

**Koolitatud spetsialistid aitavad
vähendada perevägivalda Eestis**
**Koolitus “Lähisuhtevägivalla olemus, liigid, põhjused,
tagajärjed, soodustavad tegurid”**
26.09.2021, Pärnu

Toimetulek kriisolukorras, mugavustsoon, muutuste juhtimine
Heli Maajärv

Iceland
Liechtenstein
Norway grants


PÄRNU NAISTE VARJUPAIK


NTTK
Vägivallast on
väljapääs!


ühendus
vägivallavaba
elu kaitseks


RÓTIN

Vägivalda säilitab

- Õigustamine - ta oli selle ära teeninud/ta ise algatas.
- Välistamine - ma ei joo enam kunagi niimoodi.
- Eitamine - ei, ma pole teda solvanud.
- Vähendamine - vaid väike sõnelus.
- Tükeldamine - seda on vaid paaril korral olnud.

Abivajaja

- Iga rakuga ootab abi ja sekkumist, kuid ei ole seda valmis vastu võtma.
- Ei usalda kedagi. Räägib valikuliselt.
- Ei usu kedagi (hoiakud ühiskonnas, et pol-st abi ei saa ja ametnikud usuvad meest, kellel on vara ja raha, väärikas ametikoht).
- Käitumine sõltub tema muudetud mõttemaailmast, uskumustest, väärtusest.
- On õppinud palju unustama.
- On laste pärast sunnitud suhtlema vägivalduriga.
- Vajab usaldusväärset inimest selles protsessis.

Vägivaldses suhtes olles

Ootab, et keegi ometi märkaks ja sekkuks.

Sel perioodil, kui vägivald on pikalt kestnud ei ole naine enam võimeline ise abi otsima ja vahel ka vastu võtma, sest:

- Tal on hirm enda ja laste pärast;
- Usaldamatus;
- Ta ei näe lahendusi kuna on olnud ühiskonnast ära lõigatud ja ei tea, mis võimalused üldse olemas on abi saamiseks.

Naine ootab, et keegi teeks tema eest selle otsuse, et vägivaldsest suhtest lahkuda.

Muudatused tunnetuses ja meeoleoludes

- Negatiivsed uskumused enda ja/või maailma kohta
- Kohatud enese/teiste süüdistused
- Negatiivsed traumaga seotud tunded
- Raskused traumaga seotud üksikasjade meenutamisel
- Alanenud huvi ja tegusus
- Võõrandumistunne
- Võimetus tunda positiivseid emotsioone

Vägivallale viitavad märgid

Äge füüsiline kahjustus: sinikad, marrastused, löike- ja põletushaavad, kuulmis- ja nägemislangus, luumurrud, aju jm. sisemised verejooksud.

Kroonilised somaatilised kaebused: kroonilised valud: pea, kõhu, alakõhu piirkonnas, lihasvalud, unehäired, söömishäired.

- Alkoholi kuritarvitamine, sagedasem suitsetamine, 5 x rohkem suitsiidkatseid
- Hirm, ärevus, depressioon, söömishäired, seksuaalhäired, PTSD.
- Tekib tunne, et maailm on ebaturvaline.
- Tugev uskumus enda vastutusest vägivallaakti(de) eest.
- Flashbackid, dissotsiatsioon, ebareaalsustunne jne.

Miks ohver ei lahku?

- Hirm, teadmatus.
- Eitamine – “kõik on ju hästi”.
- Süütunne – laste osas, mina “lasin” sel juhtuda jne.
- Häbi – mis teised mõtlevad.
- Optimism.
- Armastus.
- Kurnatus, abituse tunne.
- Madal enesehinnang.
- Traumaatilise ja emotsionaalne side on seotud tsükliga (head ja halvad perioodid).
- Jõudude ebavõrdsus – ohver tunneb jõuetust, teine pool on oluliselt domineerivam.
- Tugevad tunded, mida tekitab hoolitseja vahelduv lähedus-kaugus loob eelduse veelgi tugevama seotuse tekkimiseks (kiindumussuhte teooria).

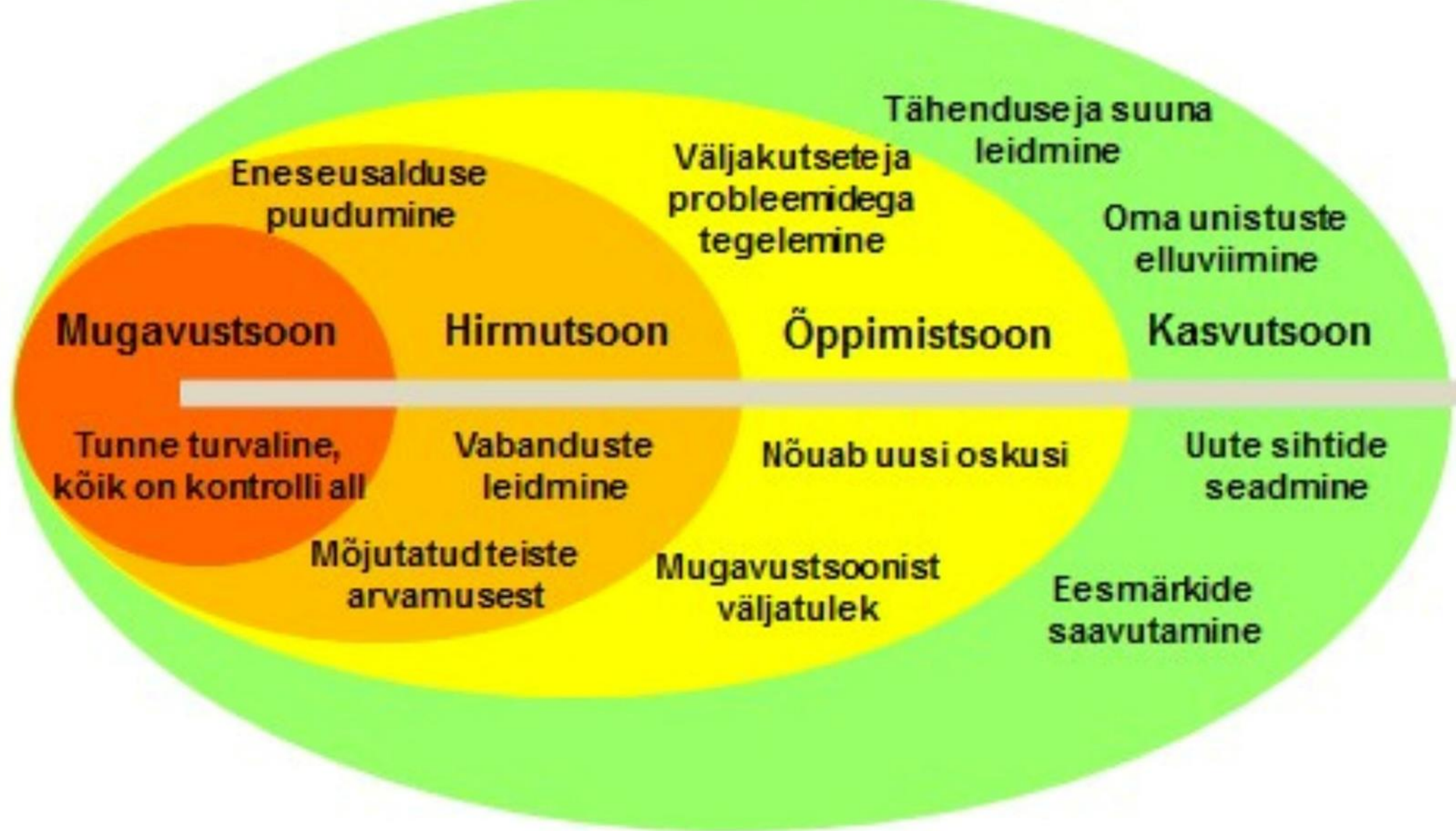
Traumaatilise sideme kujunemine

- Ohvrile tundub, et temast sõltus vägivalla vallandumine, et tema saab midagi ära teha, et see ei korduks.
- Läheb aega, enne kui ohver saab aru, et vägivald on vältimatu, ükskõik mida ta ka ei teeks.
- Selleks ajaks on välja kujunenud traumaatiline emotsionaalne seotus.

Traumaatilisest suhtest lahkumise järgselt vahetu traumakogemus leeveneb, jääb aga tugev emotsionaalne seotus.

Tähelepanu keskendub suhte positiivsetele, soovitud aspektidele, halb ununeb.

Tekib nihe uskumus-süsteemis, usutakse et tulevikus midagi halba ei kordu.



Kuidas aidata?

- Avalda mõistmist ja hoolimist.
- Kinnita oma valmisolekut aidata.
- Tekita turvatunne.
- Lähivõrgustiku kaasamine



Mis tavaliselt ei aita:

otsene nõuanne (!?),

veenmine,

analüüsimine või tõlgendamine,

kritiseerimine, jutlustamine, moraliseerimine.

Aitab

- Anna teada, et vägivald on vägivalla toimepanija vastutus. Ohvri süütunne kasvab politsei kutsega.
- Jaga infot (võimalikult vähe, piisavalt palju).
- Palu naisel helistada kohalikku naiste tugikeskusesse või küsi, kas tugikeskusele võib edastada tema telefoni numbri. Kohene kontakt.
- Taga olukorra turvalisus naisele.
- Paku midagi sooja (tee, pleed).
- Arvesta, et tal on šokk ja midagi ei jää meelde.
- Soovitage enne avalduse tegemist või ütluste andmisele tulekut naine konsulteeriks naiste tugikeskusega, kes „valmistab“ naise ette.

Vägivaldsest suhtest juba lahkunud naine vajab:

- Ausat informatsiooni, mis hakkab edasi juhtuma. Kus elada, kuhu tööle, kes toetavad rahaliselt, millised on eesseisvad kohtuprotsessid? Vägivalla eskaleerumise oht.
- Inimesi keda usaldada.
- Teadmisi, et kaua see kõik aega võtab.
- Teadmisi, et alati on olemas inimene/inimesed, kellega rääkida ja nõu küsida.
- Infot iga protsessi etapi kohta.
- Turvatunnet.

Abivajaja kriisis

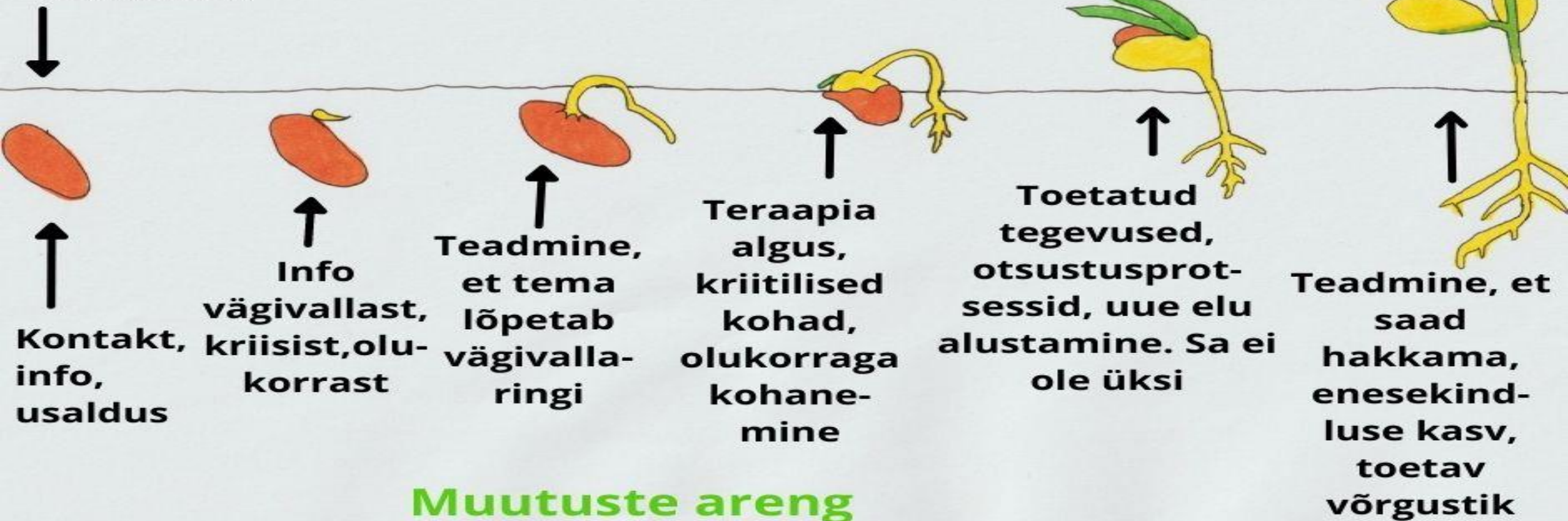


Abivajaja areng

Seisundi muutus

Naine jõuab
meieni nagu
"kuivanud hernes"
seisundis

Õide puhkemine,
minu elu, mina
otsustan, vastutan



Kontakt,
info,
usaldus

Info
vägivallast,
kriisist, olu-
korrast

Teadmine,
et tema
lõpetab
vägivalla-
ringi

Teraapia
algus,
kriitilised
kohad,
olukorraga
kohane-
mine

Toetatud
tegevused,
otsustusprot-
sessid, uue elu
alustamine. Sa ei
ole üksi

Teadmine, et
saad
hakkama,
enesekind-
luse kasv,
toetav
võrgustik

Muutuste areng

Kokkuvõte tänasest

Abivajaja ootab, et keegi ometi märkaks ja sekkuks.

Naine ootab, et keegi teeks tema eest selle otsuse, et vägivaldsest suhtest lahkuda.

Aitamisel: avalda mõistmist ja hoolimist; kinnita oma valmisolekut aidata;

Tekita turvatunne; kaasa lähivõrgustik; anna ausat informatsiooni, mis hakkab edasi juhtuma.

Ohumärkide tundmine aitab hoiduda vägivaldsest suhtest.

Täna tähelepanu eest!

Projekti “Koolitatud spetsialistid aitavad vähendada perevägivalda Eestis” rahastatakse Euroopa Liidu struktuurivahenditest (Euroopa Majanduspiirkonna (EMP) ja Norra perioodi 2014–2021 finantsmehhanismide programm „Kohalik areng ja vaesuse vähendamine“ (Local Development and Poverty Reduction)) ning kestab 18 kuud: 01.02.2021-31.07.2022

Iceland
Liechtenstein
Norway grants


PÄRNU NAISTE VARJUPAIK


NTKK
Vägivallast on
väljapääs!


ühendus
vägivallavaba
elu kaitseks


RÖTIN