivamad traumateadlikud lähenemised.





Traumateraapia võib aidada teil traumaatilist sündmust käsitleda ning oma tundeid ja emotsioone töödelda. See võib anda teile võimaluse oma hirmude gaturvalises ruumis silmitsi seista ja õppida toimetulekuoskusi, mis aitavad teil igapäevaselt toimida.

Levinud traumateadlikud lähenemised:

- **Kokkupuuteteraapia** - eesmärk on vähendada irratsionaalseid tundeid, mille inimene on objektile või olukorrale omistanud, paljastades talle ohutult selle hirmu erinevad aspektid.
- **Kognitiivkäitumuslik teraapia** - lähtub arusaamast, et korrigeerides mõttemustreid, kogetakse teistsuguseid tundeid ja kehalisi aistinguid, mis julgustavad inimest käituma teisiti.
- **Traumale keskenduv kognitiivkäitumuslik teraapia** - teraapiavorm on mõeldud lastele ja noorukitele. See võib aidada käsitleda ebatäpseid uskumusi ja ebatervislikke käitumusmustreid.
- **Silmade liikumine, tundetustamine, ümbertöötamine (EMDR)** - hõlmab rütmilise vasak-parem (kahepoolse) stimulatsiooni kasutamist, et aidata vabastada emotsioone, mida trauma on blokeerinud.

On ka teisi nõustamisviise, mis aitavad samuti oluliselt leevendada traumasid, näiteks isikukeskne või psühhodünaamiline lähenemisi. Võib väita, et isikukeskse lähenemise põhitingimused on kogu teraapia keskne osa, samas kui psühhodünaamiline psühhooteraapia on eriti kasulik pikaajalise lapsepõlvetrauma korral, mis on integreerunud isiksusse.

Kuigi nõustamisel on palju erinevaid lähenemisviise, näitavad uuringud, et teraapia tõhususe määrab suhte kvaliteet.

Mõelge empaatia, kongruentsi ja tingimusteta positiivse toe terapeutiliste põhitingimuste peale.

Kuigi nõustamine on sageli väga vajalik, et aidata klientidel oma eluga edasi minna, tuleb seda teha mõistvalt sõltuvusravisse, millega nad paratamatult seotud on.

Sõltuvusest taastumine süvendab kliendi haavatavust, samas kui väärkohtlemisega tegelemine võib sageli valusaid asju pinnale tuua.

Nõustamine võib olla väga nõudlik

Nii LSV tugiorganisatsioonid kui sõltuvusravi asutused peavad olema teadlikud kaasnevatest riskidest ja tegema koostööd, et klienti ohjeldada.

Ärge küsige rohkem, kui klient on suuteline vastu võtma ja pöörake alati tähelepanu sellele, kuidas ta end tunneb – oma abivalmiduses võime kergesti unustada, kui haavatavad need kliendid võivad olla.

Kui klient osaleb nõustamisel, võib see tähendada, et aeg-ajalt võib üks teenus veidi taanduda, et vältida kliendi ülekoormamist.

Vägivallast kuulmine võib olla iseenesest väga traumeeriv ja vaimset palju ressursi nõudev.

Kliendi huvides peate silmas pidama enesehooldust ja pöörama tähelepanu oma vajadustele. Veenduge, et teid toetatakse oma töös ja teil on keegi, kellega oma tunnetest rääkida.

Millal ja kuhu klient suunata?

Multidistsiplinaarne lähenemine on oluline klientide jaoks, kellel on mitmeid probleeme, sest harva on ühel asutusel kõik teadmised kliendi probleemide kõigi aspektidega tegelemiseks. Peame alati olema valmis edasi suunama.

- Olge teadlik oma piirangutest ja teadke, kui olete teinud kõik endast oleneva.
- Omage (koostöö) partnerite nimekirja, selle asemel, et püüda lihtsalt kuskil „löögile“ saada.
- Veenduge, et teil on piisavalt teadmisi selle kohta, kelle poole soovite pöörduda, et klient saaks täielikult aru, miks ja kuhu teda suunatakse.
- Looge hea töösuhe asutusega, kuhu saate suunamise teha.
- Tagage, et klient on informeeritud ja annab teadliku nõusoleku, sealhulgas seoses sellega, millist teavet jagatakse.

Mõtteid suunamise kohta

- Olge teadlik teiste asutuste tegevusest ja pakutavatest teenustest.
- Tehke koostööd – suunamine ei tähenda lihtsalt kliendi andmist kellelegi teisele tegelemiseks.
- Olge teadlik organisatsiooni protokollidest, mis tagavad, et kõigil töötajatel on asjakohane väljaõpe.
- Veenduge, et kogu töö oleks kliendikeskne – ta peab alati tundma, et teda kuulatakse ja et tema kontrollib olukorda.
- Enne teabe jagamist veenduge, et klient on andnud oma nõusoleku.
- Suunamise määramine võib olla järkjärguline protsess ja sellega ei tohiks kiirustada. Emotsionaalne toetamine ja ohutus peavad alati olema esikohal. See peaks olema progressiivne protsess.

Kasulik on arendada ametkondadevahelist koostööd, et hõlbustada kahepoolset suunamist. Hindamisvormide sünkroniseerimine võimalikult suures ulatuses tagab selle, et klient ei pea kõike uuesti kordama ja üle rääkima.

MÄRKMED

Siia saate kirja panna spetsialistide ja organisatsioonide üksikasjad, mis võivad teile teabe kogumise või suunamise jaoks kasulikud olla.

Free from Addiction

FASA

Safe from Abuse

Lisainformatsioon

Palju rohkem lisainfot leiате FASA koduleheküljelt: fasaproject.eu

Sealt leiате järgneva:

- Analüütiline aruanne sõltuvusprobleemiga LSV el-lujääjate kohta – ulatuslik aruanne, mis analüüsib, kui laialt levinud see probleem on.
- Koolituskäsiraamat lähisuhtevägivalla (LSV) spetsialistidele toetamaks sõltuvusprobleemidega (SP) el-lujääjaid – põhjalik materjal selles valdkonnas töötamiseks, täis tõeliselt kasulikku teavet.
- E-kursus LSV spetsialistidele – hindamatu teadmiste allikas valdkonnas, mille läbimisel väljastatakse ka tunnistus.
- Juhised sotsiaalteenuste spetsialistidele sõltuvusainete kuritarvitamise valdkonnas – neid juhiseid loete praegu.

Kõik materjalid on tasuta kättesaadavad.

Samuti leiате kodulehelt projekti üksikasjad ja jälgides meie Facebooki lehte, saate olla kursis selle valdkonna uudiste ja sündmustega.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Euroopa Komisjoni toetus käesoleva väljaande koostamisele ei tähenda väljaandes esitatud sisu kinnitamist. Väljaandes esitatud sisu peegeldab vaid autorite seisukohti. Euroopa Komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe kasutamise eest.