

KÄSIRAAMAT “Koos teadlikuks”



esmatasandi spetsialistidele, kes
igapäevaselt puutuvad oma töös kokku
lähisuhtevägivalla teemadega

KÄSIRAAMAT **“Koos teadlikuks”**

Käsiraamat on koostatud projekti “Koolitatud spetsialistid aitavad vähendada perevägivalda Eestis“ raames, mida rahastati

Euroopa Majanduspiirkonna (EMP) ja Norra 2014–2021 finantsmehhanismide programmi “Kohalik areng ja vaesuse vähendamine“ (Local Development and Poverty Reduction) vahenditest.

Koostajad:

Anne Klaar

Margo Orupõld

Kristin I. Pálsdóttir

Mari Puniste

Mariana Saksniit

Hiie Taal

Pille Tsopp-Pagan

August 2022



Naiste tugi- ja teabekeskus
Vägivallast on väljapääs!



ühendus
vägivallavaba
elu kaitseks


Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Sissejuhatus	7
Vägivalla olemus ja eri liigid	11
Vägivalda soodustavad tegurid	29
Lähisuhtevägivalla põhjused ja tagajärjed	41
Lähisuhtevägivald ja lapsed	61
Moisted	62
Eakatevastane vägivald	69
Eakate vastu suunatud vägivallavormid	73
Müüdid	78
Avastamine	80
Sõltuvusprobleemi ja lähisuhtevägivalla vaheline seos	81
Kübervägivald	91
Abistamise võimalused	101
Vägivallaohvrite kaugnõustamine	111
Ametkondade vaheline koostöö	127
Ülesanne	139

LISA 1	142
Uurimus kahjustavatest lapsepõlvkogemustest - ACE	
LISA 2	145
Mida teha ja mida mitte teha traumateadlikus hoolduses	
LISA 3	147
Praktilised juhised spetsialistidele, kes nõustavad väärkoheldud naisi telefonitsi	
LISA 4	149
Trauma kui protsess	
Viited	155

Sissejuhatus



Selle käsiraamatu on kirjutanud ja välja andnud MTÜ Pärnu Naiste Tugikeskus projekti “Koolitatud spetsialistid aitavad vähendada perevägivalda Eestis” raames koostöös MTÜ Naiste Tugi- ja Teabekeskuse, MTÜ Vägivallavaba elu kaitseks ja *The Root – Association for Women’s Welfare*’iga.

Projekti rahastati Euroopa Liidu struktuurivahenditest Euroopa Majanduspiirkonna (EMP) ja Norra perioodi 2014–2021 finantsmehhanismide programmist “Kohalik areng ja vaesuse vähendamine“ (*Local Development and Poverty Reduction*). Projekti kestus: 01.02.2021–31.10.2022.


Projekti partnerid:

- * MTÜ Pärnu Naiste Tugikeskus (juhtpartner)
- * MTÜ Naiste Tugi- ja Teabekeskus
- * MTÜ Vägivallavaba elu kaitseks
- * The Root - Association for Women’s Welfare (Island)

Mida vajab naine, kes on lähisuhtevägivalda all kannatanud lühemat või pikemat aega? Eelkõige usaldust ja mõistmist: tunnet, et teda kuulatakse, usutakse ja toetatakse. Ta vajab professionaalset lähenemist erinevate esmatasandi spetsialistega kokkupuutel. Just esmane kokkupuude abi otsimise teel osutub tihti peale kaalukaussiks naisele, kes valmistub vägivallast suhtest väljuma

Seepärast on oluline tõsta spetsialistide teadlikkust vägivallast ja seeläbi kujundada turvalisemat ühiskonda. Teadlikud spetsialistid mitte ainult ei tegele tagajärgedega, vaid panustavad ka ennetustegevusse, andes seeläbi võimaluse sekkumiseks vägivalla varasemas faasis, kus kahju on lihtsam tagasi pöörata ja võimalike ohvrite vaimne tervis ei saa kannatada sellisel määral kui pikalt kestnud vägivallas elanutel.

Projekti raames koostatud käesolev käsiraamat vaatleb



lähisuhtevägivalda väga laialdaselt ja lisaks põhielementidele on uute teemadena sisse toodud sõltuvusprobleemid, eakate vastane vägivald, kübervägivald, kaugnõustamine ja ametkondade vahelised koostöö mehhanismid.

Käsiraamat keskendub järgnevatele teemadele:

1. Lähisuhtevägivalda olemus ja selle eri liigid
2. Vägivallada soodustavad tegurid
3. Lähisuhtevägivalda põhjused ja tagajärjed
4. Lähisuhtevägivald ja lapsed
5. Eakatevastane vägivald
6. Vägivallada ja sõltuvusprobleemid
7. Kübervägivald
8. Abistamise võimalused
9. Kaugnõustamine
10. Tõhus ametkondade vaheline koostöö

Praktilise käsiraamatuna ei piirdu see teemakohase teooriaga, vaid sisaldab endas ka mõttekohti ja ülesandeid. Usume, et selline käsitus annab iseseisvas igapäevatoos parema kindlustunde kokkupuutel lähisuhtevägivalda teemaga.



Kas sul on hetkel käsil mõni tööalane juhtum, kus võib tegemist olla lähisuhtevägivalla teemaga?

Kas sa soovid saavutada oma töös lähisuhtevägivalla klientidega paremaid tulemusi?

Kas sa soovid rohkem teada saada lähisuhtevägivalla teemast?

Kui sa vastasid “jah” mõnele eelpool toodud küsimusele, siis see käsiraamat on just sulle.

Käsiraamat on üles ehitatud kümne peatükina, kus iga peatükk sisaldab:

- * Teooriat
- * Moisteid
- * Motisklusi

Käsiraamatu lõpust leiad:

- * Praktilise ülesande
- * Lisad
- * Kasutatud kirjanduse loetelu

Turvalist ja avatud meelega teekonda lähisuhtemaailma oluliste teemadega tutvumisel!

Vägivalla olemus ja eri liigid

“Vägivalda rakendav peremudel omandatakse lapsepõlves ja see võib korduda põlvest põlve.”

— **Gustafsson**

“Vägivald on siis, kui keegi löö kedagi, söimab, peksab ja hoiab kinni”

— **8.a.laps**

PEATÜKI EESMÄRK

Vägivald on Eestis jätkuvalt terav probleem, mis puudutab väga paljusid inimesi. Vägivald ei mõjuta üksnes vahetuid osalisi, kelleks on kannatanu ja vägivallaakti toimepanija, vaid ka nende pereliikmeid, kõrvalseisjaid ja kogu ühiskonda. Vägivallakuritegude kulud ulatuvad miljonite eurodeni aastas.¹

Peatüki eesmärk on anda ülevaade vägivalla olemusest ja mõtestada lahti vägivalla eri liigid ning ühiskonnas levivad müüdid naistevastase vägivalla teemal. Antud käsiraamatus keskendume naiste vastu suunatud vägivallale.

Eesti Vabariik ratifitseeris 02.12.2014 Euroopa Nõukogu poolt 11.05.2011.a. Istanbulis Naistevastase vägivalla ja perevägivalla ennetamise ja tõkestamise Euroopa Nõukogu konventsiooniga (lühidalt Istanbuli konventsioon) liitumise. 25.09.2017 kuulutas President Kersti Kaljulaid välja Istanbuli konventsiooniga liitumise seaduse, mis jõustus 01.02.2018 ja seab riigile järgmised kohustused:

1. kaitsta naisi vägivalla kõigi vormide eest, ennetada naistevastast vägivalda ja perevägivalda, võtta selle toimepanijad vastutusele ja likvideerida see vägivalla liik;
2. aidata kaasa naiste diskrimineerimise kõigi vormide likvideerimisele ning edendada naiste ja meeste sisulist võrdõiguslikkust, sealhulgas naiste õiguste edendamise kaudu;
3. töötada välja igakülgne raamistik, poliitikad ja meetmed naistevastase vägivalla ja perevägivalla kõigi ohvrite kaitsmiseks ja abistamiseks;

¹ Kallaste, E., Luuk, E., Järve, J., Kaska, M., Räis, M. L., "Vägivallakuritegude hind", Eesti Rakendusuuringu Keskus Centar, Tallinn 2015

4. edendada rahvusvahelist koostööd naistevastase vägivalla ja perevägivalla likvideerimiseks;
5. toetada ja abistada organisatsioone ja õiguskaitsesorganeid, et nad teeksid tõhusat koostööd ja võtaksid omaks tervikliku lähenemise naistevastase vägivalla ja perevägivalla likvideerimisele.

VÄGIVALLA MÕISTED

Vägivald on raske inimõiguste rikkumine. Vägivalla-ennetuse kokkulepe 2021-2025 käsitleb vägivallana tahtlikku füüsilise jõu või mõjuvõimu kasutamist teise isiku, inimrühma või kogukonna vastu või sellega ähvardamist, mis võib põhjustada vigastusi, surma, psühholoogilist kahju, hooletusse jätmist, arengu häirumist või õigustest ilmajätmist.

Lähisuhtevägivald on vägivald, mis leiab aset eraelus, enamasti inimeste vahel, kes on omavahel lähisuhtes, veresuguluses või seaduslikult seotud.

Istanbuli konventsioonis kasutatakse järgmisi mõisteid:

naistevastane vägivald – naiste inimõiguste rikkumine ja naiste diskrimineerimise vorm; see tähendab kõiki soolise vägivalla akte, mille tulemusena või võimaliku tulemusena tekitatakse naisele füüsilisi, seksuaalseid, psüühilisi või majanduslikke kahjusid või kannatusi, sealhulgas selliste aktidega ähvardamist, sundi või omavolilist vabadusest ilmajätmist, sõltumata sellest, kas see leiab aset avalikult või eraelus;

perevägivald – igasugused füüsilise, seksuaalse, psüühilise ja majandusliku vägivalla aktid, mis leiavad aset perekonnas või koduseinte vahel või endiste või praeguste abikaasade

või partnerite vahel, sõltumata sellest, kas vägivallaakti toimepanija elab või on elanud ohvriga samas elukohas;

sugupool – sotsiaalselt konstrueeritud roll(id), käitumine, tegevused või omadused, mida antud ühiskond naistele ja meestele sobivaks peab;

naistevastane sooline vägivald – vägivald, mis on suuna- tud naise vastu põhjusel, et tegemist on naisega, või mis mõjutab naisi ebaproportsionaalselt;

VÄGIVALD

Vägivalla ohvriks võivad sattuda inimesed olenemata nende sotsiaalsest ja kultuurilisest taustast või vanusest. Vägivalla levik ja tagajärjed erinevad vägivalla liigi ja soo järgi. Näiteks registreeritud perevägivallakuritegude puhul on suur osa ohvritest naised – iga kaheksas ohver kümnest. Perevägivalla, seksuaalvägivalla ja inimkaubanduse puhul on naistele osaks saanud vägivald sageli raskem ja tagajärjed rängemad.²

Eesti õigusallikates kasutatakse mõisteid **perevägivald**, **lähisuhtevägivald** ja **paarisuhtevägivald** paralleelselt sünonüümidenä, mis ei muuda nende sisulist tähendust. Lähisuhtevägivalla all on hõlmatud ka näiteks endised abikaasad ja elukaaslased, kellega enam koos ei elata.

Istanbuli konventsiooni keskseks mõisteks on naistevastane vägivald. Naistevastane vägivald märgib kõiki soolise vägivalla tegusid, mille tulemusena tekitatakse või võidakse tekitada naisele füüsilisi, seksuaalseid, psühholoogilisi või

² Vägivalla ennetamise strateegia aastateks 2015–2020, Justiitsministeerium

majanduslikke kahjusid või kannatusi, sh selliste tegudega ähvardamist, sundi või omavolilist vabadusest ilmajätmist, olenemata sellest, kas see juhtub avalikult või eraelus.³

Maaailma Terviseorganisatsiooni (WHO) hinnangul hõlmab lähisuhtevägivald igasugust vägivaldset agressiooni, psühholoogilist mõjutamist, sunnitud seksuaalvahekorda ja teisi sunnitud seksuaalse alatooniga akte, samuti sotsiaalset kontrolli, mille tulemusel üks isikutest on isoleeritud muust maailmast, sh oma perest.

Justiitsministeerium käsitleb naistevastase vägivalla liike aastaraamatus “Kuritegevus Eestis“, mis pakub väärtuslikku statistikat vägivallakuritegude kohta.⁴

VÄGIVALLA ERI LIIGID

Lähtuvalt vägivalla toimumise kontekstist ja iseloomust eristatakse vägivalda **ekspressiivseks** ja **instrumentaal- seks vägivallaks**.

Ekspressiivne vägivald pannakse toime konfliktsituatsioonides ja selle ajendajaks võivad olla ärevuse ja viha purse, frustratsioon ja/või lahendamata probleemid ning puudulik probleemide lahendamise oskus. Instrumentaalne vägivald on kontrolli- ja võimuvajadusest ajendatud vägivald, kus võimu ja kontrolli saavutamiseks rakendatakse vägivalla kasutamist.⁵

Feministliku lähenemise vastuargumentidena on toodud tõik,

³ Naistevastase vägivalla ja perevägivalla ennetamise ja tõkestamise Euroopa Nõukogu konventsioon 2017, preambul

⁴ <https://www.kriminaalpoliitika.ee/kuritegevus2020/> Lisainfo ja statistika: <https://www.kriminaalpoliitika.ee/>

⁵ Stuart, G., & Stuart, R. (2008). Expressive violence. The Encyclopedia of Interpersonal Violence. Thousand Oaks, CA: SAGE

et ka naised võivad olla oma elukaaslaste suhtes vägivald-
sed ja pealegi esineb vägivalda samasooliste paarisuhetes.
Ameerika sotsioloog Michael Johnson püüdis leida kesktee
ning töötas välja paarisuhtevägivalda tüpoloogilise käsitluse,
mis tugineb sundiva kontrolli kasutamise ulatusele.⁶

Sundiv kontroll on igapäevases suhtluspraktikas kasutatav
taktika partneri käitumise kontrollimiseks ja selle autori-
taarseks suunamiseks endale soovitavas suunas partneris
hirmutunde tekitamise abil.

Johnsoni⁷ järgi võib esineda paarisuhetes nelja tüüpi vägivalda:

1. paarisuhte terror
2. situatsiooniline paarisuhtevägivald
3. vägivaldne vastuhakk
4. vastastikune vägivaldne kontroll, mis erinevad
üksteisest selle poolest, mil määral kasutatakse
sundivat kontrolli teise poole üle.

Kui füüsilist vägivalda on kergem tuvastada nähtavate
füüsiliste kahjustuste tõttu, siis vaimset vägivalda on raske
hinnata. Kvalitatiivsed uuringud⁸ on osutanud, et kannan-
tanute tõlgendustes ei esine füüsiline vägivalda eraldi,
vaid on tugevas seoses vaimse vägivaldaga. Ka seksuaal-
vägivalda puhul on oluline teadvustada selle varjatumat
olemust.⁹

⁶ Johnson, M. P. (2006). Conflict and Control: Gender Symmetry and Asymmetry in Domestic Violence. *Violence Against Women*, 12(11), 1003-1018.

⁷ Johnson, M. P. (2008). *A typology of domestic violence. Intimate terrorism, violent resistance, and situational couple violence*. Boston: Northeastern University Press

⁸ Kass, V., (2017) "Paarisuhtevägivalda kuritegude tõlgendused Eestis kohtutoimikute analüüsi põhjal", magistritöö, Tartu Ülikool

⁹ Pettai, I., Proos, I., (2014) "Perevägivald Eestis sotsiaaltöötaja pilgu läbi - Üle-eestilise ekspertküsitluse tulemused", Eesti Avatud Ühiskonna Instituut

PAARISUHTE TERROR

Vägivallatseja intensiivne sundiva kontrolli rakendamine.

Vägivallatseja püüab domineerida ja kehtestada üldist
kontrolli partneri käitumise ja elu üle, milleks kasutatakse
erinevaid võimu ja kontrolli kehtestamise taktikaid, nagu
vaimset, füüsilist ja seksuaalset vägivalda, materiaalse
ressursside piiramist, sotsiaalset isoleerimist või lastega
manipuleerimist. Terrorile allutatud partner üldjuhul ei ole
vägivaldne. Paarisuhte terror on vägivallatüüp, mis sarnaneb
eespool kirjeldatud instrumentaalse vägivaldaga.

Paarisuhte terrori toimepanija on valdavalt autoritaarne
ja tugeva omanikutundega isik. Selline inimene on part-
neri suhtes vaenulikult meelestatud ning väga armukade.
Osa paarisuhte terroriste on vägivaldsed ainult kodus, ent
antisotsiaalset tüüpi paarisuhte terroristid võivad kasutada
vägivalda ka väljaspool kodu. Johnsoni järgi võib paarisuhte
terrori laadset vägivalda esineda ühiskonnas igasugustes
sotsiaalsetes klassides. Johnsoni¹⁰ analüüsid näitavad, et
paarisuhte terrori toimepanijaks on valdavas enamikus
mehed ning ohvriteks naised.

SITUATSIOONILINE PAARISUHTEVÄGIVALD

Kõige levinum vägivaldaliik paarisuhetes. See erineb paari-
suhte terrorist, kuna siin kasutab vägivallatseja sundivat
kontrolli väga harva.

Situatsiooniline paarisuhtevägivald on ekspressiivne.
Vägivald partnerite vahel võib tekkida ootamatult reaktiiv-
sena emotsionaalse pingeseisundi või lahendamata konflikti

¹⁰ Johnson, M. P. (2006) ja (2008)

korral. Vägivallaakti võivad esile kutsuda viha, frustratsioon, katse partneri tähelepanu püüda või teatud olukorda kontrollida (aga mitte kõiki partneri tegemisi). Selle liigi puhul võib vägivald olla vastastikune ning see võib sisaldada vaimse ja füüsilise vägivalla juhtumeid. Tagajärjed kannatanule ei ole nii tõsised kui paarisuhte terrori puhul. Situatsioonilist paarisuhtevägivalda kogevad mehed ja naised võrdselt.

Sagedast situatsioonilist paarisuhtevägivalda iseloomustavad tegurid:

- * vägivald tekib/intensiivistub lahkuminekua ajal;
- * materiaalsed probleemid, töötus;
- * laste arv iseenesest ei ole soodustavaks teguriks, pigem lahkkelid laste kasvatamise suhtes;
- * tülid majapidamistöökude jagamise ning raha kulutamise suhtes;
- * alkoholi tarbimine (isegi siis, kui kumbki partner pole problemaatiline alkoholi pruukija),
- * puudulik probleemide lahendamise oskus (tüli lahendust nähakse selle võitmisel).

VÄGIVALDNE VASTUHAKK

Vastu hakkamine paarisuhtes olevale 'terroristile'.

Vastuhakkaja ei kasuta sundivat kontrolli, sest partneri kontrollimine ei ole vastuhakkaja eesmärk, pigem enesekaitse, põgenemine või kättemaks. Vägivaldsed vastuhakkajad on valdavalt naised. Vastupanu võib sisaldada rasket füüsilist vägivaldat ja lõppeda tõsiste vigastustega või isegi vägivallatseja tapmisega.

VASTASTIKUNE VÄGIVALDNE KONTROLL

Olukord, kus mõlemad partnerid kasutavad vägivaldat, et saavutada kontroll teise poole üle.

Sellises suhtes on mõlemad partnerid justkui paarisuhte terroristid. Nii vägivaldset vastu hakkamist kui ka vastastikkust vägivaldset kontrolli esineb Johnsoni sõnul väga vähe.

VÕIMU JA KONTROLLI RATAS

Võimu ja kontrolli ratas¹¹ on visuaalne viis kirjeldamiseks erinevaid kontrollitaktikaid, mida kasutab vägivaldne mees. Graafilise seletusviisi töötasid välja 1980-ndatel Pence, McDonnell ja Paymar USA-s Minnesota osariigis Duluth'i linnas vägivaldat kogunud naiste kogemuste põhjal, et töötada välja sekkumisplaan perevägivaldat puhul. Võimu ja kontrolli diagramm on kui abivahend, et mõista paremini vägivaldset käitumismustrit ning võimu ja kontrolli rakendamise rolli selles.

Ratta keskele on paigutatud märksõnad võim ja kontroll, kuna need on kesksed elemendid vägivaldses suhtes. Vägivallatseja kasutab süstemaatilist hirmutamist, alan-damist ja sundi, et panna partner tundma hirmu ja kuule-tuma endale. Naiste kirjelduste põhjal selgus, et kontrolli-taktikad, mida nad kogesid, olid enamasti universaalsed.

¹¹ Home of the Duluth Model - Understanding the Power and Control Wheel.
<http://www.theduluthmodel.org/wheels/>

füüsiline VÄGIVALD seksuaalne



Eestis on hakatud uurima ka seksuaalset ahistamist. Töökohal toimuvat avab Praxise 2014. aasta uuring, kus 7% naistest raporteeris soolise või seksuaalse ahistamise kogemist, meestest tegi seda vaid 3%.¹² Soolist ja seksuaalset ahistamist kõrghariduses kui murekohta, mis mõjutab võrdselt ligipääsu haridusele ja seega tööturule, on uurinud Eesti Üliõpilaskondade Liit. Tehtud uuringust ilmnes, et 72,6%-l vastanutest oli kogemus vähemalt ühe soolise või seksuaalse

¹² Karu, M., Soo, K., Biin, H., Lamesoo, K., Meiorg, M., Masso, M. ja Turk, P. (2014) "Sooline ja seksuaalne ahistamine töökohal", Praxis

ahistamise juhtumiga, enim oli sellega seotud kogemusi naistudengitel.¹³ Teisisõnu, naiste jaoks ei ole sageli mitte ainult kodu eaturvaline koht, vaid ka ülikool. Naised kogevad seksuaalset ahistamist ja seksuaalvägivalda ning ähvardamist ka tööl,¹⁴ samuti ekspuaterivas fiktiivabielus.¹⁵

ALAMKATEGOORIAD: VERBAALNE, MAJANDUSLIK, SOTSIAALNE VÄGIVALD

Psühholoogiline väärkohtlemine hõlmab verbaalsete või mitteverbaalsete meetodite ja/või mittefüüsiliste toimingute regulaarset ja tahtlikku kasutamist eesmärgiga manipuleerida, haiget teha, ähvardada, nõrgendada või hirmutada inimest vaimselt ja emotsionaalselt; ja/või moonutada, segadusse ajada või mõjutada inimese mõtteid ja tegevusi oma igapäevaelus, muutes nende enesetunnet ja kahjustades tema heaolu.

Füüsiline vägivald on tahtlik jõu kasutamine teise isiku suhtes, mis võib põhjustada ohvrile füüsilist valu, vigastusi või isegi surma ning samuti psühholoogilisi kannatusi.

Füüsilise vägivald on kõige kergemini ära tuntav vägivalla vorm, kuna ohvril on sageli nähtavad kahjustused.

Füüsiline vägivald on tsükliline. Vägivaldsed episoodid vahelduvad mesinädalate perioodiga täis kahetsust, tähelepanu, hoolimist ja suuremeelsust.

¹³ Järv, E., Metsar, K. M., Martma, L., Raudkivi, M., Velmet, A. (2020) "Sooline ja seksuaalne ahistamine kõrghariduses"

¹⁴ Soo, K., Markina, A. (2014) "Tööjõumigratsiooni varjatud pool : Eesti inimeste tööalase ärakasutamise kogemused välismaal", Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

¹⁵ Viuhko, M., Lietonen, A., Jokinen, A., ja Joutsen, M. (toim.) 2016 "Exploitative Sham Marriages: Exploring the links between human trafficking and sham marriages in Estonia, Ireland, Latvia, Lithuania and Slovakia", European Institute for Crime Prevention and Control, affiliated with the United Nations (HEUNI)

Füüsiline vägivald sisaldab järgmisi tegevusi: tõukamine; kinni haaramine, raputamine; mingi esemega viskamine; löömine käe, jala või mingi esemega; peksmine, sh mingi esemega peksmine; juustest tirimine; kriimustamine, näpistamine, küünistamine, hammustamine; kinnihoidmine, kinni sidumine, luku taha panek; kägistamine, lämmatamine; põletamine; uputamine; külm- või tulirelva kasutamine; ohvri lemmiklooma julm kohtlemine, isegi tapmine; lapse füüsiline karistamine.

Seksuaalne vägivald on igasugune seksuaalse sisuga käitumine, mille kaudu kontrollitakse, manipuleeritakse või alandatakse teist inimest. Siin peituvad põhjused kaua aega valitsenud patriarhaalsetes arusaamades, et abielus või paarisuhtes olemine tähendab kohustuslikku allumist partneri seksuaalsetele soovidele.

Seksuaalsest vägivallast võib rääkida kui tegemist on järgmiste nähtustega: seksi ja seksuaalse iseloomuga tegevuste pealesurumine, vägistamise katse, vägistamine, mille paneb toime elukaaslane, kohtamispartner või võõras; sundimine erinevatesse seksuaalvahekordadesse, sunnitud pornograafia; seksuaalse vägivallaga ähvardamine; süstemaatiline vägistamine relvakonflikti ajal; soovimatu seksuaalne lähenemine või ahistamine, k.a seksi nõudmine vastutasuks heateo eest; sunnitud abielu või kooselu, kaasa arvatud laste abielu; rasestumisvastaste vahendite kasutamise keelamine; kehalise puutumatus vastu suunatud vägivaldne tegevus, kaasa arvatud naise suguelundite vigastamine, kohustuslik süütuse kontrollimine ja pealesunnitud abort; sunnitud prostitutsioon ja inimkaubandus seksuaalse ekspluateerimise eesmärgil.

Majanduslik või rahaline kuritarvitamine hõlmab kontrolli rahaliste ressursside üle, rahale juurdepääsu keelamist või ohvri või ellujäänu töötamise ja/või koolis käimise takistamist, et luua kontrollivahendina rahaline sõltuvus.


Majanduslik väärkohtlemine on väga levinud põhjus, miks ohvrid jäävad kuritahtlikesse suhetesse.

Psühholoogiline kuritarvitamine järgib kuritarvitamise ja manipuleerimise mustrit, mis hõlmab sageli “peibutamise” faasi. Sotsiaalteenistustele/ametiasutustele teatatakse sellest harva ja seda ainult füüsilise vägivaldla laiendatud aruande kontekstis. Kurjategijad kasutavad ohvri kontrolli säilitamiseks ja manipuleerimiseks laia valikut varjatud taktikaid, esitades solvanguid naljana, kasutades gaasikeeramist (*gaslightning* ing.k)¹⁶ ja esitades sündmustest erinevaid versioone.

KÄITUMISE KONTROLLIMINE

Käitumine, mille eesmärk on kontrollida teise inimese elu kõigil võimalikel tasanditel. Seda on iseloomustatud kui vägivaldla vormi ja see võib olla raskema lähisuhtevägivaldla näitaja. Käitumise kontrollimisega seoses on mainitud sunniviisilist kontrolli, mis väljendub selles, et vägivallatseja käitub suhtes kontrollivalt ja manipuleerivalt, et avaldada võimu ohvri üle. Seda tehakse sageli hirmutamise või alandamise kaudu ning see on tavaliselt peenem ja peidetum tegevus kui füüsiline vägivald ning seega raskemini nähtav.

¹⁶ Gaasikeeramine (ingl gaslighting) on emotsionaalse kuritarvitamise ja teavat tüüpi segadusse ajamise viis, mis on varjatud, lähtub manipuleerija pahatahtlikest motiividest ning mille eesmärk on murendada ohvri jõudu ja terviklikkust. Ohvri reaalsust eitatakse, tema tunnetel mängitakse, ent selle eest ei võeta vastutust. Gaasi keeratakse moel, mis ei torka silma, näiteks omistatakse ohvri käitumisele pahatahtlike motive, pisendatakse tema tundeid või naeruvääristatakse neid, seatakse kõnealuse teema fookus ümber, antakse vastuolulisi, mitmeti mõistetavaid vastuseid jmt. Selline kohtlemine hävitab ohvri enesehinnangut ja minapilti. Ohver tunneb end hanitatult, kahtleb endas ja oma reaalsuses, oma võimetes, tõlgendustes ja arusaamises. Tal on tunne, et ta läheb hulluks. Manipuleerija võib ohvrile ka otsesõnu kinnitada, et too on ebastabiilne, ning ümbritsevad inimesi ohvri suhtes vaenulikkult meelestada. Gaasikeeramise ohver tunneb “sürreaalsust”, kuna leiab end pidevalt kohelduna irratsionaalse, ebausaldusväärse ja hullumeelsena, eriti toetavad seda soolised stereotüübid, milles naise otsustusvõimet ja sõna just selles valguses nähaksegi. Allikas: feministeerium.ee



Lähisuhtevägivald on mitmetahuline nähtus, mis hõlmab sotsiaalset, psühholoogilist, meditsiinilist ning kahtlemata ka juriidilist sfääri. Olulisteks märksõnadeks on siin suhtumine ja hoiakud. Hoiaku all mõistetakse “püsivat, stereotüüpset valmisolekut või eelsoodumust reageerida teatud kindlal viisil. Hoiak võib endast kujutada teatud häälestatust, ootust, suhtumiste süsteemi, mis kujuneb inimese eelneva sotsiaalse ja/või praktilise kogemuse mõjul”.¹⁷ Inimese suhtumine teatavasse hüvesse (nt elu ja tervis, võõras vara, avalik kord jne) avaldub tema vastavas hoiakus.


2019. aasta Eesti elanikkonna uuringu¹⁸ andmeil peab veidi üle poolte vastanutest naistevastase vägivalda erinevaid vorme Eestis probleemiks. Murettekitav on aga asjaolu, et suhteliselt suur osa elanikkonna uuringus osalenutest ei tunneta vägivaldategude vägivaldsust. See võib olla üks põhjusi, miks ohvrid sageli ei otsi abi politseist ega suuda vägivallaringist väljuda.

Suur osa vastajatest tunnistab aga, et ei oska anda hinnangut sellele, kui võrd on vaimne vägivald Eestis probleemiks.

2019. aasta Eesti elanikkonna uuring lubab väita, et vägivalda ei ole alati lihtne ära tunda. Uuringus osalenute vastused küsimusele, milliseid vägivalda avaldumisvorme peetakse vägivallaks, olid üllatavad kahes mõttes. Kõige vähem peetakse kõigi vastajate poolt vägivallaks elatisraha maksmata jätmist (51%), ränka solvamist, alandamist (57%) ja tööl käimise keelamist (58%); enim seksuaalvahekorda vastu abikaasa (elukaaslase) tahtmist (80%), füüsilise jõu kasutamist (löömist) ja füüsilise jõu kasutamist sundimaks abikaasat (elukaaslast) seksuaalvahekorda. Kõiki küsimustikus nimetatud vägivallavorme käsitlevad naised meestega võrreldes rohkem vägivallana – seda koguni 10–20 protsendipunkti võrra. Teine üllatus on seotud asjaoluga, et suhteliselt

¹⁷ Bachmann, T., Maruste, R. (2008). Psühholoogia alused. Tallinn: Ilo, Lk 79

¹⁸ Pettai, I., Narits, R., Kaugia, S. (2019). Eesti elanikkonna 2019. aasta uuring. Eesti Avatud Ühiskonna Instituut, Tartu Ülikooli õigusteaduskond.




suur osa vastanutest ei tunneta vägivallategude vägivaldsust. Seda seisukohta on väljendanud nii mehed kui naised, vastajad igast vanusegrupist vahemikus 15–75+ aastat ja ka erinevatest rahvustest vastanud. Kõnekas on seegi, et suhteliselt suur protsent vastanutest ei osanud öelda, kas nimetatud vägivallategu on ikka vägivald. Väljatoodud vägivallategude hindamine vägivallaks või mittevägivallaks osutub raskemaks inimeste vanuse kasvades – vastusevariandi “ei oska öelda” valis enam vanusegrupp 75+. Rahvuslikes lõikes valisid eestlased selle vastusevariandi teiste rahvustega võrreldes vähem. Sooline võrdlus näitab meeste suuremat nõustumist, et nimetatud teod ei ole käsitletavad vägivallana või ei oska nad seda tegu vägivaldsuse aspektist hinnata. Olulisem kui teadmine, kas ja millise hinnangu annavad kehtivad seadused uuringus väljatoodud vägivallategudele on see, kas inimesed tunnetavad neid käitumisakte vägivallana või mitte. Ohver pöördub politsei poole abi saamiseks juhul, kui tema enda hinnangul on tema suhtes toimuv käitumine vägivald, mida ta ei pea taluma ega kannatama. See “teadmine” võimaldab ohvril jätta kõrvale enda süüdistamise vägivallas ja üritada vägivallaringist välja murda. Vägivallada mitte ära tundes on raske selle vastu astuda, ennetamisest ja tõkestamisest rääkimata.

PEREVÄGIVALLAGA SEOTUD MÜÜDID

Ta on selle ära teeninud!

See müüt põhineb uskumusel, et pereliige, kellel on rohkem võimu, võib hinnata teiste pereliikmete käitumist ja karistada neid “halva” käitumise eest. Müüt põhineb võimusuhtel, mis on vastuolus tänapäeva Eesti seadustega (Põhiseadus, Perekonnaseadus). See müüt on levinud nii naise peksmise kui ka laste väärkohtlemise põhjendamisel. Näiteks õigustab mees



naise löömist viimase “vale” käitumisega. Samuti võib vanem arvata, et lapse kehaline karistamine on tema kohustus. Vanem peab adekvaatselt vastama lapse tegudele, kuid ta ei tohi unustada, et lapse distsiplineerimine ei tohi last kunagi alandada ega talle piina või kahju tekitada. Ohvri süüdistamine on vägivalda õigustamine, sest paneb vastutuse kannatajale. Ohvri ükskõik missugune käitumisviis ei õigusta vägivalda kasutamist.

Ta ise provotseeris vägivalda!

Sageli süüdistatakse ohvrit (naist, last, eakat pereliiget) vägivalda provotseerivas käitumises, mis mõjub vägivaldlatsejale nii, et ta ei ole enam võimeline oma tegevust kontrollima.

Ta on lihtsalt selline vägivaldne mees/inimene!


Vägivaldset käitumist põhjendatakse inimese iseärasustega (nt äkiline iseloom), mida kuidagi ei saa muuta. Tegelikult on olemas meetmeid, kuidas vägivaldsust vähendada.

Ainult lahkumine võib peatada vägivaldset suhet perekonnas.

Statistilised andmed näitavad, et abielulahutus ei lõpeta vägivalda. Endine abikaasa/elukaaslane võib jätkata vägivalda kasutamist partneri suhtes ning vägivald võib isegi süveneda ja muutuda ohtlikumaks. See on loogiline instrumentaalse vägivalda puhul, kus vägivaldlatseja näeb suhtes oma võimu teostamise võimalust.

Korralikes peredes ei ole perevägivalda.

“Kenade inimeste” ja “korralike inimeste” puhul ei ole justkui alust kahtlustada sassis peresuhteid ning vägivalda. Eeldatakse, et vägivald võib toimuda vaeste, töötute ja alkoholilembeliste inimeste peredes, nõ asotsiaalsetes peredes.




Seetõttu võivad jääda märkamata perevägivaldale viitavad märgid. Samas, erinevate erialade spetsialistid puutuvad kokku väga erinevate inimestega ning üks võimalus perevägivalda avastamiseks on küsida igäühelt, ega keegi tema lähedastest (partner, vanem, laps jne) tema suhtes vägivaldne ei ole. Selliselt toimides antakse inimestele signaal valmisolekust aidata. Perevägivalda ohver võib eitada vägivalda toimumist ning vastata sellisele küsimusele eitavalt. Samas näitab abistamise süsteem niimoodi oma valmisolekut teda aidata.

Perevägivald on häbi.

Tihti peale tuntakse häbi, et kogukonnas (“meie tänaval nüüd selline asi”) või asutuses on aset leidnud juhtum, mis heidab varju kogukonna, asutuse heale nimele. Kogukonnal, asutusel võib olla vastuoluline roll nii perevägivalda ilmsiks tulekul kui osaliste toetamisel. Üheltpoolt, inimesed elavad kogukonnas tihedalt koos, sageli juba mitmeid põlvkondi, mis annab neile erilise üksteise toetamise ja abistamise tunde, vajades seeläbi väljastpoolt tulevate sotsiaaltöö spetsialistide abi ilmselt vähem. Samal ajal aga võib seesama omavaheline seotus tekitada olukorra, kus aset leidvat perevägivalda ei taheta märgata ning võidakse seda üritada suisa varjata, kuna selle ilmsiks tulek on kogukonna jaoks suur häbi. Sama põhjus takistab ka ohvreid ja vägivaldlatsejaid ise abi otsimast. Oma kogukonna aule ja mainele mõtlemise kõrval tuleb mõelda nende inimeste ja ohvrite peale, kellest kogukond koosneb indiviidi tasandil ning reageerida märkidele, mis näitavad perevägivalda.

Peres ikka juhtub, alati on nii olnud.

Kogukond võib harjuda pidama vägivaldset käitumist iseloomulikuks. See, et kunagi varem samade pereliikmete vahel on olnud vägivald, ei tähenda, et seda peab tänapäeval



taluma. Täna me teame perevägivalda kahjulikust mõjust pereliikmetele ja seetõttu ka peame sellele reageerima. Samas, nii vägivallatseja kui ka ohver ise ei pruugi mõista, et midagi on valesti, kuna nad on ise lapsena näinud vägivalda kasutamist peresuhetes. Sellist vägivalda edasikandumist saab peatada, sekkudes nüüd, andes nii ohvrile kui vägivallatsejale selge signaali, et see ei ole aktsepteeritud käitumisviis.

See on pere siseasi.

Pere privaatsus ja “mu kodu on mu kindlus“ hoiakud takistavad vahet ehk kõige enam perevägivalda ilmsiks tulekut. Kodu ja perekonna puutumatus kehtib seni, kuni ei rikuta perekonnale delegeeritud usaldust olla toeks ja hoolitseda lähedaste eest. Peresisesed suhted peavad vastama ühiskonnas levinud väärtustele, normidele, kommetele. Vastasel juhul on tegemist ühiskondliku probleemiga, millesse peab sekkuma.

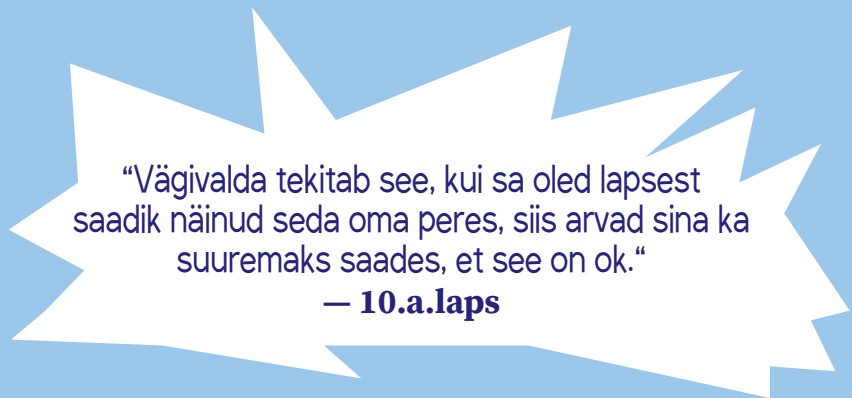
MÕTISKLEMISEKS!

Kas vastab tõele müüt, et Istanbuli konventsioon kaitseb ainult naisi ja tõstab nad privilegieeritud seisuni?

Istanbuli konventsioon on keskendunud naistele, kuna see hõlmab vägivalda vorme, mille all kannatavad ainult naised (nt. sunniviisiline abort, naiste suguorganite moonutamine) või mida naised kogevad meestega võrreldes palju sagedamini (nt. seksuaalvägivald ja vägistamine, jälitamine, seksuaalne ahistamine, kodune vägivald, sundabielu, sundsteriliseerimine). Konventsioon julgustab siiski selle sätteid kohandama perevägivalda ohvritele, sealhulgas meeste ja laste suhtes.

Milliste vägivalda liikidega oled sina kokku puutunud oma isiklikus või pereelus, tööelus, kodanikuna?

Vägivalda soodustavad tegurid



“Vägivalda tekitab see, kui sa oled lapsest saadik näinud seda oma peres, siis arvad sina ka suuremaks saades, et see on ok.“

— 10.a.laps

PEATÜKI EESMÄRK

Selle peatüki eesmärk on selgitada, mis on need varjatud tegurid ühiskonnas, mis soodustavad naistevastase vägivalda levikut ja on heaks kasvulavaks vägivaldale järgmistes põlvkondades.

Oluline on teada ja tajuda ajaloolis-kultuurilist väljakujunenud soosüsteemi ja kultuuriliselt määratletud soorollidele vastavat käitumist. Hoiakud ja väärtused, sh vägivaldsusse suhtumine, kujunevad sotsialiseerimise ja kasvatusprotsessides. Seega oleme selles peatükis selgitanud, kui oluline on saavutada võrdõiguslikkus peresuhtes ja vähendada mehe ülemvõimu ning lõpetada vägivalda kui konfliktilahendusviisi aktsepteerimine.

MÕISTED

sugupool – sotsiaalselt konstrueeritud rollid, käitumine, tegevused või omadused, mida antud ühiskond naistele ja meestele sobivaks peab;

soorollid on omaks võetud arusaamad soole omasest käitumisest ja tunnetest, need on normide kogumid, mis sõltuvad traditsioonidest ja kultuurist

bioloogiline sugu tähendab mehi ja naisi eristavaid bioloogilisi ja füsioloogilisi tunnuseid

sotsiaalne sugu tähendab ühiskondlikult kujunenud ettekujutust naistele ja meestele omastest käitumisviisidest

ja tegevustest, mis omistatakse neile bioloogilise soo alusel.¹⁹

VÄGIVALDA SOODUSTAB

1. Naistevastane vägivald

Vägivald on süvasotsiaalne probleem ning selle muustrite nähtavaks tegemise ja muutmise teekond on pikk. Kuna märkimisväärne osa perevägivaldast toimub abikaasade/elukaaslaste vahel, siis on paarisuhtevägivalda käsitlustele rohkem tähelepanu pööratud. Nii Eesti kui ka rahvusvaheliste uuringute tulemused näitavad, et naised kannatavad paarisuhtes vägivalda all sagedamini kui mehed. Seetõttu keskenduvadki paljud teoreetilised käsitlused naiste vastu suunatud vägivaldale. Üks enam kasutatud käsitlus nii uuringutes kui ka rahvusvahelistes dokumentides on feministlik lähenemine. Selle kohaselt vaadeldakse vägivaldseid suhteid laiemas sotsiaalkultuurilises kontekstis.²⁰

Peamisteks vägivalda põhjusteks on:

- * **naiste ebavõrdne olukord võrreldes meestega**
- * **võimuhierarhia**
- * **seksism**

Patriarhaalne ühiskond soosib meeste võimupositsiooni naiste üle ning naiste allumist meestele ning selliseid soorolle sotsialiseeritakse juba lapsepõlvest peale. Domineerimisel-allumisel baseeruvad sotsiaalsed suhted sugupoolte vahel viivad aga meeste vägivaldani naiste vastu.

¹⁹ Brander, P., de Witte, L., Ghanea, N., Gomes, R., Keen, E., Nikitina, A., Pinkeviciute, J., (2015) Kompas: noorte inimõigushariduse käsiraamat., MTÜ Inimõiguste Instituut

²⁰ Nt. Ajzenstadt 1999, Bell ja Naugle 2008, Renzetti 2004

Mehed kasutavad erinevaid taktikaid (sh füüsiline vägivald), et kontrollida naist ja kindlustada oma võimu.²¹

Feministlikule lähenemisele tuginevad uuringud on näidanud, et patriarhaalseid väärtusi ja traditsioonilisi soorolle pooldavad mehed on oma naise suhtes oluliselt enam vägivaldsed kui mehed, kes selliseid väärtusi ja hoiakuid ei poolda.

Ohvrit süüdistavad hoiakud on ühiskonnas levinud, sest arusaamad soorollidest mõjutavad ohvri süüdistamist. Üldjuhul jagatakse ikkagi seisukohta, et põhisüüdlane on siiski vägivalda toimepanija.

2. Sugu ja soolisus

Sugu viitab meeste ja naiste bioloogilistele erinevustele. Soo määrab geneetika ning hormoonide, testosterooni ja östrogeeni, olemasolu või puudumine.

Sooline aspekt või sooline mõõde ei tähenda vaid seda, et osapooled on erineva bioloogilise soo esindajad (nagu Eestis praegu sageli tõlgendatakse), vaid küsimus on sugudevahelistes suhetes, kehtivas soosüsteemis ja sooideoloogias, mis mõjutab isikuid teatud soonormide kohaselt käituma.

Ajaloolis-kultuuriliselt väljakujunenud soosüsteemi ja sooideoloogia alalhoidjateks on soospetsiifiline sotsialiseerimine, kultuuriliselt määratletud soorollid ja neile vastav käitumine, usk meeste domineerimise normaalsusesse, traditsioonilised pereväärtused, mis tunnistavad mehe ülemvõimu, vägivalda kui konfliktilahendusviisi aktsepteerimine.

Vägivalda soodustavat kliimat loovad kultuurinormid ja väärtused, mis peavad vägivaldset käitumist normaalseks. Jõudu, võimu, võitlust ja võitjaid idealiseerivad ideoloogiad, mille kohaselt nn pehmete väärtustega, väheagressiivne ja väheste

²¹ Hearn, J. (1998). *The violences of men: How men talk about and how agencies respond to men's violence to women*. Sage.

ambitsioonidega mees on äpu ja ebaõnnestunud. Vägivalda soodustab ka ühiskonna aktsepteerimine, et naisel on teisejärguline roll ühiskonna põhifäärides: võim, poliitika, tööelu. Lisaks on oluline ära märkida levimus arusaamast, et abielus naine on mehe omand ning naine kohandab end maksimaalselt mehele ja pere eest hoolitsemisele. Kehtib norm, et naisel tuleb pere nimel ohverdada oma isiksus, eneserealiseerimise võimalused ja ka eluplaanid.

Sotsiaalne sugu ehk stereotüüpide kogum/uskumused on ajaloolis-kultuuriliselt välja kujunenud. Need on lihtsustavad ja üldistavad omadused, mida omistatakse inimestele erineva soogrupi ja selle liikmete kohta. Soostereotüübid avalduvad erinevates elualdkondades: iseloomujoontes, käitumises, ametivalikus, hobides, välimuses, perekonna funktsioneerimises ja kõikvõimalikes eelistustes.

Hoiakud ja väärtused, sh vägivaldsusesse suhtumine, kujuneb välja sotsialiseerimis- ja kasvatusprotsessides. Standardid, mille alusel hinnatakse nii poisi kui tüdruku vastuvõetavust koolikaaslaste poolt, on sügavalt soostereotüüpsed. Poisid kasvavad üles sisendustega, et nemad on domineeriv pool ja nende väärtusteks on jõud, tugevus ja võim ning nõrkusteks tunded ja nende agressiivsed impulsid on loomuomased ning seega andeksantavad.

Tüdrukud aga kasvavad üles sisendustega, et nende puhul on kõige tähtsam olla välisele vaatlejale ja hindajale meele järele nii õppetöö, reeglite täitmise kui välimuse osas. Sellest saab järeldada, et naiste vastu suunatud vägivalda rohkus ühiskonnas ei tule mitte sellest, et mehed ongi loomult nii palju agressiivsemad ja naised allaheitlikumad, vaid juuri tuleb otsida kasvatuses, täiskasvanute hoiakutest, sisendustest, ühiskondlikest ootustest, uskumustest ning reaktsioonidest poiste ja tüdrukute käitumisele.

Haridusasutuses (lasteaed, kool) kujundatavad ettekujutused

tüdrukutele toovad välja ühised jooned naistevastase vägivalda põhjustega.

Tüdrukud on korralikud ja viisakad ja nende ülesanne on olla poistele eeskujuks ja poisse parandada. Nad on loomult sotsiaalsemad ning ootused neile on väga kõrged: nad peavad teistele meeldima, kuid nad ei tohi liiga palju meikida ja paljastavaid riideid kanda. Kurnatus ja ülepinge on paratamatud, kurtmine on vingumine. Tüdrukutele saab õpetajate poolt kinnistatud teadmine, et poisid on agressiivsed, ebaviisakad, allumatud ja õpetajad ei usalda neid nii palju kui tüdrukuid. Poiste probleemidega tegeletakse rohkem ning see tähendab, et nende probleemid on olulised.

Poisid on loomult agressiivsed, liikuvamad, lärmakamad ja reeglite rikkumist peetakse osaks poiss olemisest. Nad ei panusta nii palju õppimisse ja neilt ei oodata nii palju kui tüdrukutelt. Nad ei tohi olla nagu tüdrukud, sest siis pole nad piisavalt mehed ja sellepärast on turvalisem oma nõrkuseid ja tundeid varjata. Poisid näevad, et tüdrukud on korralikud, tublid, puhtad ja õpetajad usaldavad neid rohkem. Tüdrukud nutavad, ärrituvad, solvuvad ja tujutsevad ilma põhjuseta. Poisid tunnetavad, et nende probleemid on olulisemad.

Kaasajal uuritakse diskursusi, keelt ja käitumismustreid, sümboleid, mis mõjutavad soolise identiteedi kujunemist, loovad poiste ja tüdrukute, naiste ja meeste vahelisi erinevusi ja võimusuhteid.

Näiteks kasutavad noored vägivalda õigustamiseks raamistikku, kus soolised erinevused toodavad ebavõrdsust. Vägivald on õigustatud, kuna ebavõrdsust ei seata kahtluse alla, vaid seda peetakse täiskasvanute heteroseksuaalse suhte enesestmõistetavaks osaks.²²

²² Lombard, N. (2015). Gendered violence: a cause and a consequence of inequality. In *Visions for Gender Equality* (pp. 64-68). European Commission.

Väga palju on uuritud ka “vägistamiskultuuri“, mille aluseks on kultuurilised uskumused, mis toetavad meeste vägivalda naiste vastu. Siia kuuluvad arusaamad, et vägivald on elu osa, vägivald ja seksuaalsus on seotud, mehed on aktiivsed ja naised passiivsed ning meestel on õigus seksuaalvahekorrale.²³

3. Sooliste stereotüüpide mõju²⁴

Keel on soorollide ja soostereotüüpide kinnistaja ja taastootja, kui kaotada soo rõhumine keeles, hakkaksid toimuma muutused ka ühiskonna sotsiaalsetes struktuurides.


Kehtivad stereotüübid orienteerivad naisi ja mehi valima vastavaid elustrateegiaid, käitumisstiile ja suhteid teistega, seeläbi piirates isiksuse vaba arengut. Samuti sunnivad needsamad stereotüübid arendama omadusi, mis kindlasti eristaksid neid vastassoost. Mehed arendavad endas aktiivsust, ettevõtlikkust, karmust, võistluslikkust, vaoshoitust ning naised passiivsust, pehmust, tagasihoidlikkust ja emotsionaalsust.

Sooline struktuur ja soosüsteem toetub sooideoloogiale, mis on ideede ja käitumisviiside kogum organiseerides, reguleerides ja määrates võimusuhteid meeste ja naiste vahel, nende erinevaid staatusi ja soorolle.

Usk poiste agressiivsuse sünnipärasusse peegeldab ühiskonnas domineerivaid traditsioonilise mehelikkuse ideaale, kus agressiivsust ja võimu kehtestamist nähakse mehelikkuse lahutamatu osadena. Naine on sellises ideoloogias nõrgem osapool, kellelt oodataksegi allumist ja välisele hindajale meele järele olemist. Taoline sooideoloogia

²³ Phipps, A., Ringrose, J., Renold, E., & Jackson, C. (2018). Rape culture, lad culture and everyday sexism: Researching, conceptualizing and politicizing new mediations of gender and sexual violence. *Journal of Gender Studies*, 27(1), 1-8.

²⁴ Erinevaid videoklipid soostereotüüpide ilmestamiseks ühiskonnas: www.stereotyyp.ee/klipid



põhjustab soolist ebavõrdsust, naiste madalamat staatust ühiskonnas ja õigustab naiste vastu suunatud vägivalda. “Naiselike” ja “mehelike” loomuomaduste ja rollide rõhutamise soosib võimusuhteid paarisuhetes ja peredes.


Üks naistevastase vägivalla ennetamise eeldus on soolise võrdõiguslikkuse edendamine.

Ühiskonnale oluliste tööde jaotamine tasustatud ning tasustamata töödeks ning sool põhinev tööjaotus kujutab endast üht olulisemat meeste ja naiste domineerimis-allumissuhete kujundamise mehhanismi. Naistele sobivaks peetavad ning neile “ettenähtud“ ametikohad ning omadused on vähem väärtuslikud, vähem atraktiivsed ning seonduvad väiksemate võimalustega kui meestel. See, mida naised ühiskonna heaks teevad, on üldsuse silmis reeglina teisejärguline, vähem märgatav ning väiksema tähtsusega.

Istanbuli konventsiooni kohaselt kohustuvad konventsiooniosalised arvestama sugupoolte aspekti ning edendama ja efektiivselt rakendama naiste ja meeste võrdõiguslikkuse poliitikaid ning naiste jõustamist (Artikkel 6: Sootundlik poliitika). Läbi nende tõstetakse ühiskonna teadlikkust naiste ja meeste ebavõrdsusest võimujaoitusest ja sellest, et soo ja soolisuse kategooriad ning soorollid on sotsiaalselt loodud/konstrueeritud, seega peegelduvad keeles ning keele abil neid ka taastoodetakse.

4. Naiste- ja tüdrukutevastase vägivalla põhjused ühiskonna tasandil

Paljudele ühiskondadele on omane ajalooline ebavõrdsus meeste ja naiste, tüdrukute ja poiste vahel ning ka naistevastase vägivalla õigustamine tavade, traditsioonide ja stereotüüpidega. Majanduslik ebavõrdsus, mille all naised kannatavad ning nende majandusliku iseseisvuse puudumine vähendab naiste tegutsemis- ja otsustamisvõimalusi.



Egalitaarsed, võrdsusele suunatud, võrdseid võimalusi taotlevad ja liberaalsed sooideoloogiad on uskumuste süsteemid, mis tunnistavad inimeste valikuvabadusi, naiste ja meeste võrdväärsust, eeldavad naiste ja meeste võrdset kohtlemist ning toetavad egalitaarset tööjaotust.

Sooideoloogiat antakse suures osas edasi teksti ja kõnega, aga ka müütide, stereotüüpsete hoiakute, sümbolite, rituaalide või muude sotsiaalsete praktikate kaudu. Sellepärast on oluline mõelda ja arvestada, mida meie väljaütlemised tegelikult võivad tähendada.

MÜÜDID

Kõik naiste ja meeste vahelised erinevused on paika pandud looduse ja hormoonide poolt.

Meeste ja naiste vaheline erinevus on reproduktiivses funktsioonis, aga suur osa muid erinevusi on kujundatud vastava kultuurikeskkonna poolt – sotsiaalselt konstrueeritud. Ka kõik hormoonid on naiste ja meeste kehas samasugused, aga nende tasemes ja mõjus on palju rohkem erinevusi erinevate indiviidide kui sugude vahel.

Naised ja mehed erinevad põhimõtteliselt oma omaduste ja võimete poolest.

Naiste ja meeste ajud ei erine oma kognitiivsete võimete poolest ning kõik oleneb rohkem sellest, kuidas sotsialiseerimise käigus on õpitud oma aju kasutama. Stereotüüpsed ühiskonnapoolsed ootused sunnivad inimesi omandama just neid omadusi ja võimeid ning rolle, mida naistelt ja meestelt on oodatud.

Naistele ja meestele sobivad erinevad töö- ja tegevusalad.

Nüüdisajaks väljakujunenud tööjaotusel ei ole mingit bioloogilist ega geneetilist alust – see on sotsialiseerimise tulemus ja peegeldab fakti, et poisse ja tüdrukuid kasvatakse erinevalt. Sotsiaalsete sooliste erinevuste ja ebavõrdsuse taastootmine toimub ühiskonnas mõjutatuna arvukate tegurite poolt.

Naised vastutavad kodu ja pere eest, mehed on pere ülalpidajad

Traditsiooniline peremudel on muutunud ning muutumas on ka soorollid, sest naised on meestega võrdväärselt tööturul ja sageli ise oma pere ülalpidajad.

Väljakujunenud sugudevahelised suhted pole muudetavad.

Sugudevahelised suhted on eri ajalooperioodidel ja kultuurides olnud erinevad, nad muutuvad ajas ja on seega ka muudetavad ka edaspidi.

Hoolimata sellest, et enamus mehi peab naise löömisest vastutavaks meest ennast, kaldub pea iga teine süüdistama just naist vägivalda esilekutsumises “oma vale käitumisega”. Eesti meeste uuringu²⁵ tulemustel:

- * 42% meestest pooldab arvamust, et naised saaksid ennetada vägivalda kui nad oma suu kinni hoiaksid,
- * 13%-16% leiab, et naised kutsuvad vägivalda ise esile oma käitumisega ja provotseerivad mehi, et pälvida teiste kaastunnet.

²⁵ Thomas, A., Ainsaar, M., Soo, K., Sammul, M., Uusküla, A., Tarum, H., Hendrikson, R., Arak, T., Espenberg, K., & Varblane, U. (2014). Eesti meeste hoiakute ja käitumise uuring: tervis, haridus, tööhoive, ränne ja pereloom. Tartu: Tartu Ülikool.

- * 12% meestest õigustab naise löömist viimase seksuaalse truudusetusega.
- * Umbes iga kümnes (11%) mees oli oma partneri suhtes kasutanud vaimset, füüsilist ja/või seksuaalvägivalda.
- * Oma partneri suhtes vägivalda kasutanuid on veidi rohkem meeste seas (12%), kelle leibkonnas elab mõni alaealine laps, kui nende meeste hulgas (9%), kes ei ela koos alla 18-aastaste lastega.

5. Seksism

Mõiste võeti kasutusele USA naisliikumises 1960ndatel kui paralleelmõiste rassismile. Algselt tähendas see negatiivset suhtumist just naistesse ja naiselikkusesse. Hiljem on seda hakatud kasutama laiemalt, ka meeste kontekstis. Seksistlikuks peetakse näiteks reklaame, mis objektistavad inimesi, näidates neid kontekstiväliselt paljastena (näiteks reklaamides autorehve, aga mitte dušigeeli) või lõigates ära nägusid, nii et ainult keha on nähtav seda seksuaalseerides. Sagedasemad on näited naiste kohta, eriti mis puudutab kontekstivälisest alastist olemist. Kõige üldisemas mõttes on seksism diskrimineerimine ja/või eelarvamused seoses inimese soolise kuuluvusega. Seksism on šovinismist lähtuv, ühe (peamiselt meeste) sugupoole paremust ja suuremat väärtust rõhutav, valdavalt naiste sildistamine meestest madalama saatusega sugupooleks.



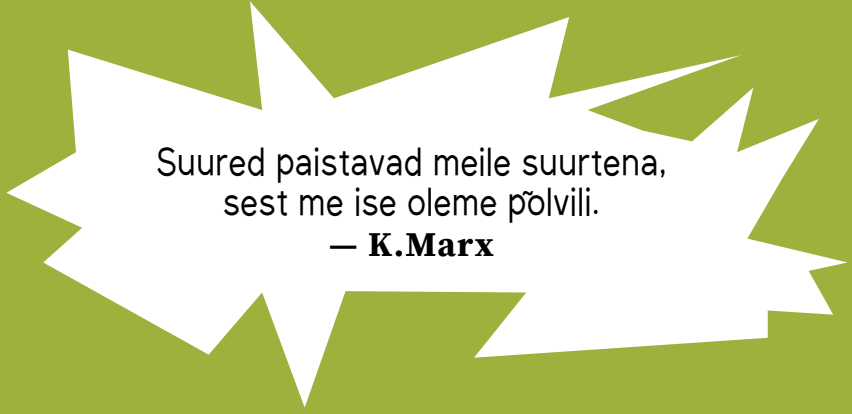
MOTISKLEMISEKS:

Seksism on laialt levinud meie kõnekeeles ja meedias. Palun too näiteid seksismist kõnekeeles ja meedias.

Näiteks: “Naiste jutt”; “Naine on ka inimene“, “Mis nüüd mina, naine ka tean“.

Seksismi eesmärk ja toime on traditsiooniliste soorollide, tööturu soolise kihistumise, segregatsiooni õigustamine ja normaliseerimine.

Lähisuhtevägivalla põhjused ja tagajärjed



Suured paistavad meile suurtena,
sest me ise oleme põlvili.
— **K.Marx**



Lähisuhtevägivald on keeruline, raskesti tabatav, määratletav ja mõõdetav fenomen. See toimub inimeste privaatelu sfääris, lähedaste inimeste vahel ja on avalikkuse eest varjatud. Perekonna privaatsus on riigi poolt kaitstud, mis on üldiselt õigustatud, sest enamus perekondadest tuleb oma lähisuhetega hästi toime. See tähendab, et pereliikmed aitavad üksteist, kasvatavad lapsi, hoolitsevad vanemaealiste ja haigete või puuetega liikmete eest.

Lähisuhtevägivald on aga salakaval ja väljapoole raskesti nähtav. Kui tänaval valvavad turvalisust politsei ja kaaskodanikud, siis kodu suletud uste taga võivad toimuda lubamatud teod, mis kahjustavad kõiki pereliikmeid. Selle varjule jäämist toetavad ühiskonnas levinud müüdid nagu näiteks uskumus, et ohver oma käitumisega on ise vägivallatsemise põhjustanud või et peresiseid lahkkelisid peavad lahendada pereliikmed omavahel jne.

Lähisuhtevägivald ei ole tingitud ainult konkreetse vägivallatseja individuaalsetest omadusest nagu despootlik iseloom, empaatiavõime puudumine, kohanemisvõimetus teiste inimestega vmt jooned. Samuti on väär käsitleda vägivaldada kui nn "pereprobleemi", mis on tingitud inimestevaheliste suhete eripäradest.

Ühiskondades, kus lähisuhtevägivalla probleemi pole laiemalt teadvustatud, taastoodetakse pidevalt vägivaldada soodustavat kliimat oma traditsioonide, väärtuste, kultuurinormide ja ideoloogiaga. Lähisuhtevägivald on ühiskonnale äärmiselt kulukas inimõiguste rikkumine ja sotsiaalne probleem ning pikaajaliselt ühiskondlikku stabiilsust kahjustav nähtus.



LÄHISUHTEVÄGIVALDA KÄSITLUSED

Vägivalda peres võib seletada mitmeti, lähtudes erinevatest tasanditest. Näiteks on osad teoreetikud otsinud vägivalla põhjust ainult vägivaldselt käitunud inimese patoloogias või isiksuse eripäras.²⁶ Teised aga lähenevad vägivallale komplekssemalt ning leiavad agressiivsust soodustavaid märke ka kultuuris ja ühiskonna sotsiaalses struktuuris. Vägivalla mudel sisaldab nelja tasandit, mis kõik mõjutavad üksteist:

1. **Ontogeneetiline** tasand sisaldab individuaalseid tegureid. Näiteks täiskasvanute negatiivsed lapsepõlvkogemused või ebatavaline kiindumus suhe lapse ja täiskasvanu vahel on eelsoodumuseks kasutada partneri suhtes vägivaldada ja/või kasvatada last väärkohtleval või hooletussejätval viisil.
2. **Mikrosüsteem** on vahetu keskkond, milles toimub vägivald. See hõlmab perekonda, lapse ja täiskasvanutega seotud karakteristikuid.
3. **Eksosüsteem** sisaldab erinevaid aspekte ja sotsiaalseid struktuure ühiskonnast, mis mõjutavad perekonna ja indiviidi toimimist, nt täiskasvanute töökoht, naabruskond, kool, individuaalsed toetusvõrgustikud (sõbrad, sugulased), sotsiaalmajanduslik staatus, sotsiaalteenused.
4. **Makrosüsteem** haarab indiviidi, perekonna ja kogukonna laiemasse kultuurisüsteemi. Siia kuuluvad ühiskonnas või kultuuris üldiselt levinud hoiakud ja normid, näiteks aktsepteeritavad vanemluse ja laste karistamise viisid või hoiakud vägivaldada üldiselt.

²⁶ Dutton, D. G. (2006). *The abusive personality: Violence and control in intimate relationships*. Guilford Press.

Vägivaldset käitumist nähakse ka sotsiaalselt õpituna. Lapsed õpivad erinevaid rolle ja suhtlemismustreid ühiskonna poolt aktsepteeritud rolle tajudes/jälgides ja/või vanemate käitumist jälgendades. Nii omandavad nad ka tülide lahendamise ja vägivalda kasutamise taktikaid ja põhimõtteid. See, kas lapseas vägivalda pealtnäinud ja/või ise kogunud inimene oma paarisuhtes vägivalda kasutab, sõltub reaktsioonist tema esimestele vägivaldaintsidentidele eakaaslastega või kohtamas käies.²⁷ Kui inimene näeb, et agressiivne käitumine toob kaasa soovitud tulemuse ilma negatiivse tagasisideta, muutub vägivald tema jaoks aktsepteeritud viisiks nii probleemide lahendamisel kui ka soovide ja tahtmiste saamisel.

Lapseas vägivalda kogunud inimene ei pruugi olla agressiivne mitte ainult oma partneri suhtes, vaid ka enda laste suhtes, kasutades sealhulgas liiga rangeid ja kehalist karistamist pooldavaid kasvatusmeetodeid.²⁸

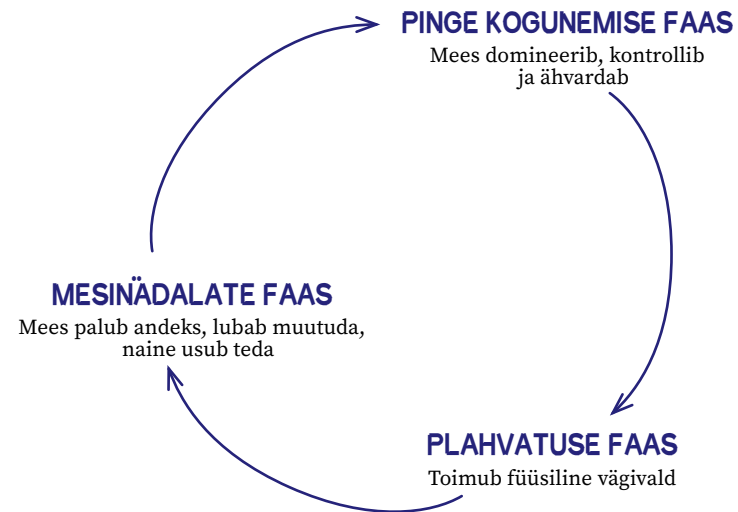
Kui naine on jäänud vägivaldsesse suhtesse pikemalt, võib hakata vägivald korduma ning esinema tsükliliselt. Leonore Walker iseloomustas paarisuhtes füüsilise vägivalla toimumist kolme perioodiliselt korduva faasiga. Walkeri järgi võib iga faas erineda oma intensiivsusest ja kestuselt paariti.²⁹

Walkeri kirjeldatud tsüklid korduvad suhtes ja vägivald võib aja jooksul eskaleeruda. Olles langenud ohvriks üks kord, suurendab see tõenäosust kogeda vägivalda ka edaspidi.

²⁷ Mihali, S.W., Elliott, D. (1997). A Social Learning Theory Model of Marital Violence. *Journal of Family Violence*, 12(1), 21-47.

²⁸ Daro, D. (1995). Child Maltreatment Research: Implication for Program Design. *Child Abuse, Child Development, and Social Policy*/ Cicchetti, D., Toth, S.L. (eds.); Ablex Publishing Corporation, New Jersey


²⁹ Walker, L. E. (1979). *Battered women: A psychosociological study of domestic violence.*



Esimeses faasis – pinge kogunemise faasis – ei ole mees üldiselt naise suhtes füüsiliselt vägivaldne, kuid mehe ja naise vaheline kommunikatsioon on pingeline, täis vaimset vägivalda, alandamist ja hirmutamist. Naine võib tunda, et ta kõnnib justkui noateral: ükskõik, mida ta teeb või kuidas käitub, partner ei ole rahul. Seetõttu püüab naine olla kannatlik ja minimiseerida probleeme. Mees tunneb kasvavat pinget ja kaldub rohkem kontrollima ja domineerima, põhjustades ohvri kaugenemist endast.

Teises, füüsilise vägivalla või plahvatuse faasis käitub mees väga vägivaldselt. Ta ei soovi või ei suuda kontrollida enda negatiivseid emotsioone ning kogeb hetkeks pingelangust. Naisel võib olla (tõsiseid) vigastusi, ta on hirmunud ja endassetõmbunud.

Kolmandas ehk mesinädalate faasis tunneb mees süüepiinasid ja häbi enda käitumise pärast. Ta palub naise käest andeks, püüab olla võimalikult lahke ja armastusväärne. Ta kingib naisele lilli, veedab koos aega, lubab naisele end muuta ning mitte enam vägivalda kasutada. Pinge ohvri ja toimepanija vahel langeb. Paar võib sellel etapil kogeda isegi “uut” armastust ning lootust, et suhe paraneb.



Positiivsetel hetkedel võivad nii vägivaldlatseja kui ka ohver eitada või moonutada toimunud juhtumit või selle üksikasju. Mesinädalate faas ei ole kunagi võrreldav päris mesinädalate ajaga paarisuhtes. Selle faasi eesmärk on vältida naise lahkumist ning hoida teda enda juures. Naised võivad päriselt uskuda, et mees muudab oma käitumist ja vägivald lõpeb. Sellel etapil võib mees olla kõige enam avatud välisele abile, kuna ta kahetseb toimunut ning soovib suhte jätkumist.

Ringis näidatud faasid hakkavad korduma, küll muutuvad rahu- ehk mesinädalate faasid järjest lühemaks.

Läbiv joon vägivaldsete suhete kestmisel ja toimimisel on sundiva kontrolli (*coersive control*) olemasolu. See on samuti põhjus, miks on nii raske sellisest suhtest lahkuda. 2022.aastal ei ole sundiv kontroll Eestis vägivalda liigina veel tunnustatud ning seda ei arvestata ei tsiviil- ega kriminaalkohtute menetlustes.

PEREVÄGIVALLA RISKITEGURID

Allpool on loetletud võimalikud vägivalda kasutamist soodustavad tegurid.

Suhete kvaliteet peres:

- * sagedased partneritevahelised tülid ja lahendamata probleemid;
- * (ekstreemne) armukadedus;
- * rahulolematuse oma abielu/kooseluga;
- * usaldamatus teineteise suhtes;
- * võimu ebavõrdne jaotumine partnerite vahel, üks on teise suhtes domineeriv ja kontrolliv.



Vanema ja lapse vahelised suhted ning kasvatustüübid:

- * vanemlike oskuste defitsiit;
- * vanem on lapse suhtes emotsionaalselt jahe, ükskoikne või lausa vaenulik;
- * füüsiline karistamine;
- * rahulolematuse vanema rolliga;
- * autoritaarne kasvatustüübid (distsiplineerimisel väga range, oodatakse tingimusteta allumist, piiratud suutlikkus aktsepteerida lapse arvamust või tema soovidele ja vajadustele vastu tulla).

INDIVIDUAALSETEST KARAKTERISTIKUTEST TULENEVAD TEGURID

Täiskasvanute iseloomuomadused, emotsionaalne seisund ja sotsiaalne kompetentsus:

- * vähene empaatiavõime, puudulik kiindumuse ja soojuse väljendamise oskus;
- * emotsionaalne ebastabiilsus, kalduvus kergesti vihastuda ja ärrituda;
- * domineeriv ja tugevalt autoritaarne suhtlustüübid;
- * tugev omanikutunne;
- * madal enesehinnang;
- * suhtlemisraskused;
- * kalduvus pidevalt kontrollida;
- * teiste kõne või käitumise valestimõistmine ja moonutamine;
- * puudulik toimetulekuoskus stressiolukorras (ei oska probleeme lahendada).

Täiskasvanute (psühho)patoloogilised häired:

- * isiksusehäired;
- * neurootilisus;
- * depressiivsus (depressioon);
- * suitsidaalsus;
- * probleemne psühhotropsete ainete tarvitamine (alkohol, narkootikumid).

Täiskasvanute isiklikud (lapsepõlve) kogemused:

- * väärkohtlemise kogemused lapsepõlves;
- * oma vanemate vägivalda pealtnägemine;
- * kehva vanemluse kogemine lapsepõlves.

Täiskasvanute demograafilised iseärasused:

- * Rasedus (raseduse ajal võib ilmuda esmakordselt või kasvada vägivald naiste vastu);
- * Puudega inimestel on suurem risk kogeda vägivalda.

Ühiskonnas on juurdunud üldised arusaamad ja hoiakud, mis võivad toetada vägivalda, vägivallatsejaid ja hoida neid vastutuse võtmisest. Väljendid nagu “tangot tantsitakse kahekesi”, “mida naine ise tegi, et sellise kohtlemise osaliseks sai” on ainult mõned, millega meie spetsialistid kokku puutuvad. Ja seda ei räägi vaid inimesed tänavalt vaid on olnud juhuseid, kus ka abistavad töötajad nii räägivad – ja küllap siis nõnda ka mõtlevad.

VÄGIVALLATSEJAT ISELOOMUSTAVAD TUNNUSJONED

Järgnev loetelu sisaldab vägivalda kasutavat inimest iseloomustavaid karakteristikuid, mis kuuluvad peamiselt vägivaldsetele meestele. Need märgid ei kirjelda mehi mitte ainult suhetes naisega, vaid ka oma lastega.

Patriarhaalsed hoiakud ja traditsioonilised soorollid:

võrreldes mittevägivaldsete meestega usuvad vägivaldsed mehed oluliselt enam, et mees on peres pea, ainuisikuline otsustaja ja suhetes domineeriv. Naine on aga isik, kes peab alluma mehe korraldustele.

Negatiivne ja vaenulik suhtumine naistesse: vägivallatsejal võib olla negatiivne hoiak naistesse. Ta võib pidada naisi vähemväärtuslikeks ja rumalateks inimesteks võrreldes meessooga. Naise dehumaniseerimine, st tajumine objekti või tühise olendina hõlbustab vägivalda kasutamist. Näiteks füüsilise vägivald “kasutu lehma” või “litsi” suhtes tekitab vähem sisemist ebakõla ja negatiivseid tundeid kui “naise” löömine.

Privileegerituse tunne: vägivallatseja usub, et temale kuuluvad teatud õigused ja privileegid, millega ei kaasne kohustusi ja mis ei laiene teistele pereliikmetele. Pereelu keerleb vägivallatseja ümber.

Moonutatud nägemus endast: vägivallatsejat võib iseloomustada enesekeskne, ülespuhutud ja romantiseeritud minapilt endast. Vägivallatseja ei taju end vägivaldsena ega pruugi näha omavägivalda tagajärgi.

Egotsentrilisus ja vähene empaatia/voime: vägivallatseja näeb olulise ja tähtsana kõike endaga seonduvat, teiste pereliikmete muresid, soove ja vajadusi ei taha/oska märgata ega pea oluliseks nendega tegeleda.



Ebarealistlikud ootused ja kõrged nõudmised teiste

pereliikmete käitumise suhtes: vägivallatseja ootab (peab iseenesest mõistetakse), et partner ja teised pereliikmed täidavad tema käsked. Nõudmiste mittetäitmisel võib järgneda "karistus".

Tugev omanditunne: vägivallatseja tajub lapsi ja partnerit justkui endale kuuluvana, mistõttu eeldab ka nende allumist enda soovidele ja korraldustele.

Ekstreemne armukadedus: vägivaldset meest iseloomustab liialdatud armukadedus, kusjuures ta võib olla armukade isegi partneri sõprade ja sugulaste suhtes. Armukadedus väljendub pidevas kahtlustamises, kontrollimises ja naise süüdistamises.

Käitumisviisid, mida vägivallatseja hakkab kasutama sageli suhte alguses ja mida on esmalt keeruline märgata, eriti armunud olles.

Kontrolliv käitumine partneriga suhtlemisel: vägivallatseja tahab pidevalt teada, mida partner teeb, kus käib, kellega suhtleb või kohtub. Vägivallatseja seab partneri liikumisele piiranguid, näiteks ootab, et partner täpselt õigel ajal töölt koju tuleb.

Manipuleerimine: vägivallatseja võib manipuleerida partneriga selleks, et tema käitumist kontrollida, temas segadust tekitada või temast (teistele) halvemat muljet jätta.

Varjamine ja valetamine: teistele inimestele (eelkõige lähedastele) enda tegevuste kohta vastuoluliste ütluste andmine, valetamine või nende varjamine.



Süütunde tekitamine ja enda käitumise puhul

vastutuse projitseerimine teistele isikutele: vägivallatsejale on omane panna partner tundma, et ta on milleski süüdi või midagi valesti teinud, sh ka enda (väär) käitumise korral. Toime pandud vägivalda kaldub ta eitama või tühisemana näitama end seal juures õigustades, ohvrit süüdistades ja juhtunule väliseid vabandusi leides (nt alkoholiõõve, raske tööpäev, töötus, pealetükkivad sõbrad vms).

Armastuse ja vägivalda segiajamine: vägivallatseja põhjendab vägivalda kasutamist partneri armastamise ja temast hoolimisega. Ta võib kasutada väiteid stiilis: "Ma ei läheks nii endast välja, kui ma teda nii väga ei armastaks".

Vägivalda kasutamise eitamine, õigustamine, vabandamine, tagajärgede pisendamine: vägivallatsejal on kalduvus end vägivalda eitada, seda õigustada (nt ohvri süüdistamine "vales" käitumises) või vabandada välise teguritega (alkoholiõõve, ohver provotseeris). Samuti võivad nad pidada tõsiseid tagajärgi tühisteks ja mittemärkimisväärseteks.

Kahepalgelisus: võõrastega, sh ametiisikutega suheldes võib jätta väga viisaka, hooliva ja rahumeelse inimese mulje. Ka võõraste juuresolekul võib naisega käituda hoopis teisiti kui koduseinte vahel.

Mittevägivaldse vanema autoriteedi õõnestamine: vägivallatseja võib kritiseerida laste juuresolekul oma partnerit (mittevägivaldset vanemat), nimetab teda rumalaks, saamatuks ja halvaks lapsevanemaks, kasutab sõimunimesid.



OHVRIT ISELOOMUSTAVAD MÄRGID


Järgnev loetelu sisaldab indikaatoreid, mis viitavad eelkõige vägivaldaohvritest naistele.

Madal enesehinnang: korduva vägivalda kogemine, alandamine ja süüdistamine alandab oluliselt naise enesehinnangut ja minapilti. Naine võib tunda, et ta ei ole midagi väärt ega saa millegagi hakkama. Kadunud eneseusk ja alaväärsustunne alandavad naise teotahet, võimet toimunud vägivaldada ja iseennast adekvaatselt hinnata ning olukorrale lahendust leida.

Negatiivsed kogemused lapsepõlves ja/või varasemates paarisuhetes: paljud naised on olnud lapsepõlves vanematevahelise vägivalda tunnistajaks või väärkohtlemise ohvriks. Vanematevahelised jahedad või suisa vaenulikud suhted võivad avaldada mõju naise enda paarisuhte kvaliteedile. Eriti aga isa vägivaldne ja alistav käitumine ema suhtes võib õpetada naisele, et tema soole ongi kohane meestele kuuletuda ning meeste vägivald naiste suhtes on õigustatud naise eksimuse korral. Mõnikord võib juhtuda, et paarisuhtes vägivalda kogenud emad manitsevad tütreid oma mehe tahtmiste alluma ning mitte vastu vaidlema. Vägivallaohvri rolli kinnistab aga vägivalda kogemine erinevates paarisuhetes.

Häbi- ja enesesüüdistamine: vägivald kutsub esile ohvris häbi- ja süütunde. Seda kinnitab veel partneri, vahel ka enda lähedaste ja sugulaste süüdistav käitumine. Süütunne paneb naist tundma ennast toimunud vägivallas vastutavana. Häbi- ja süütunne vähendavad naise valmisolekut juhtunust väljapoole rääkida ning abi otsida.

Hirm: vägivalda kogemine tekitab naises hirmutunde. Korduv vägivald aga muudab hirmutunde süstemaatiliseks,




st naine võib tunda hirmu ka siis kui partner ei ole füüsiliselt tema vastu vägivaldne või on kodust ära. Näiteks võib naine kogeda tõsist hirmu siis kui mees jääb õhtul kauemaks kodust ära, saabub alkoholijoobes, sisenedes paugutab uksega või kui naine ise pillab maha vaasi või toit läheb kõrbema. Pika vägivaldse kooselu jooksul on naine õppinud tähele panema märke, mis “võivad esile kutsuda” partneri vägivaldse reaktsiooni. Nende märkide märkamine on naisele ohusignaali, kutsudes esile hirmu või isegi paanikahoo.

Enesekaitsereaktsioonid: korduva vägivalda kogemine kutsub naisel esile instinktiivsed kaitsereaktsioonid. Näiteks kaasvestleja valju hääle või äkilise žesti peale võib naine võpatada või käed näo ette tõsta või muul moel reageerida.

Ülipüüdlik kohandumine ja enda soovide ja vajaduste alla surumine: vägivaldses suhtes elades püüab naine vältida olukordi, mis võivad meest häirida ja teda ajendada vägivallatsema. Naine loodab (ja sageli väljendab ka mees sellist arvamust), et kui naine käitub vastavalt mehe ootustele, siis mees vägivalda ei kasuta. Seetõttu püüab naine kohanduda mehe nõudmistega, eirates isiklike huve ning muutes enda ‘mina’ olematuks. Antud käitumine võib laieneda ka väljapoole kodu teistesse tegevustesse ja suhetesse.

Endasse tõmbumine ja isiksuse muutused: partneri vägivaldne käitumine ning kontrolliv ja isoleeriv suhtlemisstiil võib muuta naise kinniseks, eemaletõmbunuks ja teiste inimestega (sh sõpradega, tuttavatega) suhtlemisel ettevaatlikuks või suisa neid vältivaks.


Vägivallatseja käitumise vabandamine, õigustamine, vägivalla eitamine: sarnaselt vägivaldsetele meestele kalduvad ka vägivalda kogenud naised oma meeste



vägivallategusid õigustama, välja vabandama või suisa eitama. Naised võivad toimunud vägivallale anda hoopis teistsuguseid nimetusi, mis varjutavad tugevalt juhtunu tegelikku tähendust ja tõsidust (nt nimetatakse käe või jalaga löömine ümber “karistamiseks”, “kuri olemiseks”). Naised tunnevad end toimunud vastutavana ja süüdi olevana, samuti võivad nad otsida mehe vägivaldsusele väliseid põhjusi (nt “pahad sõbrad” ja alkohol). Vägivalla tähenduse muutmine, välja vabandamine või tagajärgede tõsiduse pisendamise töötavad kui toimetulekustrategiad, mida naised kipuvad kasutama pikka aega kestnud vägivalla puhul. Lootusetu ja lõputuna näivas olukorras võib naiste jaoks olla “ennast säästvam” mõelda toimunud vägivald ja mehe agressiivsus vähem negatiivseks kui tõega leppida.


MIKS OHVER EI LAHKU OMA VÄGIVALDSE PARTNERI JUUREST?

Vägivaldse abikaasa või partneri juurest lahkumine on oluliselt keerulisem kui see vägivalda mittekoogenud kõrvalseisjale võib tunduda. Seetõttu ei tohi teha ohvrile etteheiteid vägivaldsesse suhtesse jäämise pärast. Ohver ei ole alati valmis suhet koheselt lõpetama kuna ta lihtsalt ei pruugi olla võimeline nii kaalukat otsust vastu võtma. Peab ka arvesse võtma, et mõned ohvrite loetletud põhjustest on eriti hirmutavad. Keeruline on ka see, et enamasti on põhjuseid palju ja nende kombinatsioon tundub ületamiseks liiga hirmutav. Olemasoleva olukorraga on juba harjutud ning uus tundmatus on hirmutav.



Põhjuseid, mis võivad raskendada ohvril vägivalla puhul abi paluda, toimunust rääkida ja suhtest lahkuda:

- * Hirm ja ohutunne. Ohver kardab, et partner võib pärast lahkuminekut ta üles otsida ja kasutada kättemaksu eesmärgil veelgi tosisemat vägivalda.
- * Vägivaldne partner ähvardab tappa ennast, ohvrit või ka lapsi.
- * Ohver kardab, et partner võib lapsed ära võtta, hakata nendega manipuleerima või neile muul moel haiget teha.
- * Ohver võib tunda hirmu häbimärgistamise ees. Ta võib karta, et teised inimesed, sh spetsialistid, ei usu vägivalla toimumist või hakkavad naist süüdistama.
- * Ohver võib olla partneriga emotsionaalselt seotud hoolimata viimase vägivaldsusest. Partnerit nähakse kui isikut, kellesse armuti ja kellega on kogetud koos mitmeid positiivseid elamusi.
- * Ohver võib uskuda, et partner muutub ja ei kasuta enam vägivalda.
- * Piiratud materiaalsed ressursid ja raskused ise (koos lastega) toime tulla.
- * Materiaalne-juriidiline seotus (nt ühised laenud, eluase vms). Näiteks võib ohvril olla keeruline suhet lõpetada, kuna ühise eluaseme endale saamisel peab ta partnerile välja maksma poole eluaseme hinnast, seda raha aga ei pruugi ohvril olla (eriti oluline majanduslikku vägivalda kogevate naiste puhul).
- * Puue või terviseprobleemid, mille tõttu vajab ohver teise inimese abi igapäevaelugatoimetulemisel.
- * Piiratud teadmised abisaamise võimalustest või ei ole vajalikud teenused ohvrile kättesaadavad (nt varjupaik asub elu- ja töökohast liiga kaugel, ei ole piisavalt raha ega teadmisi õigusosalase abi saamiseks). Ohvri lahkumist võib takistada ka vägivaldne partner ise. Hoolimata




sellest, et partner võib negatiivselt suhtuda ohvrisse, teda alandada ja soimata, ei ole partner üldiselt motiveeritud suhet lõpetama. Näiteks võib partner nii otseselt kui ka kaudselt takistada ohvri lahkumist ja abi saamist.

MEESTE VÄGIVALD NAISTE VASTU JA NAISTE VÄGIVALD MEESTE VASTU

Nii mehed kui ka naised kasutavad paarisuhtes vägivalda. Erinevad uuringud näitavad, et naiste poolt kasutatav vägivald erineb oluliselt meeste vägivallast nii raskusastme, motivatsiooni, tagajärgede kui ka situatsiooniliste tegurite poolest.

Naiste ja meeste vägivalda peamised erinevused:

- * Naiste vägivald on peamiselt vaimne.
- * Meeste vägivald on oluliselt tõsisem, nad kasutavad rohkem raskemat füüsilist vägivalda (peksmine, jalaga löömine, kägistamine) võrreldes naistega. Kui naised kasutavad füüsilist vägivalda, siis nad tavaliselt löövad lahtise käega või mingi esemega.
- * Seksuaalset vägivalda kasutavad peamiselt mehed.
- * Naiste vägivald on sageli reaktsioon kuhjunud stressile või enesekaitse mehe vägivaldsuse puhul. Meeste vägivald on seevastu oluliselt enam ajendatud domineerimise ja kontrolli vajadusest.
- * Ka naised võivad kasutada kontrolli oma eesmärkide saavutamiseks, kuid naised rakendavad kontrolli pigem lühiajaliselt ja sõltuvalt teatud olukorrast. Meeste kontroll on püsivam ning tervet paarisuhtet läbivam.
- * Meeste vägivald võib tekitada naistes kestva



hirmutunde, kuid mehed näivad tundvat harva püsivat hirmu naiste vägivalda eest. Nad tajuvad naiste vägivalda pigem häiriva kui ohustavana.

- * Naised, kes kasutavad vägivalda meeste vastu, on paljude uuringute kohaselt kogunud isevägivalda mehe poolt.

EAKATE VÄÄRKOHTLEMISE TAGAJÄRJED

Vanemaealiste väärkohtlemine kahjustab tõsiselt nende vaimset ja füüsilist heaolu ning selle märkamata jätmine võib kaasa tuua eakate enneaegse surma. Võrreldes nooremate inimestega on vanemaealised füüsiliselt nõrgemad ning isegi väikesel vigastusel võivad olla tõsised tagajärjed ning tervenemine võtta kaua aega. Eakate väärkohtlemine raskendab krooniliste haiguste kulgu. Vägivalla kogemused mõjutavad ka tõsiselt eakate vaimset olukorda: halveneb elukvaliteet, suureneb depressiivsus ja stress ning võib tekkida traumajärgne stressihäire. Pikaajaline vägivalda kogemus võib põhjustada ka eakate enesetappe ning enesevigastamisi.³⁰

Füüsilise vägivalda tagajärjel võib eakal tuvastada verevalumeid, haavu ja põletusi, mis on tekkinud erinevatel aegadel, mis on seletamatud ja kindlate muustritega. Samuti võib märgata randmetel ning pahkludel sidumise jälgi. Vahetu füüsiline vägivald võib põhjustada ulatuslikke verevalumeid, murtuid luid ja peavigastusi, samuti püsivat füüsilist valulikkust, halba toitumist ja veepuudust, unehäireid ning suurenenud vastuvõtlikkust haigustele.

Psühholoogiline vägivald võib põhjustada neurootilisi

häireid ja tekitada sundkäitumist (pöidla imemine, enese kiigutamine) ning muid käitumishäireid.

Seksuaalne kuritarvitamine põhjustab vanemaealistel suguelundite valulikkust, sügelust, verevalumeid, verejookse. Seksuaalse vägivalda tõttu võivad eakad nakatuda suguhaigustesse. Seksuaalse vägivalda tunnusteks võivad olla katkised, rebenenud, määrdunud või verine aluspesu.

Hooletusse jätmise tundemärgid võivad olla vanemaealise vedelikupuudus, alatoitumus, halb hügieen, ebasobiv riie- tus ning ulatuslike lamatiste olemasolu koos rooja impakt- siooniga (kõhukinnisus).³¹

Majandusliku vägivalda tagajärjel võivad eakatele isegi väikeste summade kaotused tähendada vaesusesse sattumist.

Eakate vastu suunatud vägivald on üheks üksinduse põhju- seks. Eakatel, kes elavad vägivaldse partneriga, on tihti katkenud kõik teised suhted laste, sugulaste ja ka sõpradega. Tavapäraselt vägivald pärast laste lahkumist kodust suure- neb. Täiskasvanud lapsed soovivad hoida kodust eemale ning ei soovi tuua vägivaldsesse keskkonda ka oma lapsi.

MIS MAKSAB VÄGIVALD?

Perevägivald, mis tundub olevat perekonna siseasi, maks- takse tegelikult kinni meie kõigi ehk maksumaksjate poolt. Aastal 2015 viidi emeriitprofessor Ene-Margit Tiit juhti- misel läbi vägivalda hinna arvutamine³². Võrreldes teiste

³¹ Gorbien & Eisenstein, 2005

³² Pettai, I., Tiit, E.-M., Ruubel, L., Rist, J., Laidmäe, V.-I., (2016). "Perevägivalda hind Eestis". Eesti Avatatud Ühiskonna Instituut

riikide sarnaste arvutustega on see märgatavalt väiksem (arvesse on võtmata mõned pikaajalised mõjud), aga tege- mist on siiski väga kalli kuluga meie kõigi jaoks.

Tabel 1. Perevägivalda summaarne hinnang Eesti andmetel³³

Komponent	Summa (milj eurot)	Osakaal (%-s)
Saamata jäänud toodang	13,2	11,3
Tervishoiu teenused	12,8	11,0
Õiguskaitse teenused	13	11,2
Sotsiaalteenused	17,5	15,0
Isiklikud kulud ja spetsiaalteenused	3,6	3,1
Füüsiline ja emotsionaalne kahju	50,1	43,0
Laste, perevägivalda ohvritega seotud lisakulud	6,3	5,4
Kokku	116,5	100,0

Perevägivalda vähendamiseks on oluline muuta ühiskonnas juurdunud mõttemustreid – eelpool nimetatud vägivalda õigustavaid ja ohvreid süüdistavad arusaamad peavad lõppema. Tervem ühiskond on elamiseks hea ja turvaline kõigi jaoks.

³³ Ibid., lk 99



MÕTISKLUSEKS

Oled sa märganud oma tuttavate või töökaaslaste juures märke, mis viitavad vägivaldsele või ohvrimeelsele käitumisele? Milliseid?

Lähisuhtevägivald ja lapsed

“Keegi ei suuda mulle nii palju haiget teha,
kui mu vanemad, sest nemad on mulle kõige kallimad”

— **8.aastane Kelly**



MÕISTED

Laps on ÜRO lapse õiguste konventsiooni alusel kuni 18-aastane inimene.

Kui lastega paaridel esineb suhtes lähisuhtevägivalda, mõjutab see alati ka peres olevaid lapsi, isegi siis kui vägivald ei ole otseselt suunatud lapse vastu.

Lapsed pole mõjutatud ainult otseselt vägivalla pealt nägemisest, vaid ka sellest, et nad elavad keskkonnas, kus nende lähedast inimest kuritarvitatakse.

Lapsed on mõjutatud lähisuhtevägivallast:

- * vägivald on suunatud lapsevanema ja lapse/laste vastu;
- * vägivald on suunatud lapsevanema vastu;
- * vägivald on suunatud lapse/laste vastu, et mõjutada lapsevanemat;
- * laps elab keskkonnas, kus tema jaoks oluline kiindumuskontakt on lähisuhtevägivalla ohver.

Laps läbib oma arengus psühhoseksuaalse arengu teooria järgi viis erinevat arengufaasi. Kui lapse kodukeskkond on vägivaldne, siis see avaldab suuremat või väiksemat mõju lapse arengule, enesehinnangule ja terviklikule maailma tajumisele. Mõju ulatus on individuaalne ja sõltub mitmetest erinevatest teguritest, kuid avaldab kahtlemata mõju kogu lapse arengupotentsiaalile.

ORAALNE FAAS (0-16 ELUKUUD)

- * esimene verbaalne väljendus,
- * mina areng,
- * turvatunde arenemine,
- * separeerumine ja individualiseerimine,



- * kiindumussuhe,
- * ema olulisus (ema roll loob psüühilise arengu keskkonna),
- * tunnete väljendamine,
- * turvaline, vältiv ja vastuoluline kiindumussuhe on eristatav,
- * “tõendid lastetoas või lähisuhtest” võivad mõjutada ema emotsionaalset häälestumist.

ANAALNE FAAS (16- 36 ELUKUUD)

- * teadlikkus oma soost ja kehast,
- * eraldumine ja iseseisvumine,
- * oma tahe,
- * objektikonstants (armastus ja viha),
- * isa olulisus,
- * empaatia areng,
- * reeglite õppimine mudeli abil.

OIDIPAALNE FAAS (36 ELUKUUD- 6/7 ELUAASTAT)

- * nartsissismi areng,
- * tähelepanu vajamine,
- * soolise identiteedi areng oluline osa identiteedi arengust,
- * keha tähtsus,
- * huvi suguelundite vastu (võrdlus vastassugupoolega),
- * keelatud käitumine ja tungid hakkavad tekitama süütunnet,
- * suhe vanematega,
- * mõjutatus keskkondlikest tingimustest,
- * oidipaalsus (armukadedus, ärevus, süütunne, kättemaksuhirm).




LATENTSIFAAS (6/7 ELUAASTAT– 12 ELUAASTAT)

- * tähtis õppida uut, areneda,
- * sotsiaalsed suhted muutuvad olulisemaks,
- * sotsiaalne võrgustik muutub olulisemaks (teised täiskasvanud),
- * haavatavus,
- * superego areng,
- * ettevalmistus murdeeaks,
- * seksuaalsus peidetud tegevustes.

PUBERTEET-TEISMELISEIGA ((10) 12+ ELUAASTAT)

- * 2–5 aastane periood, mille käigus kasvab lapsest füsioloogiliste ja psühholoogiliste protsesside tulemusena täiskasvanu,
- * suguline ja seksuaalne küpsemine,
- * iseseisvumine vanematest,
- * füüsiliste muutustega kohanemine,
- * seksuaalse identiteedi leidmine,
- * paarisuhted,
- * regressioon (ebaküpse käitumise ilmnemine),
- * must/valge mõtlemine,
- * vanuse kasvades struktureerub terviklik arusaam endast/oma soost.

Hirmu intensiivne tajumine lapse poolt ja raskused/suutmatkus selle tundega toime tulla võivad häirida lapse teatud arengufaasi olulist ülesannet, mille tõttu võib tal olla takistatud ka järgnevate arengufaaside oluliste ülesannete omandamine. See tähendab, et lapse jaoks vägivaldne kodukeskkond ja vägivaldne lapsevanem mõjutavad suure



tõenäosusega lapse arengupotentsiaali. Sageli ei ole ohvrist lapsevanemal oma seisundist tulenevalt võimekust lapse toetamiseks ja vägivaldse suhte lõpetamiseks. Laps võib kaotada kiindumuskontakti mõlema vanemaga: nii vägivaldse lapsevanemaga kui ohvrist lapsevanemaga.

ARENGULISED HÄIRED JA NENDE VÕIMALIKUD PÕHJUSED

BIOLOOGILISED PÕHJUSED

- * ebasoodne pärilikkus,
- * prenataalsed (sünnieelsed), perinataalsed (sünniaegsed),
- * postnataalsed (sünnijärgsed) kahjustused,
- * ema seisund (tajutud hirm, reaalne hirm).

SOTSIAALSED PÕHJUSED

- * ebasoodsad arengutingimused (vaimselt vägivaldne keskkond, füüsiliselt vägivaldne keskkond, tajutud hirm),
- * laps kaotab mõlemad kiindumusobjektid (nii hirmunu, kui hirmutava),
- * vähene sotsiaalne stimulatsioon,
- * ebakohane režiim,
- * eakaaslaste puudus,
- * hooletusse jätmine.



PSÜHHOLOOGILISED PÕHJUSED

- * pidev negatiivne sotsiaalne tagasiside,
- * raskused toimetulekul iseseisvumisega,
- * PTSD väljakujunemine,
- * kiindumushäire,
- * dissotsiatsioon (traumamälu).

LAPSE JAOKS VÕIB VÄGIVALDNE KODUKESKKOND JA VÄGIVALDNE LAPSEVANEM OLLA TRAUMA PÕHJUSTAJAKS.

TRAUMA JAOTUS:


I tüüpi trauma: ühekordne traumeeriv elusündmus

II tüüpi trauma: tavaliselt varases lapseas algavad korduvad traumeerivad sündmused, füüsiline ja/või seksuaalne väärkohtlemine, emotsionaalne hülgamine, vägivalda pealtnägamine, pikaajalised sõjakogemused, põgenikuelu, poliitvangide vaimne surveamine ja ajupesu.

OLULINE TEADA:

Trauma tõttu sagedasemalt ilmevad emotsionaalsed reaktsioonid on **hirm** (domineerivaim), süütunne, häbitunne, viha, agressiivsus, šokk.

- * Traumal on väga suur mõju aju normaalsele arengule, aju keemiale ja närvisüsteemile (ATH, ärevushäired, depressioon, erinevate häirete komorbiidsus).

- 
- * Traumeeritud lapsel, noorukil ja täiskasvanul väheneb mälu, tähelepanuvõime ning tunnete reguleerimisvõime.
 - * Vägivalda kogenud lapsel, noorukil või täiskasvanul ilmnevad raskused turvatunde kogemisel (väheneb võime mõelda endast kui armastusväärsest isikust, väheneb võime usaldada).
 - * Psüühiline pingeseisund võib esile kutsuda füüsilisi kaebusi ja keskkonnas, mida tajutakse ebatavalisena, võivad avalduda somaatilised haigused.
 - * Psüühilised haigused hilisemas eas: isiksusehäire, depressioon, skisofreenia, toitumishäired jm. Vägivald kodus on traumaatiline, mis võib põhjustada PTSD'd (usaldatud isik, kes paneb vägivaldse teo toime ning ohvriks on lähedane isik, vägivalda kogev lähedane ei suuda pakkuda turvatunnet oma seisundi tõttu, laps ei suuda mõelda endast kui armastusväärsest isikust).
 - * Emotsionaalne töötlus on häiritud, teatud reaktsioonid on "alla neelatud", et ei väljenduks häirivad emotsioonid.
 - * Mida nooremas vanuses ja mida kauem on traumaatiline/häiriv olukord kestnud, seda suurem võib olla kahjustus.

Lapsed vajavad arenguks turvalist kasvukeskkonda, turvalist suhet turvalise lapsevanemaga, eraldumist vägivaldsest lapsevanemast vägivalda lõppemiseni ning traumakogemusest paranemiseni. Lapsed on võimelised toime tulema erinevate intensiivsete kogemustega (sh traumakogemusega), kuid vajavad selleks vägivallateadliku sotsiaalse võrgustiku toetust.



MÕTISKLUSEKS

Üldlevinud arvamuse järgi vanematevaheline vägivaldne käitumine ei mõjuta lapsi, seda eriti siis kui lapsed on veel väga väikesed.

Kui lastega paaridel esineb lähisuhtevägivalda, mõjutab see alati ka peres olevaid lapsi - isegi siis, kui vägivald ei ole otseselt suunatud lapse vastu.

Lapsed pole mõjutatud ainult otseselt vägivalla pealtnägemisest, vaid ka sellest, et elavad keskkonnas, kus tavaliselt nende lähedast inimest kuritarvitatakse.

Oled sa märganud last, kes kogu oma hoiaku ja käitumisega väljendab, et tema elus on lahendamata probleeme, kuid kes vastab alati, et tal on kõik korras?

Eakatevastane vägivald

Vägivald vanaemade vastu muudab nad vaikseks ja tagasihoidlikumaks ja kui neil on väga haige süda siis tagajärg võib olla surm ja see teeb neid ka väga kurvaks.

— 10.a. laps

PEATÜKI EESMÄRK

Eesti inimeste eluiga pikeneb ja rahvastik vananeb kiiresti. Järjest enam tõuseb fookusesse ja muutub aktiivsemaks vanemaealiste väärkohtlemise teema. Peatüki eesmärk ongi tutvustada võimalikku vägivaldaga kokkupuudet inimese elus üle tema elukaare. Eakad võivad sattuda ohtu kodus, hoolekandenasutuses, haiglas, ametiasutuses, aga ka veebis ja avalikus ruumis. Levinuimaks peetakse pereliikmete poolt kodus toime pandud ja nn institutsioonilist vägivalda. Kahjuks eakad ei kipu endaga toimunud vägivaldast teatama ega abi otsima ja just seepärast ongi oluline teada eakatevastase vägivalda eripärasid, märgata abivajavat eakat nii, et oleks tagatud tema õigused.

Eakatevastast vägivalda on vaja rohkem teadvustada, et tagada ohvrite kaitse ja hinnata, kas olemasolevad teenused vastavad vanemaealiste vajadustele või on vaja lisateenuseid.

MÕISTED

Eakas – UNESCO definitsiooni järgi 65-aastane või vanem inimene.

Eakate väärkohtlemine – üksik või korduv tegu või tegevusetus, mis leiab aset usaldust eeldava suhte raames ja mis tekitab eakale inimesele kahju või seab ta ohtu.

Eakate vastu suunatud vägivald on tõsine sotsiaalne ning meditsiiniline probleem, mis avaldab negatiivset mõju eakate vaimsele ja füüsilisele heaolule ning võib põhjustada enneaegset surma. Euroopa Liidu Põhiõiguste Harta

sätetab inimeste põhiõigused (inimväarikus, õigus elule ja isikupuutumatusele jne), selle Artiklis 25 tuuakse välja eraldi eakate õigused, muuhulgas eakate õigust elada inimväärselt ja iseseisvat elu ning osaleda sotsiaal – ja kultuurielus.³⁴ Eakate väärkohtlemine rikub kõiki välja toodud õigusi ning takistab eakaid olemast aktiivsed ühiskonna liikmed.

Eakate väärkohtlemine võib toimuda nii perekondades, kogukonnas või asutustes. Eakate väärkohtlemist käsitletakse vähem kui teiste eagruppide vahelist vägivalda.³⁵

Uuringute põhjal on toodud välja, et iga kuues eakas on kogenud väärkohtlemist.³⁶ Suure tõenäosusega on eakate väärkohtlemise määr alahinnatud, sest eakate väärkohtlemise juhtumitest teatatakse vaid ühel korral 24-st. Eakate väärkohtlemise määr on asutustes palju suurem kui kogukonnas või perekondades.³⁷

15. juuni märgib ülemaailmset eakate väärkohtlemise teadvustamise päeva, mil alates 2006. aastast pööratakse erilist tähelepanu vanemale põlvkonnale ning teadvustatakse eakate väärkohtlemist kui sotsiaalset rahvatervise ja ühiskonna probleemi.

Ülemaailmselt prognoositakse eakate väärkohtlemise juhtude arvu suurenemist, kuna paljudes riikides on kiiresti vananev elanikkond, kelle hooldusvajadusi ei pruugita ressursipiirangute (teadmiste piirangud, ajalised ja finantsilised piirangud) tõttu täielikult rahuldada.³⁸

Eakate väärkohtlemine on üksik või korduv tegu või tegevusetus, mis leiab aset usaldust eeldava suhte raames ja mis

³⁴ Euroopa Liidu Põhiõiguste Harta, 2007)

³⁵ Botngård, A., Eide, A. H., Mosqueda, L., & Malmedal, W. (2020). Elder abuse in Norwegian nursing homes: a cross-sectional exploratory study.[Verkkolehtiartikkel]. BMC Health Services Research, 20(1), 1-12.

³⁶ Yon, Y., Mikton, C. R., Gassoumis, Z. D., & Wilber, K. H. (2017). Elder abuse prevalence in community settings: a systematic review and meta-analysis. The Lancet Global Health, 5(2), e147-e156.

³⁷ WHO, 2012

³⁸ Ibid.

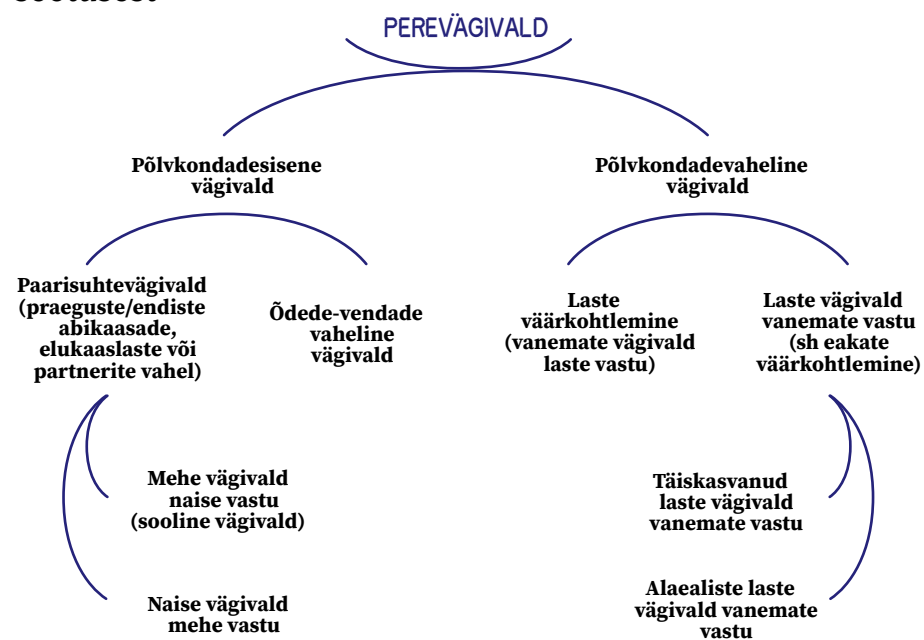
tekib eakale inimesele kahju või seab ta ohtu. See võib toimuda erinevas vormis: füüsilises, psühholoogilises/emotsionaalses, seksuaalses, majanduslikus vormis või seisneda lihtsalt tahtlikus või tahtmatus hooletusse jätmises.³⁹

Eakate vastu suunatud perevägivald jaguneb **põlvkondadevaheliseks** või **põlvkondadesiseseks** vägivallaks (vt Joonis 1).

Põlvkondadevahelise vägivalla toimepanijateks on eakate puhul nooremad/aktiivsemad, nt lapsed, lapselapsed ning nende elukaaslased.

Põlvkondadesisese vägivalla toimepanijateks on eakate puhul tavaliselt elukaaslased/abikaasad, harvem samasse põlvkonda kuuluvad õed/vennad.

Joonis 1. Perevägivalla liigid lähtuvalt ohvri ja vägivallatseja seotusest⁴⁰




EAKATE VASTU SUUNATUD VÄGIVALLAVORMID:

- * **otsene füüsiline vägivald** (löömine, raputamine, näpistamine, füüsiliste sunnivahendite kasutamine, mehhaaniline liikumisvabaduse piiramine, füüsiliste abivahendite äravõtmine jne);
- * **kaudne füüsiline vägivald** (õigustamatu ravimite, nt rahustite manustamine jne);
- * **seksuaalne väärkohtlemine** (isikliku häbitunde piiride eiramine, nõusolekuta intiimkontaktid jne);
- * **emotsionaalne või psüühiline vägivald** (sõnaline agressioon, põlastav suhtumine või eiramine, emotsionaalne külmus, sotsiaalne eraldatus, ähvardamine füüsilise või muud liiki vägivallaga või muu halva kohtlemise, sõimu või alandamisega jne);
- * **rahaline või muul viisil materiaalne ärakasutamine** (loata vara kasutamine, kinnisvara müümine ilma nõusolekuta, veenmine või sundimine raha kinkimiseks, raha ja väärtasjade varastamine, raha väljapressimine, eakate inimeste arvel äritegemine jne);
- * **hooletusse jätmine** on abivajava vanainimese eest mittehoolitsemine, mis võib kahjustada tema tervist ja heaolu. Vanemas eas võivad inimesed vaimse või füüsilise tervise probleemide tõttu (nt nägemis- ja liikumisraskused) vajada kõrvalist abi enese eest hoolitsemisel, majapidamistöodel, toidu toomisel ja selle valmistamisel. Hooletusse jätmiseks aga peetakse sellist käitumist, mille puhul pereliige keeldub vanuri

³⁹ WHO, 2002

⁴⁰ Soo, K., Reitelmann, E., Laan, T. (2012) "Sooline vägivald ja perevägivald. Käsiraamat põhikooli õpetajale". ENU Sihtasutus, lk 26




aitamisest või on ükskõikne tema abistamise vajaduse suhtes. Näiteks ei hoolitseta vanuri esmaste (söök, soe eluase, ilmastikule sobilike riiete olemasolu) ja tervislikust olukorrast tulenevate vajaduste eest (vajalike ravimitega varustamine, abistamine liikumisel ja arsti juures käimisel). Samuti igapäevasest vajalikust abist ilmajätmine, mittehoolitsemine hügieeni eest ja üldisest hooldusest, eriti toidust ja joogist ilmajätmine, hooldamatus, mis viib voodihaigetel lamatiste tekkimiseni, jne;

- * ähvardamine hülgamise või hooldekodusse paigutamise;
- * **eaka kasutamine katseisikuna ilma tema nõusolekuta või tema tahte vastaselt.**⁴¹
- * **institutsionaalne väärkohtlemine** on korduv või regulaarne väärkohtlemine mis tahes institutsionaalses keskkonnas, kus klientidele pakuvad teenust professionaalid. See hõlmab haiglaid, hooldekodusid, päevahooldust (sealhulgas tervise- ja sotsiaalhooldust), puhkekodusid (sealhulgas tervise- ja sotsiaalhooldust), vabatahtliku sektori pakutavat hooldust ja turvakodusid.⁴² Väärkohtlejad on tavaliselt isikud, kellel on juriidiline või lepinguline kohustus pakkuda eakatele ohvritele hoolt ja kaitset (nt tasustatud hooldajad, töötajad ja spetsialistid). Institutsionaalne väärkohtlemine võib hõlmata põhjendamatuid piiranguid (nt: füüsiliste piirangute liigne, põhjendamatu või tarbetu kasutamine, ravimite alusetu kasutamine inimese kontrollimiseks

⁴¹ Euroopa Liidu Teataja. (2008). Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomisjoni aramus teemal "Eakate väärkohtlemine".

⁴² Perttu, S., Laurola, H. (2020) How to Identify and Support Older Victims of Abuse: A training handbook for professionals, volunteers and older people. Published by University of Tartu within Erasmus+ Project: "Training to Identify and Support Older Victims of Abuse (TISOVA)



jms); füüsilist vägivalda (nt kallaletungid); psühholoogilist vägivalda (nt: üleolevus, lapseliku või sobimatu kõne kasutamine, eaka soovide või tahte ignoreerimine või isoleerimine); seksuaalset kuritarvitamist (igasugused seksuaalsed kontaktid, mida eakas ei soovi või millest nad ei saa aru ja millega nad ei ole võimelised nõustuma); majanduslikku ära kasutamist (nt: inimese rahaliste ressursside, omandi ja vara väärkasutamine); hooletusse jätmist (halb hooldamise kvaliteet, ebapiisavad reageeringud vanemate inimeste keerukate vajaduste suhtes).⁴³

Kõige sagedasem eakate väärkohtlemise vorm on hooletusse jätmine, millele järgneb majanduslik ärakasutamine, psüühiline ja füüsiline väärkohtlemine ja – harvemini esinev vorm – seksuaalne väärkohtlemine.⁴⁴

RISKITEGURID

Eakate väärkohtlemise risk suureneb seoses vanuse suurenemise, vähese juurdepääsuga ressurssidele, isiklike piiratud sissetulekutega, sotsiaalse isolatsiooniga, kuulumisega vähemustesse (naised, puudega inimesed, seksuaalvähemused), madala haridustasemega; tervise probleemidega, eaka või tema hooldaja sõltuvusega, pere ajalugu seoses vägivallaga, psühholoogilised probleemide, hooldaja stressi või kognitiivsete häiretega⁴⁵ (vt. Tabel 2).

⁴³ Ibid.

⁴⁴ Euroopa Liidu Teataja. (2008). Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomisjoni aramus teemal "Eakate väärkohtlemine".

⁴⁵ Gorbien, M. J., & Eisenstein, A. R. (2005). Elder Abuse and Neglect: An Overview. Clinics in Geriatric Medicine, 279-292.

Tabel 2. Eakate väärkohtlemise riskifaktorid⁴⁶

TASAND	PEAMISED RISKIFAKTORID
Individuaalne (kannatanu)	<ul style="list-style-type: none"> * Naine * Vanem kui 74 aastane * Raske füüsiline või vaimne puue * Dementsius, sh Alzheimer * Depressioon * Agressiivne käitumine ohvri poolt
Individuaalne (väärkohtleja)	<ul style="list-style-type: none"> * Mees * Depressioonis * Alkoholi või narkootikumide kuritarvitamine * Vaenulikud ja agressiivsed * Majanduslikud probleemid * Läbipõlenud hooldaja
Suhted	<ul style="list-style-type: none"> * Ohvri sõltuvus vägivallatsejast (majanduslik, emotsionaalne) * Vägivald on kandunud üle ühelt põlvkonnalt teisele * Keerulised suhted perekonnaliikmete vahel * Toimepanijaks on lapsed või partner
Kogukond	<ul style="list-style-type: none"> * Sotsiaalne isolatsioon: ohver elab üksi vägivallatsejaga ja mõlemal on vähe sotsiaalseid kontakte * Sotsiaalse toe puudumine
Ühiskond	<ul style="list-style-type: none"> * Diskrimineerimine ea tõttu - ageism * Teised diskrimineerimise vormid (seksism ja rassism) * Sotsiaalsed ja majanduslikud faktorid * Vägivaldne kultuur (vägivalla normaliseerimine)

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) on toonud välja, et eakate puhul on eriti haavatavad grupid väga eakad, piiratud teovõimega inimesed, naised ja vaesed.

⁴⁶ WHO, 2011


Kõrge iga – uuringutes on selgunud, et seoses vananemisega suureneb väärkohtlemise risk kõikide väärkohtlemise liikides (vaimne, füüsiline, seksuaalne, hooletusse jätmine, majanduslik).

Piiratud teovõimega inimesed – erialases kirjanduses on toodud välja, et perevägivalla suhtes on eriti ohus eakad, kes on hooldusest sõltuvad ja/või elavad eraldatuses kas kodus või hooldusasutuses. Samuti on kõrgendatud riskis eakad, kellel on füüsilise või vaimse erivajaduse tõttu raskendatud enesehooldus, sealhulgas võime hankida iseseisvalt toitu, riideid, elukohta, pöörduda iseseisvalt meditsiinasutuste poole või hallata oma majanduslikku olukorda.

Tihti tuuakse välja antud riskirühma kuuluvate eakate väärkohtlemise põhjuseks hooldajate ülekoormus ja läbi põlemine, kuid need ei ole ainukeseks põhjuseks kuna riskitegureid on palju, nt enne hooldusvajaduse tekki mist valitsenud inimsuhete kvaliteet, hooldaja sõltuvus ja psüühilised häired, sotsiaalne eraldatustunne ja ebapiisav sotsiaalne toetus, aga ka hooldatava enda agressiivne käitumine.

Naised – enamik uuringuid näitavad, et eakad naised kannatavad perevägivalla all tihedamini. Naiste vastu kasutatakse rohkem füüsilist ning seksuaalset vägivalda.

Kuigi uuringud näitavad, et eakad naised kannatavad vägivalla all tihedamini, kasvab seoses vanuse suurenemisega ka eakate meeste risk sattuda lähisuhtevägivalla ohvriks. Eriti juhul, kui nad vajavad tervise või erivajaduse tõttu igapäevategevustes abi ja/või hooldust. Naistest rohkem kogevad eakad mehed majanduslikku väärkohtlemist, samuti ohustab eakaid mehi suurem risk hooletusse jätmises. Samal ajal võivad sotsiaalsed/kultuurilised normid takistada meestel veelgi enam väärkohtlemisest teada anda ja abi otsida.



Vähesed sissetulekud – naistel on suurem risk jääda elama vaesusesse, kui meestel. Seos vaesuse, sissetulekute ebavõrdsuse ja eakate väärkohtlemisega on olemas. Paljudes riikides elavad eakad lähedal vaesuspiiril ning see suurendab nende sõltuvust perest ja riigist.

Band-Winterstein on toonud välja oma uurimustöös, kuidas eakate naiste vastu suunatud vägivald erineb võrreldes noorte naiste vastu suunatud vägivallast. Esiteks on erinevus väärtushinnangutes: eakad hindavad traditsioonilisi väärtusi ning kindlaid soorolle. Nad kipuvad olema rohkem alistuvad peretraditsioonidele, olles lojaalsed ja privaatsed vaatamata vägivallale. Teiseks, süvenevad eakatel majanduslikud probleemid, suurendades nende majanduslikku sõltuvust. Seda probleemi omakorda süvendab eakate töövõimaluste puudumine ja vähene füüsiline töövõime. Kolmandaks, tervisega seotud probleemid süvendavad sõltuvust partnerist. Kuigi vanemad naised ei võta tihti abi vastu, soovivad ka vanemad naised vabaneda vägivallast. Nad soovivad säilitada küll suhet, kuid nende sooviks on piirata vägivaldset partnerit, lootes, et ta muutub. Eakate naiste olukorda halvendavad ka sotsiaalsed ootused, et naised peaksid hoolitsema oma vana-neva partneri eest. Eakad naised kalduvad mõtlema välja erinevaid toimetulekustrateegiaid, nähes olukorda positiivsemana kui see tegelikult on.

MÜÜDID

Enamik eakate vastu suunatud kuritegudest on pandud toime tänavatel vägivalda kasutades.

Tegelikkuses langevad vanemad inimesed enamasti majanduskuritegude ohvriks, kannatavad hooletusse jätmise pärast ning kuritegusid sooritavad nn valgekraedest kurjategijad.



Kuriteo tagajärjel saavad eakad ning nooremad inimesed sarnaseid vigastusi.

Mõningatel juhtudel on eakate inimeste vigastused raskemad.

Täiskasvanud lapsed, kes peksavad oma vanemaid teevad seda seepärast, et neid peksti lapsena oma vanemate poolt.

Inimesed, keda lapsena väärkoheldi suurema tõenäosusega väärkohtlevad täiskasvanuna lapsi, mitte eakaid.

Paljud eakad langevad kuriteo ohvriks kuna on valel ajal vales kohas.

Enamus eakatest langeb väärkohtlemise ohvriks oma kodus.

Kuriteod eakate vastu ei ole suur probleem ühiskonnas.

Statistika ei näita tõelist pilti eakate vastu suunatud kuritegude kohta.

Selleks, et ennetada eakate vastu suunatud väärkohtlemist, peavad kõik asutused kuulutama välja sõja eakate väärkohtlemise vastu.

Integreeritud ja interdistsiplineeritud lähenemine on parim lahendus eakate väärkohtlemise puhul.



AVASTAMINE

Peamised põhjused, miks väärkohtlemine jääb varjatuks on järgmised: ohvrite suur häbitunne; sõltuvus väärkohtleja abist, hooldusest ja toest ning sellest tulenev hirm kättemaksu või olukorra halvenemise ees; haigusest, eriti aju orgaanilisest kahjustusest tulenev võimetus väärkohtlemisest teatada; ebakindlus selles suhtes, kuidas peaks väärkohtlemise kahtluse korral toimima. Payne on täheldanud, et eakate vastu suunatud vägivalda saab ennetada eelkõige läbi integreeritud lähenemise, milleks on vajalik määratleda ühtselt ja täpselt eakate väärkohtlemise mõiste, viia läbi uuringuid, et selgitada välja eakate väärkohtlemise ulatus, suurendada ametnike ja ühiskonna teadmisi eakate väärkohtlemise ja selle tagajärgede kohta ning võtta kasutusele laialdased ennetusmeetmed, kaasates sinna ka sihtühma ennast ehk eakaid.

MÖTISKLUSEKS

Millised on hooletusse jäetud eaka tundemärgid?

Hooletusse jätmise tundemärgid võivad olla eaka vedeliku puudus, alatoitumus, halb hügieen, ebasobiv riietus ning ulatuslike lamatiste olemasolu, hooldamata kodu/keskkond, kartus suhelda, kehakeel (vaatab maha või kõrvale), ehmumine järsu käeliigutuse nägemisel või valju hääle kuulmisel, hirm midagi küsida, ölad ja pea lüügis, üksindusse jäetud inimene.

Sõltuvusprobleemi ja lähisuhtevägivalda vaheline seos

“... Kui sõltuvusprobleemiga tegelev organisatsioon ei pööra tähelepanu naise ohutusele, ei pruugi naine kunagi puhtaks saada. Kui koduvägivaldaga tegelev teenusepakkuja ei pööra tähelepanu naise uimastitarvitamisele, ei pruugi ta kunagi saavutada turvalisust. Kas me tõesti tahame selle riski võtta?”

— Marai Larasi (Nia projekti juht)

PEATÜKI EESMÄRK

Selle peatüki eesmärk on selgitada kompleksset ja vastastikutist seost sõltuvusprobleemi ja lähisuhtevägivalla (LSV) vahel ning millist rolli mängib seejuures trauma ja post-traumaatiline stressihäire. Keskendutakse naistele, sõltuvusprobleemile, traumale ja tervisele. Peatükk selgitab traumasid kui protsessi, soolisi erinevusi vägivalla ja trauma ilmnemisel inimeste eludes ning kuidas rakendada neid teadmisi töös naistega, kellel on sõltuvusprobleem.

Suhe lähisuhtevägivalla ja sõltuvusprobleemi vahel on kahe-suunaline ja kompleksne, seda nii ohvrite kui vägivaldlatsete puhul. Trauma ja sõltuvusprobleem on sedavõrd seotud, et neid on nimetatud "ühe pere lasteks", ometi jääb see seos märkamatuks paljudele selle tagajärgede all kannatajatele. Sel põhjusel on oluline, et teenusepakkuja, kes tegeleb kas lähisuhtevägivalla või sõltuvusprobleemiga, võtaks arvesse mõlemat. Uimastitarvitamine põhjustab agressiivset ja sundivat käitumist ning lähisuhtevägivalla elujääjad kipuvad tarvitama uimasteid, et olukorraga toime tulla. Kuidas ja mida tarvitatakse on nii vägivaldlatsete kui ohvrite puhul varieeruv, kuid sageli on see seotud teiste psühhosotsiaalsete ohuteguritega, sealhulgas aktuaalse või varasema traumaga.

MIKS TULEKS TRAUMA JA UIMASTITARVITAMISEGA TEGELEDA SAMAAEGSELT?

Vincent Felitti oletab oma sõltuvusest rääkivas artiklis, et "sõltuvuse algpõhjus on ülekaalukalt lapsepõlve jooksul kogetu, mitte aine ise". Felitti jõuab tulemuseni, et "sõltuvus on lihtsalt mõistetav, kuid suuresti alateadlik püüd saavutada psühhootiivsete ainete abil leevendust varasema elu hästi varjatud traumadele".

Naistel on meestega võrreldes suurem tõenäosus olla kogenud traumasid põhjustavaid sündmuseid nagu näiteks seksuaalset või füüsilist rünnakut ja väärkohtlemist lapsena ja/või täiskasvanuna. Lapsepõlves kogetud või pealt nähtud vägivald, nt lähisuhtevägivald ema vastu, on üks tavalisemaid tegureid, mis on seotud lähisuhtevägivalla kogemisega naiste hilisemas elus. On tuntud tõsiasi, et "lähisuhtevägivalla globaalne koorem on ülekaalukalt naiste õlul". Lähisuhtevägivald on kõige sagedasem vägivallavorm, mida naised kogevad ning elukestva uuringu põhjal saab öelda, et 27 protsenti 15–49-aastastest naistest, kes on olnud lähisuhtes, on kogenud mingil kujul füüsilist ja/või seksuaalset vägivalda oma partneri poolt. Kirjanduse kasvav hulk toob esile, kuidas manipuleerimine, isolatsioon ja teised taktikad, mille sisuks on sund ja kontroll, on takistuseks naiste enesemääramisele, need taktikad piiravad naiste vabadust ja põhjustavad ulatuslikult muid, otseselt ohutuse teemaga mitte seotud kahjusid.

Kuigi mitte iga koduvägivalla ohver ei koge sõltuvusprobleemi ja mitte iga uimastisõltlane ei koge koduvägivalda ohvrina, näitavad tõendid, et nende kahe asja vahel on tugev seos. Suurem osa naisi, kes tarbivad uimasteid ülemäära, jagavad vägivalla ja väärkohtlemise ohvriks olemise kogemust, ning see kogemus omakorda suurendab oluliselt võimalust alkoholi ja teiste mõnuainete

kuritarvitamiseks. Naised, kes tarvitavad uimasteid, kogevad ka palju suurema tõenäosusega stigmatiseerimist ja saavad vähem sotsiaalset tuge kui mehed.

Trauma kogemine võib viia post-traumaatilise stressihäire väljaarenemiseni või teiste vaimse tervise probleemideni ja võib ka suurendada uimastitarbimise riski. Seos naistevastase vägivalda, vaimse heaolu ja uimastitarvitamise vahel on tugev ja kompleksne. Muutused vaimses heaolus ja mõnuainete kuritarvitamine on sageli vastuseks naiste vägivallakogemusele. Need muutused on normaalsed reaktsioonid: on tavaline, et naised tarvitavad uimasteid, et tulla toime raskustega, mida vägivald nende elus põhjustab, samuti ka teiste stressifaktoritega, nagu näiteks sotsiaalsed olud.

NAISED VERSUS MEHED


Võrreldes uimasteid tarvitavaid naisi ja mehi, võivad naised:

- * tunda suuremal määral stigmatiseerimist ja häbistamist,
- * kanda raskemat ühiskondlik-majanduslikku koormat,
- * saada vähem sotsiaalset tuge,
- * olla suhtes, kus nende partneril on roll nende:
 - uimasti(te) tarvitamisega alustamises, jätkamises ja tagasilanguses,
 - verehaigustesse nakatumise suures riskis,
 - vägivallariskis;
- * olla rohkem sõltuvad oma vanemluse rollist, mis puudutab uimastitarvitamist ja tervenemist,

- * olla soo-spetsiifiliselt vastuvõtlikud verenakkustele,
- * olla kogenud traumaatilist sündmust,
- * olla kimpus ärevuse, depressiooni või post-traumaatilise stressihäirega ja kasutada psühhoaktiivseid ravimeid.

On oluline vaadelda lähisuhtevägivalda ja mõnuainete tarvitamist nende uimasteid tarvitavate meeste kontekstis, kes on vägivaldsed. Ühe USA-s tehtud uurimuse järgi on 44% alkoholiravil olevatest meestest eelneval aastal olnud vägivaldsed, teise uurimuse kohaselt on 58% võõrutusravil olevatest meestest olnud füüsiliselt vägivaldsed või väärkohtlevad viimase kuue kuu jooksul – kui lisati ka verbaalne ähvardamine, tõusis see protsent sajani. Need arvud "on tõenäoliselt tegelikkusest väiksemad, kuna paljud vägivallatsejad ei räägi oma vägivaldsest käitumisest või ka ei taju seda sellisena". Seda võib näha ka süü omaksvõtmise määradest, kus seksuaalkurjategijad tunnistavad end võrreldes muude gruppidega kõige vähem süüdi. Ühendkuningriikide ametliku statistika järgi on see 41%, samas kui teiste kuritegude puhul 60%.

Suhted, mida iseloomustab lähisuhtevägivald ja uimastitarvitamine, kus meessoost vägivallatseja on oma naispartneri suhtes domineeriv ja kontrolliv, on suuremal määral kirjeldatavad ebavõrdse soolise suhtena, kui suhted, kus ei esine uimastisõltuvust. Hiljutises uurimuses vaadeldi selliseid suhteid mõlemalt poolelt, intervjuuerides 14 sõltuvusravi saavat meest ja 14 naist, kes olid kas nende praegused või endised partnerid. Tulemused näitavad, et vägivalla motivaatoriteks olid "seksuaalne armukadedus koos naise käitumise tajumisega sündsuse-tuna ning naise vastuhakk mehe ülemvõimule". Meessoost vägivallatsejad kirjeldasid koduvägivalda kui "mitteiseloolumulikke, isoleeritud sündmusi, mis said alguse spetsiifilistest tülidest", naised aga "kirjeldasid väärkohtleva




käitumise püsivat mustrit, mis oli sageli seotud joobe-
seisundiga, alkoholinäljaga, võõrutusnähtudega ja tüli-
dega mõnuainetele kuluva üha suurema summa pärast.
Suhetes, kus uimasteid tarvitasid mõlemad partnerid,
kirjeldasid mehed vajadust kaitsta oma partnerit sõltuvuse
ja hoolimatute inimeste eest, samas kui naised kirjeldasid
tugevalt kontrollivat käitumist.”

TRAUMA TAGAJÄRJED

Tuleb silmas pidada, et traumaatilised kogemused mõjuta-
vad meid erinevalt. Mõned naised kaotavad kogu usalduse
teiste inimeste vastu ja hakkavad nägema maailma väga
ebaturvalise paigana. Traumal võib olla ka väga negatiivne
mõju inimsuhetele laiemalt, mitte ainult lähedastele ja
intiimsetele suhetele ja vanemlusele.

Esmased reaktsioonid, kui inimese turvalisus on ohusta-
tud, on vajadus võidelda, põgeneda või tarduda, neile lisan-
duvad füüsilised ja psühholoogilised reaktsioonid, nagu
näiteks suurenenud ärksus, ühivalvsus, muutunud teadvus,
tundetud ja kollaps. Naised, kes on kogenud traumaatilisi
sündmusi, kirjeldavad selliseid tundeid nagu tugev hirm,
abitus ja ärevus. Need on normaalsed reaktsioonid ebanor-
maalsele või äärmuslikule situatsioonile. Mõõdunud trau-
mat meenutavad asjad võivad naised endast välja viia ning
õudusunenäod ja minevikupildid võivad trauma olevikku
tuua ning põhjustada valulikke emotsionaalset seisundit
ning kutsuda esile järgnevat käitumisi, mille võib jagada
nelja kategooriasse: endassetõmbumine, ennastkahjus-
tav käitumine, teisi kahjustav käitumine, füüsilise tervise
probleemid. Naistel on tendents elada oma tundeid sisse-
poole ja endasse tõmbuda või käituda ennastkahjustavalt,



samal ajal kui mehed elavad tundeid pigem välja ja on
suurema tõenäosusega väljapoole suunatud kahjustava
käitumisega. Nii meestel kui naistel võib olla füüsilise
tervise probleeme.

TEGELEMINE TRAUMA JA LÄHISUHTEVÄGIVALLAGA ÜHEAEGSELT

Mõistmine, et trauma ja lähisuhtevägivalla vahel valitseb
seos, on viimastel aastatel kasvanud ning see muudab
teraapilist lähenemist mõlemale probleemile kuna
nähakse, et nendega tuleb tegeleda samaaegselt. Trauma
ja sõltuvusprobleemi vaheline suhe ei ole lineaarne,
trauma võib viia sõltuvusprobleemini ja sõltuvusprob-
leem traumani, kuigi on tavapärasem, et sõltuvusprob-
leemi algtõukeks on trauma, millega püütakse toime tulla
uimasteid kasutades. Trauma ja sõltuvusprobleemi koos
käsitlemise eesmärk on mõista paremini, mis põhjus-
tab mõnuainete kasutamise ning aidata inimestel asen-
dada sõltuvuskäitumine kui eneseabivõtte tervislikemate
toimetulekuviisidega.

On leitud, et ei pea paika müüt ”esmaltpuhtaks ja kaineaks”
ja siis tegeleme trauma ja teiste vaimse tervise teemadega.
Uuringud näitavad, et traumateraapia toimib hästi inimeste
juures, kellel on sõltuvusprobleem, kuid keskendumine
ainuüksi sõltuvusprobleemile ei ravi traumasid. Lähenemine
peab olema traumateadlik, kaastundel põhinev, integree-
ritud ja holistiline, põimides kokku indiviidi isikliku elu ja
suhte ühiskonnaga.



TRAUMATEADLIK HOOLITSUS

Traumateadlik hoolitsus on niisugune lähenemine sotsiaalteenuste valdkonnas, mis võtab eelduseks, et inimesel pigem on olnud traumakogemus. Traumateadlik hoolitsus tunneb ära trauma sümptomid ja ei alahinda rolli, mis võib traumal olla indiviidi elus – sealhulgas ka teenust pakkuva meeskonna liikmetel. ”Traumateadlik lähenemine hõlmab kolme elementi: (1) trauma olemasolu äratundmine; (2) mõistmine, kuidas trauma mõjutab kõiki inimesi, kes on seotud programmi, organisatsiooni või süsteemiga, kaasa arvatud oma töäjõud; ja (3) reageerimine, viies selle teadmise praktikasse”.

ŠÖLTUVUSPROBLEEM JA SUHTED

Mõned naised tarbivad alkoholi ja teisi aineid selleks, et luua või hoida suhteid. Meessoost partnerid ja sõbrad on sageli need, kes tutvustavad naisi mõnuainetega ja varustavad neid hiljem. Paljud naised alustavad mõnuainete tarbimist selleks, et tunda end vastuvõetuna ja toime tulla, ning et vaigistada oma emotsionaalset valu. Samuti võivad naised kasutada uimasteid selleks, et sobituda oma suhetesse. Seejuures on oluline tähele panna, et naised, kellel on uimastisõltuvus, räägivad sageli oma sõltuvusprobleemist kui suhtest. Sõltuvusprobleem on suhe, mis lümmatab naise elu. Aidata naisel sellest väljuda tähendab aidata tal leida võimalusi suheteks, mis on toetavad.

Tegeledes lähisuhtevägivallaga on seda oluline meeles pidada. Kui naised otsustavad väljuda vägivaldsest suhtest, tuleb neil võib-olla lõpetada kahte liiki suhted. Suhe partneriga ja suhe oma uimastiga – need mõlemad suhted on vägivaldsed.

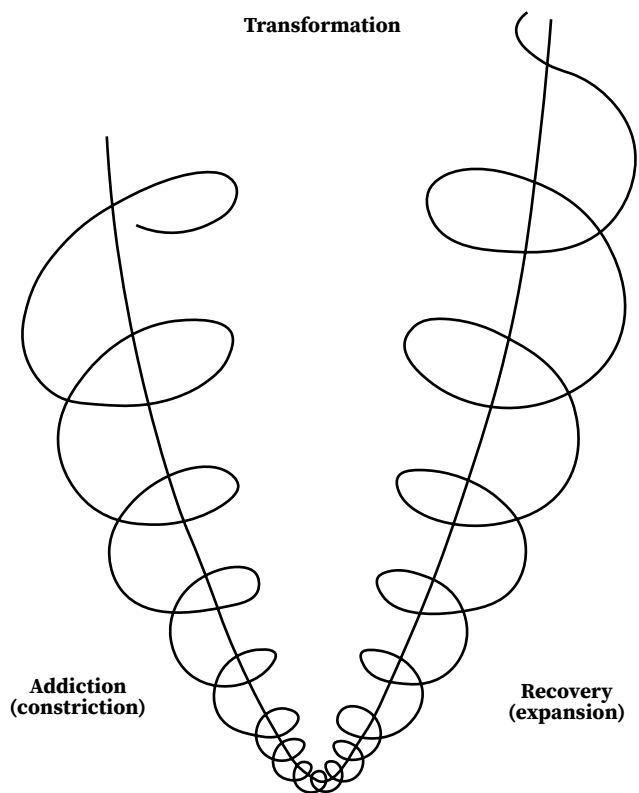


ŠÖLTUVUSE TEKKIMISE JA TERVENEMISE SPIRAAL

Sõltuvuse tekkimise ja tervenemise spiraali mudel selgitab sõltuvuse trajektoori. Allapoole keerlev spiraal kujutab piiranguid ja kitsendusi, mis koos sõltuvusega naise ellu tulevad. Joon spiraali sees kujutab sõltuvusobjekti. See võib olla mistahes sõltuvust tekitav aine või käitumine, millel on inimese elule oluline mõju. Spiraali põhjas on murdepunkt, ülespoolekeerlev spiraal kujutab tervenemisteede konda.⁴⁷

47 Covington, Stephanie S. (2019). Helping Women Recover: A Program for Treating Addiction. Wiley; 3. trükk.

Joonis 1. Sõltuvuse tekkimise ja tervemise spiraal



Kübevägivald

Kõige kindlamalt usutakse seda, millest
kõige vähem teatakse.
— **M. de Montaigne**

PEATÜKI EESMÄRK

Digimaailm ja tehnoloogia areng on toonud kaasa uue vägivallaliigi, mis ähvardab kannatanut olenemata vägivallatseja füüsilisest asukohast. Ohvrid, kes kogevad vägivalda vahetult, satuvad sageli ka virtuaalse ahistamise, jälitamise ja psühholoogilise vägivalla ohvriks, enamasti endise partneri poolt. Aina enam levivad sellised vägivalla viisid nagu seksuaalse alatooniga tekstisõnumid, sotsiaalmeedias halvustamine, pidev kontakti otsimine, ohvri liikumise jälgimine nuhkvara või positsioneerimisvõimaluste abil jmt.

Kuigi eestlaste digiohutuse teadmised on head, tuleb internetis suhtlemise ja turvalise käitumise oskuste arendamisele palju rohkem tähelepanu pöörata.

Veebis radikaliseerunud inimeste arv on hoogsalt kasvamas ja paljud vägivaldsed äärmuslased on leidnud internetis sarnase mõtteviisiga inimesi, kellega suhelda. Näiteks on tekkinud grupp, keda kustutakse *incel*'iteks (*ingl.k.* lühend sõnast *involuntarily celibate* ehk mitte-vabatahtlikult tsölibaadis) – nendeks on heteroseksuaalsed mehed, kes veedavad suure osa oma ajast internetis ning süüdistavad naiti ja ühiskonda oma võimetuses luua romantilisi suhteid.

Käesolev peatükk keskendub kübervägivalla spetsiifikale selgitades põhimõisteid, internetis valitsevaid ohtusi ja tegureid, mis viivad küberkiusamiseni.

MÕISTED

Kübervägivald – vägivallaliik, mida kasutatakse interneti ja erinevaid online-platvorme/programme kasutades.

Tehnoloogia areng on võimaldanud ka vägivallal areneda koduseintest väljapoole. Kuna paljud inimesed kasutavad järjest enam interneti ja erinevaid veebikanaleid, pole ohvritel võimalik vägivallast eemalduda ja puhata kuna see on alati olemas – ka kodu- või toaust sulgedes ei jää see väljapoole vaid tuleb meiega kaasa.

Põhireegel kõige puhul, mida jagatakse internetis on järgmine: jagatud info – visuaalne või kirjalik – võib jääda sinna ringlema alati. Sama kehtib ka tundliku info kohta, mis jääb leitavaks ja põhjustab taasohvristamist erinevatel aegadel.

Kübervägivald on tihedalt seotud vägivallaga reaalses elus, olles sageli viimase täiendajaks. Samas on see eraldiseisvana palju suurema hulga varasemalt vägivallaohvriteks mitte sattunud naiste ja vähemusgruppide suunas lihtsasti kasutatav tegevus. Selle ohvriks sattumise tagajärjed võivad olla pikaajalised vaimse ja vahel ka füüsilise tervise halvenemisega seotud.

Kübervägivald on ka järjest kiiremini arenev vägivallaliik, mis on teiste liikidega võrreldes oluliselt laiaulatuslikum ja riigipiire ületav fenomen. Selle ohvriteks satuvad ka inimesed, keda varem ei olnud lihtne rünnata (ligipääsetavus) ja kes on ründaja(te) jaoks sageli võõrad. Selle täidesaatmiseks on võimalik palgata või haarata kaasa suurt hulka “internetitrolle”, kes võimendavad vägivallasõnumit või raporteerivad ahistatava sotsiaalmeediakanalite kontosid eesmärgiga need näiteks sulgeda. Vägivalla ohvriks võivad langeda lisaks otsesele rünnatavale ka tema lähedased. Kübervägivalla tagajärjed on pikaajalised, peamiselt psühholoogilised, kuid võivad muutuda ka füüsilisteks vaevusteks.

On väga oluline, et selle vägivallaliigi arenguid jälgitakse ning uute alamliikide tekkides oleks uusim info avalikult kättesaadav, et spetsialistid ja kogukond õpiks end ja teisi sellest hoiduma ja end selle vastu kaitsma.

GREVIO definitsioon naistevastase vägivalla kontseptsioonist selle digitaalses mõttes hõlmab nii online-aspekte (internetis toime pandavad tegevused ja seal olevad kättesaadavad andmed, muuhulgas ka teenusepakkujad nii tavanetis kui ka tumeveebis) kui ka tehnoloogiliselt läbi viidud (tegevused, mida tehakse tehnoloogia ja side-seadmete, sealhulgas riist- ja tarkvara kasutamine, abil) naiste ja tüdrukute vastu toime pandud kuritahtlikku käitumist. Teenusepakkujate all peetakse silmas üksuseid, mis hõlbustavad füüsiliste ja juriidiliste isikute vahelist suhtlust internetis, pakkudes ja täites mitmesuguseid funktsioone ja teenuseid ning nende hulka kuuluvad näiteks interneti teenuste pakkujad (ISP), otsingumootorid ja sotsiaalmeedia platvormid. Tehnoloogilised tööriistad, mida kurjategijad võivad kasutada ohvrite jälitamiseks, ahistamiseks, jälgimiseks ja kontrollimiseks on näiteks nutitelefoniid, kaamerad ja muud salvestusseadmed, globaalsed positsioneerimissüsteemid (GPS) või satelliitnavigatsiooniseadmed, muud internetiühendusega seadmed nagu nutikellad, aktiivsusemonitorid või ka näiteks nutikodu seadmed ja tarkvara, samuti ka erinev nuhkvara või muud mobiilirakendused, mille abil saab ahistamist ja vägivalda toime panna.

Selle tulemuseks on (tõenäoliselt) füüsiline, seksuaalne, psühholoogiline või majanduslik kahju või kannatus.⁴⁸

Hetkel pole küll üle-Euroopalist kokku lepitud täpset definitsiooni, mis raskendab liikmesriikides nende vägivallaliikide info statistilist mõõtmist ja kogumist.

⁴⁸ GREVIO. (2021). GREVIO General Recommendation No. 1 on the digital dimension of violence against women.

- * WHO erinevate läbi viidud uuringute järgi on **iga 3. naine** oma elu jooksul kogunud mingit liiki vägivalda.⁴⁹
- * EL hinnangul on **iga 10-s üle 15-aastane tüdruk või naine** (11%) kogunud mingit liiki kübervägivalda. Noorte naiste kogemus on märgatavalt suurem, kuivõrd nende internetis veedetav aeg on pikem, eelduslikult **20%** 18-29-aastastest naistest on kogunud kübervägivalda.⁵⁰
- * UNICEF-i poolt 30-s riigis läbi viidud küsitluse järgi on **iga 3-s noor** tunnistanud, et on kogunud küberkiusamist.⁵¹
- * ÜK-s läbi viidud uuring leidis, et **51 protsenti 13–17-aastastest noortest** on eelneva 12 kuu jooksul näinud jagatavat paljastavaid või alastipilte teistest noortest.⁵²
- * Plan International'i poolt 14 000 tütarlapse või noorte naiste (vanuses 15–25 aastat) seas läbi viidud küsitlus, mis hõlmas 22 riiki, näitas, et **58% tüdrukutest** on kogunud internetis seksuaalset ahistamist, peamiselt Facebooki ja Instagrami platvormidel. See piiras või peatas täiesti nende platvormide kasutamist 19% noorte puhul.⁵³
- * LGBTI+ kogukonda kuuluvad noored on eriti suures riskigrupis saada küberruumis ahistatud: **15% LGBTI+ noortest vanuses 15–17** on kogunud mingit (või mitut) kübervägivalla vormi eelnenud 12 kuu jooksul.⁵⁴

⁴⁹ WHO 2017, "Factsheet: Violence against women"

⁵⁰ European Union Agency for Fundamental Rights (FRA), 2014, "Violence against women: an EU-wide survey"

⁵¹ UNICEF (2019). UNICEF poll: More than a third of young people in 30 countries report being a victim of online bullying. Press release, 3 September 2019

⁵² Project deSHAME 2017, "Young people's experiences of online sexual harassment"

⁵³ Plan International 2020, "Free to be online?"

⁵⁴ FRA 2019, "A long way to go for LGBTI equality"

INTERNETIS LEVIVAD VÄGIVALLALIIGID:

- * Küberkiusamine,
- * Küberahistamine,
- * Küberjälitamine / tehnoloogia abil jälitamine,
- * Visuaalne seksuaalvägivald: Seksuaalse sisuga piltide/videote tegemine ja nende ilma nõusolekuta jagamine,
- * Identiteedivargus,
- * Sooliselt seotud seksistlik vaenukõne ja trollimine,
- * Ähvardamine, nii anonüümne kui reaalse inimese profiilina.

Teised vägivaldaliigid nagu trollimised, *upskirting* (seelikute alt üles pildistamine ja filmimine), keha-häbistamine, olid samuti loetletud. Need loetakse EL riikides küberahistamise alamliikideks, seega neid eraldi ei kirjeldatud.

Küberkiusamine (*cyber-bullying*) on igasugune surveamine, kiusamine, laimamine, solvamine, valeinfo levitamine tehnoloogiat kasutades. Selle eesmärk on ohvrit häbistada, rünnata või ahistada ühe inimese või grupi kiusajate poolt ning see on väga levinud noorte internetikasutajate seas.

Küberahistamine võib olla üksikute või suure hulga sõnumite või telefonikõnede tegemine erinevates kanalites (telefon, sotsiaalmeedia), kui selleks pole nõusolekut või kokkulepet, mõjutades ohvrit vaimselt ning füüsiliselt end ohusolevana tundma.

Küberjälitamine on peamiselt suunatud naiste ja tüdrukute vastu ning sisaldab tehnoloogiliste vahendite abil teostatud korduvaid tegevusi: hirmutamine, ähvardamine, liikumisteekondade jälitamine. Ohvrid tunnevad end seetõttu pidevalt ebakindlalt ja ohus olevana.


Visuaalsed seksuaalvägivald aktid võivad olla algselt konsensuslikult filmitud koduvideod, nõusolekuta (ka uimastatud ohvritest) filmitud seksuaalse sisuga videod, mida jagatakse osaliste nõusolekuta. Need võivad olla ka *deepfake*-videote tegemine, kus ohvri nägu kleebitakse räige pornograafilise sisuga videotele ning jagatakse seejärel sotsiaalmeedias. Jagamise eesmärk on kättemaks või ohvrile mainekahju tekitamine. Pildid ja videod võivad olla ka varastatud ohvri telefoni, arvutisse või sotsiaalmeedia kontodele häkkimise kaudu.

Vägistamiskultuur levib küberruumis oluliselt kiiremini kui tavamaailmas ning seda iseloomustavad naljad, meemid, fotod, kättemaksuporno ja isegi reaalsed otseülekanded (grupi)vägistamistest⁵⁵.

Identiteedivargus on järjest sagedasem kuritegu, kus kellegi teisenä esinemine toimub enamasti kuritegeliku eesmärgi saavutamiseks. Sageli võetakse kellegi sotsiaalmeedia või meilikonto üle ning püütakse seda kasutades kontoomaniku kontaktidelt raha välja petta või ohvri nimele laenusid väljastada, mida siis kurjategija enda kontodele suunab.

Sooliselt seotud seksistlik vaenukõne on seksuaalse sisuga vägivaldaga ähvardamine, valeinfo levitamine. Sageli on see sotsiaalmeedias toimuv rünnak koordineeritud ja massiline, mille tagajärjeks võib olla ka adressaadi konto(de) sulgemine. Selle osaks võib olla ka **doxxing** – adressaadi privaatandmete avalikustamine sotsiaalmeedias, sh koduse aadressi, laste ja pereliikmete andmed, pannes ohvri eriti ohtlikku olukorda ning tekitades hirmu, paanikat ja ärevushoogusid. Tihti langevad **doxxing'u** ohvriks tuntud inimesed (näiteks poliitikud).


⁵⁵ Luht, K., (2021) "Naistevastane kübervägivald ja kuidas seda ära tunda". Sotsiaalministeerium



Sexting – seksuaalse sisuga sõnumid, pildid, videod mille jagamine konsensuslikult ei ole keelatud ning näiteks noori ei maksa selle tegemise eest häbistada. Küll aga peab neile selgitama sellega seotud tagajärgi: mis võib selle materjaliga juhtuda siis, kui see hakkab internetis oma elu elama või on suhte lõppemise järgselt jagatud materjal selle jagaja enda mõjuulatusest väljas. Ning et kui see juhtub, ei pea süü ja häbi olema ohvril vaid teo toimepanijal. Nii noorte kui täiskasvanute puhul on oluline mitte takistada virtuaalset suhtlemist vaid õpetada, millised on selle suhtlemise võimalikud hilisemad ohud ja tagajärjed.

Noorte küberkiusamiseni viivate juurpõhjustena on loetletud alljärgnevad tegurid:

- * Arenemisfaas: puberteedieas on eksperimenteerimised lihtsamad, sageli võtavad noored riske oma seksuaalsust avastades, tagajärjed pole neile aga selged,
- * Anonüümsus: väga lihtne on oma identiteeti varjata, karistust ei järgne,
- * Normaliseerimine: kübervägivald ei ole alati mõistetud kui vägivald,
- * Vägivalla üldine tunnetus: noored ei tea, millised vägivalla liigid on olemas,
- * Mõjust mitte arusaamine: kübervägivalla toimepanijad (kiusajad) alati ei adu, kuidas nende “naljad” mõjuvad kuna otsest kontakti, st. tagasisidet ja mõju ohvrile nad ei näe,
- * Sotsiaalne surve: see on üks viis grupis populaarsust ja tunnustust võita,
- * Kättemaks: suhtes mahajäetu püüab teist häbistada ja/või vastu haiget teha,

- 
- * Teadmatus abisaamise võimalustest: kiusatu ise ei oska otsida abi, ei tea, kuidas vägivallast eemalduda,
 - * Enda kogetu: noor, kes on kasvanud vägivalla keskel, ei tunneta, et tema tehtu on teiste jaoks halb.
 - * Selleks, et noori õpetada end hoidma, samuti oma tegude tagajärgi mõistma, on valmistatud erineva vanuse tasemetele mängud ja koolitusmaterjalid (lingid materjalidele lisamaterjalide all: Cybersafe ja Spooify).




MOTISKLUSEKS

Kuidas hoida ja hoiatada lapsi ja noori kübermaailma ohtude eest?

Abistamise võimalused

Mida vähem mul on, seda enam ma olen.

— **R.Rolland**



Eestis jõustus 1.02.2018.a. Istanbuli Konventsioon. Euroopa Nõukogu naistevastase vägivalla ja perevägivalla ennetamise ja tõkestamise konventsioon (ehk nn Istanbuli konventsioon 11.05.2011) on riikideülene kokkulepe, mis seab esikohale vägivalla all kannatanud, kohustab riiki pakkuma neile võimalikult palju tuge ja teenuseid. Konventsioon juurutab ühiskonnas mõistmist, et vägivallal – eelkõige naistevastasel ja peresisesel vägivallal – puudub igasugune õigustus ning rõhutab, et vägivallaakt lapse juuresolekul on vägivalla raskeim vorm.

Konventsiooni eesmärk on kaotada naiste, sealhulgas alla 18-aastaste tütarlaste, vastu suunatud vägivald, mis on meeste ja naiste jätkuva ebavõrdsuse üks algpõhjus.

Konventsioonis rõhutatakse, et spetsiaalseid teenuseid peavad saama kõik vägivalla ohvriks langenud naised ja lapsed.

Konventsioonis on väga olulisel kohal ohvri kaitsmine ja arusaama juurutamine, et kannatanu pole kunagi juhtunud ise süüdi. Konventsiooniga liitumine suunab senisest suuremat tähelepanu naistevastase vägivalla ennetusele: kampaaniatele teadlikkuse tõstmiseks, koolitustele, õppematerjalide väljatöötamisele koolide jaoks, tugiteenuste pakkumisele, ohvrite nõustamisele, naiste ja meeste vahelise võrdõiguslikkuse edendamisele jmt tegevustele.

NAISTEVASTASE VÄGIVALLA OHVRITE ABISTAMISE AJAJOON EESTIS

2002. aastal avati Eestis esimene naiste varjupaik lähisuhtevägivalla ohvritest naistele

2003. aastal moodustati esimesed naiste tugigrupid

2005. aastal alustasid üle Eesti tööd ohvriabitöötajad, kelle sagedasemateks klientideks olid (ja on siiani) perevägivalla all kannatavad naised.

Samal ajal avas ukseid Eluliini rehabilitatsioonikeskus Atoll prostitutsiooni kaasatud ja kaubitsetud naiste abistamiseks.

Koostööd ja teenuseid kaubitsetud naiste abistamiseks hakati arendama ka Eesti Naiste Varjupaikade Liidu (ENVL) vedamisel ja mitmete teiste mitetulundusühingute ning Sotsiaalministeeriumi ja Põhjamaade Ministrite Nõukogu toel.


2006 loodud ENVL hakkas koostöös sihtasutusega Eesti Naisteühenduste Ümarlaud pakkuma naiste varjupaikade töötajatele baaskoolitust ning süstemaatilisi täiendkoolitusi.

2013. aastal valmis naiste varjupaikade teenusekirjeldus ja keskused hakkasid pakkuma lisaks eriväljaõppe saanud tugikeskuste töötajate poolt osutatavale nõustamisele ja turvalisele majutusele ka psühholoogilist nõustamist, psühhoteraapiat ja õigusnõustamist. Abi hakati osutama ka seksuaalvägivalla ja muude naistevastase vägivalla ohvritele.

2014.12.02 Eesti allkirjastas Istanbuli konventsiooni.

2016. aastaks olid naiste tugikeskused kõikides maakondades.

2016. aastast rakendatakse suure riskiga perevägivaldajuhumite puhul juhtumikorraldust ja võrgustikutööd MARAC-i (*Multi-Agency Risk Assessment Conferences*) mudeli alusel. Kaasatud on politsei, sotsiaaltöötajad, lastekaitsetöötajad, naiste tugikeskused, tervishoiutöötajad jt spetsialistid, kelle ühine töö on vajalik



juhtumi lahendamiseks. Mudel hõlmab ohvrite riskide tuvastamist ja hindamist, sekkumisplaani koostamist ning selle täitmist, juhtumikorralduse võrgustiku koostumisi, jagatud infot ja vastutust ning tulemuste hindamist.

2017. aastal loodi esimene meditsiinisüsteemi teenus seksuaalvägivalla ohvritele. Seksuaalvägivalla ohvrid saavad pöörduda ööpäev läbi avatud seksuaalvägivalla kriisiabikeskustesse, mis asuvad nelja haigla juures neljas Eesti regioonis. Pakutakse vahetut traumajärgset nõustamist ja meditsiinilist abi koos kohtumeditiinilise läbivaatusega ning järgnevat rehabilitatsiooni.

2017.aastal, 25.septembril ratifitseeris Eesti Euroopa Nõukogu naistevastase- ja perevägivalla ennetamise ja tõkestamise konventsiooni (Istanbuli konventsioon), võttes sellega kindlalt hukkamõistva seisukoha naistevastase- ja perevägivalla suhtes


2018.02.01 jõustus Istanbuli konventsioon Eestis.

2019. aastast saavad kõik vägivalla- ja kuriteoohvrid pöörduda ööpäev läbi ohvriabi kriisitelefoni 116 006 ning vestelda spetsialistidega lehel www.palunabi.ee.

ABIORGANISATSIOONID

Naiste tugikeskused asuvad kõigis maakondades ja pakuvad nõustamist, juriidilist abi ning turvalise majutuse teenust naistele.

Sotsiaalkindlustusameti ohvriabitöötajad asuvad kõigis Eesti maakonnakeskustes. **Ohvriabitöötajad** pakuvad



emotsionaalset tuge, jagavad informatsiooni abi saamise võimaluste kohta ja juhendavad ning abistavad suhtlemisel teiste vajalike asutustega, vahendavad psühholoogilist abi väärkoheldud inimestele ja nende lähedastele ning veavad eest ametkondadevahelist võrgustikutööd.

Sotsiaalkindlustusameti **ohvriabi kriisitelefoni** 116 006 annab kiiret abi inimestele, kes on langenud süüteo, hooletuse või halva kohtlemise ohvriks või on kogenud füüsilist, vaimset, majanduslikku või seksuaalset vägivalda. Teenus on helistajale tasuta ning abi on tagatud ööpäevaringselt.

Kui oled mures naiste, laste või eakate turvalisuse pärast või kuuled vahetut rünnakut, helista **politsei hädaabinumbri 112**.


Sotsiaalkindlustusameti kodulehel www.palunabi.ee on laiapõhjaline info erinevate abisaamise võimaluste kohta vastavalt vajadusele.

Seksuaalvägivalla kriisiabikeskused pakuvad professionaalset ööpäevaringset abi seksuaalvägivalda kogenud inimestele.

Keskustesse võib pöörduda igaüks kas ise või koos saatjaga, mistahes kellaajal ja ilma saatekirjata. Ei ole oluline, kas politseisse on juba pöördunud, kavatsetakse pöörduda või ei soovita seda teha. Oodatud on nii naised kui mehed, lapsed kui ka noored ja täiskasvanud, kes on kogenud seksuaalvägivalda või kahtlustavad seda.

Keskused töötavad ööpäevaringselt ning abi on tasuta.

Lääne-Tallinna Keskaigla naistekliiniku erakorraline vastuvõtt, Sõle 23, Tallinn. Tel 5342 4724



Ida-Viru Keskhaigla, Ilmajaama 12, Kohtla-Järve, sisene-
mine EMO kaudu. Tel 331 1041

Pärnu Haigla, Ristiku 1, Pärnu, sisenemine EMO kaudu.
Tel 447 3505

Tartu Ülikooli Kliinikum, L. Puusepa 8, Tartu, sisenemine
EMO kaudu. Tel 731 9954

1247 – riigi infonumber, mis pakub nõu olukordades, mille
puhul ei ole ohus elu, tervis ega vara.

116 006, välismaalt **+372 614 7393** – ohvriabi kriisitelefoni,
mis pakub ööpäev läbi kriisinõustamist. Kriisiliin on kiiret
lahendamist vajavate olukordade jaoks, peamiselt edasi-
suunamiseks ja akuutse kriisireaktsiooni maandamiseks.
Eesmärk on aidata ohvri, enesetapumõtete kliendil
ja akuutses kriisis inimesel (ei oska/suuda midagi peale
hakata olukorraga, tavapärasest oluliselt erinev seisund)
jõuda vajaliku abini. www.palunabi.ee

116 111 – sotsiaalkindlustusameti lasteabitelefoni;
www.lasteabi.ee

116 123 – hingehoiu telefoninõustamine, tööaeg iga päev
kell 10-24 - üksinduse maandamiseks, vestlemiseks, hinge-
hoidlike teemadega tegelemiseks. www.hingehoid.ee

678 7422 – vaimse tervise tugiliin tööaeg iga päev kell
8-24 – ärevuse maandamiseks, elu-olu üle mõtisklemiseks,
toimetuleku parendamiseks, lahenduste leidmiseks igapäe-
vamuredega toimetulekul. Vastavalt soovile saab vestlevad
nõustajad telefoni, chat'i või videosilla vahendusel.

660 7320 – inimkaubanduse ennetamise nõuandetelefon

660 6077 – vägivallast loobumise tugiliin



EAKATE VÄGIVALLA ALL KANNATANUTE ABISTAMINE

Naiste Tugi- ja Teabekeskus on viimastel aastatel jõuliselt
vedanud eest eakate väärkohtlemise teemat, juhtides ja
osaledes mitmetes rahvusvahelistes projektides. SINCALA
II, mille peamiseks eesmärgiks on omastehooldajate stressi
ja eakatevastase vägivallani viivate ohumärke märkamine.
MARVOW, mille eesmärgiks on sidusrühmade teadlikkuse
tõstmine ning eakate vägivalla juhtumite lahendamise
mudeli kasutuselevõtt. TISOVA projekt, mille käigus kooli-
tati ametnikke, eakate keskuste töötajaid, vabatahtlikke ja
eakaid märkamaks ja toetamaks eakaid vägivallaohvreid;
koostati interaktiivne koolitusprogramm ja suurendati
eakate inimestega töötava meeskondade pädevust reageeri-
maks eakate naisohvrite vajadustele.⁵⁶

Mõningatel eakate väärkohtlemise juhtudel on vajalik väär-
kohtlemise lõppemiseks politsei, prokuratuuri ning kohtu
sekkumine ja menetluse alustamine. Sarnaste juhtumite
puhul võib olla vajalik vägivallatseja eemaldamine või
kinnipidamine ning on tähtis, et antud juhtumid jõuaksid
politseini.

22. juulil 2021 kiideti valitsuse poolt heaks strateegia vägi-
vallaennetuse kokkuleppe (VEKO) aastateks 2021-2025.
Vägivallaennetuse kokkulepe seab suurema ja koordi-
neeritud tähelepanu eakatele ohvritele. Strateegias on
lepitud kokku, et eakatevastast vägivalda teadvustatakse
rohkem, uuritakse selle levikut ja riskitegureid, et tagada
ohvrite kaitse ja hinnata, kas olemasolevad teenused vasta-
vad vanemaealiste vajadustele või on vaja lisateenuseid.
Kohalikul tasandil töötatakse välja lahendusi eakatevastase
vägivalla ennetamiseks ja sekkumiseks.⁵⁷

⁵⁶ Naiste Tugi- ja Teabekeskus, www.naistetugi.ee

⁵⁷ Justiitsministeerium, 2021



TEGEVUS EAKATE VÄÄRKOHTLEMISE KAHTLUSE KORRAL

Väärkohtlemise kahtluse korral loo esmalt eakaga usaldav suhe, loo turvaline õhkkond vestlemiseks. Räägi kannatuga austusega, vältides titelikku suhtlust, kuid arvesta võimaliku erivajadustega (nt kuulmislangus, rääkimistakistus jne). Eakatega vestlusel arvesta, et nad võivad infot töödelda aeglasemalt. Pea meeles, et kannatanu võib eitada vägivalda, sest nad võivad karta iseseisvuse kaotust või vanglakaristust hooldajale ja seeläbi hoolestuse jätmist.


Eelkõige vajavad eakad kannatanud informatsiooni väärkohtlemise ja selle tagajärgede kohta; praktilist abi ja emotsionaalset tuge, nt majutus, juriidiline või rahaline tugi.

Tihti ei pruugi eaka lahkumine väärkohtleja juurest olla võimalik. Sellisel juhul:

- * hinda koos eakaga riske ja kasuta selleks spetsialistide (ohvriabi, naiste tugikeskus) abi, kellega koos kasutada näitekst MARAC -s kasutatv DASH riskihindamise ankeeti ning loo turvalisuseplaan;
- * looge võimalused eakal kutsuda vajadusel koheselt abi.

Eakate väärkohtlemise ja kuritarvitamise riskihindamise vahend REAMI

Eakate väärkohtlemise ja kuritarvitamise riski mõõtmise vahend REAMI't saavad kasutada spetsialistid, kes tunnevad eakat inimest, tema perekonda ja sotsiaalset keskkonda. See hõlmab nii väärkohtlemise märke (nt kahtlased verevalumid) kui ka väärkohtlemise riskifaktoreid



(nt vägivalda ajalugu ja vanemate inimeste ning võimalike vägivaldlatsete vahelised suhte probleemid).⁵⁸

REAM'i riskihindamise ankeet on kättesaadav "Eakate vägivalda ohvrite tuvastamise ja toetamise käsiraamatus"⁵⁹.

SISEMINE JA VÄLINE TURVALISUS.

Turvalisus on iga naise elus oluline teema. Naiste jaoks, keda on väärkoheldud või kes on kogenud traumasid, võib vajadus turvalisuse järele olla veelgi olulisem. Turvalisus võib olla välispidine ja seespidine. Välispidine turvalisus hõlmab tegevusi, mida saab ümbritsevas keskkonnas teha, näiteks uste lukustamine, otsus mitte minna öösel üksi välja, mitte avalikustada oma telefoninumbrit. Naiste jaoks, kes on praegusel hetkel või kes on varasemalt olnud vägivaldses suhtes, on oluline läbi mõelda, mis on need asjad ja abinõud, mis aitavad nende turvalisust suurendada. Võimalik, et nende elukohas on koduvägivaldaga või seksuaalse rünnaku ohvritega tegelev organisatsioon ning on olemas inimesed, kes oskavad aidata langetada otsuseid, mis on ellujäämiseks vajalikud, aidata mõista, mis on nende valikute taga ja kuidas saavutada suuremat turvalisust. Seespidine turvalisus seevastu tähendab tegelemist oma emotsioonide ja tunnetega. Kui naised tunnevad, et neist on **nõ 'üle sõidetud'**, et nad on kurvad, vihased, üksi, stressis või hirmunud, on vaja teada viise, kuidas enda eest hoolt kanda. Seespidine turvalisus on niisama oluline kui välispidine.

⁵⁸ Perttu, S., Laurola, H. 2020 How to Identify and Support Older Victims of Abuse: A training handbook for professionals, volunteers and older people. Published by University of Tartu within Erasmus+ Project: 'Training to Identify and Support Older Victims of Abuse (TISOVA)

⁵⁹ Ibid. lk 96



MOTISLUSEKS

Kuidas käituda sina märgates või kohates abivajavat inimest? Kas otsid abi spetsialistilt või pead õigeks kohe ise abistama hakata?

Vägivallaohvrite kaugnõustamine

Ära kaalu ainult, mida sa pead rääkima,
vaid kaalu ka, millal sa pead rääkima.
(Araabia vanasõna)



KAUGŅOUSTAMISE VÕIMALUSED

Väärkoheldud naiste sõnul hindavad nad nõustamisprotsessis kõrgelt toetavat kuulamist, hinnanguvaba tuge ning kaastunnet. Võime nõustuda, et silmast silma kohtumised professionaalse nõustajaga tunduvad parima lahendusena.⁶⁰

Siiski näitavad hiljutised uuringud, et väärkoheldud naistel võib olla silmast silma nõustamise otsimiseks spetsiifilisi tõrkeid. Nii jääb naine mõnigi kord vajaliku toeta, kuna ta ei suuda või ei soovi pöörduda silmast silma nõustamisele. Internet seevastu pakub keskkonda, mida iseloomustab anonüümsus ja kus naine julgeb küsida abi ilma halvustavad hinnangut kartmata.⁶¹

Kuna veebisuhtlus on tänapäeval laialt levinud, on vägivalda või väärkohtlemise ohvritega tegelevate tugiorganisatsioonide ja nõustajate jaoks hädavajalik kaugnõustamise teenuse arendamine, pakkudes niiviisi abisaajatele alternatiivseid, lihtsalt juurdepääsetavaid ja kaasaegseid tugiteenuseid.

On palju suhtlusvahendeid, mida saab kasutada kaugnõustamisel, näiteks otsevestlus (chat), e-post, telefonikõned, tele- ja videokonverentsid, Skype vm videokõne võimalused ja platvormid. Kaugnõustamisel on mitmeid eeliseid nagu kättesaadavus, taskukohasus, anonüümsus, mugavus ja paindlikkus. Lisaks on oluline märkida, et see pakub võimalusel juurdepääsu nõustamisele isikutele, kes muidu ei pruugi abi saada.

⁶⁰ Feder, G., Huston, M., Ramsey, J. & Taket, A. (2006). Women exposed to intimate partner violence: expectations and experiences when they encounter health care professionals: a meta-analysis of qualitative studies. *Arc Intern Med*, 166(1), 22-37.

⁶¹ Tarzia, L., Murray, E., Humphreys, C., Glass, N. E., Taft, A., Valpied, J., & Hegarty, K. (2016). I-DECIDE: An Online Intervention Drawing on the Psychosocial Readiness Model for Women Experiencing Domestic Violence. *Women's Health Issues*, 26(2), 208-216.



KAUGŅOUSTAMISE EELISED

- * Kättesaadavus
- * Anonüümsus
- * Mugavus

Näiteks võimaldab selline paindlikkus naistel saada abi neile sobival ajal, mil väärkohtlev partner pole ligiduses, erinevalt silmast silma nõustamisele, milleks on vajalik eelnev kokkulepe ja täiendav aeg nõustamisele jõudmiseks.⁶²

KAUGŅOUSTAMISE PUUDUSED

- * Puuduvad mitteverbaalsed ja verbaalsed signaalid


Paljudel juhtudel ei ole veebipõhiselt nõustajal võimalik jälgida miimikat, häält või kehakeelt. Sellised signaalid võivad aga sageli olla väga kõnekad ja anda nõustajale avarama pildi kliendi tunnetest, mõtetest, meeleolust ja käitumisest.

Osad inimesed ei suudagi oma tundeid tajuda ja kirja teel selgitada. Ja isegi kui inimene suudab oma tundeid tajuda ja neist rääkida, ei tähenda see, et ta suudaks tõlgendada oma emotsionaalseid ja füüsilisi reaktsioone, mis on alateadlikud.⁶³

Enamgi veel, kliendi käitumise jälgimine on hea nõustaja üks põhipädevusi. On märgitud, et selle oskuse arendamise jaoks ei ole veebinõustamine sobiv keskkond.

⁶² Harris, B. & Birnbaum, R. (2014). Ethical and Legal Implications on the Use of Technology in Counselling. *Clinical Social Work Journal*, 43, 133-141. Pelling, N. (2009). The Use of Email and the Internet in Counselling and Psychological Service: What Practitioners Need to Know. *Counselling, Psychotherapy, and Health*, 5(1), The Use of Technology in Mental Health Special Issue, 1-25.

⁶³ Baker, K. & Ray, M. (2011). Online counseling: The good, the bad, and the possibilities. *Counselling Psychology Quarterly*, 24, 341-346.



Mitteverbaalsete ja verbaalsete vihjete puudumine veebinõustamise protsessis võib seega avaldada mõju nõustaja võimele mõista mitteverbaalseid signaale.⁶⁴

Kirjalikul suhtlusel puudub vajalik empaatiatase, mis kriisisituatsioonis võib osutada vägagi määravaks ja mida silmast silma nõustamise puhul on kergem pakkuda. Seetõttu, kui ka veebinõustamine suudab pakkuda kriisisituatsioonis kiiremat teenust (abiliinid), on silmast silma nõustamise puhul kaasneva empaatiatasandi tõttu see nõustamisvorm klientidele, kes vajavad kriisisituatsioonis pidevat tuge, palju sobivam.⁶⁵

EETILISED, TEHNOLOOGILISED JA TURVALISUSEGA SEOTUD KÜSIMUSED

Veebipõhisel nõustamisel on mõned olulised eelised, kuigi see võib samas tähendada eetilisi väljakutseid ja riske neile spetsialistidele, kes veebipõhiseid vaimse tervise teenuseid pakuvad.

Anonüümsus

Kliendi identiteedi kindlakstegemine on kõige kriitilisem niisuguste teenuste pakkumise puhul, mis käsitlevad tõsisemaid teemasid nagu psühhoosid, seksuaalne ärakasutamine, suitsiid või lähisuhtevägivald. Lisaks võib niisugustel juhtudel nõustajal olla eetiline kohustus kliendi andmeid deklassifitseerida, kindlustamaks, et klient saab sobivaimat ravi.⁶⁶

⁶⁴ Pelling, N. (2009). The Use of Email and the Internet in Counselling and Psychological Service: What Practitioners Need to Know. *Counselling, Psychotherapy, and Health*, 5(1), The Use of Technology in Mental Health Special Issue, 1-25.

⁶⁵ Finn & Barak, 2010, Pelling, 2009; Richards & Vigano, 2013

⁶⁶ Harris, B. & Birnbaum, R. (2014). Ethical and Legal Implications on the Use of Technology in Counselling. *Clinical Social Work Journal*, 43, 133-141.



Konfidentsiaalsus ja privaatsus


Terapeudid, kes kasutavad internetti terapeutilise sekumise pakkumiseks, peavad hindama oma veebilehtede ja arvuti turvalisust võimalike väliste sissetungide puhul, mis võivad kliendi konfidentsiaalsust kompromiteerida – näiteks kõrgtehnoloogilised häkkerite rünnakud, millega laetakse alla terapeudi arvutis olevad andmefailid. Nõustaja peab informeerima kliente konfidentsiaalsuse piiridest ja kõigist võimalikest ohtudest, mis võivad nõustamisprotsessi käigus varitseda. Näiteks kui nõustaja hinnangul eksistee-rib risk teha viga endale või teistele, tuleb klienti teavitada, et tema enda ohutuse huvides ei ole see osa vestlusest enam konfidentsiaalne.

Krüptimine

Kõige levinum viis turvalisust hoida on kasutada krüptimist, et kaitsta infot kliendiga suheldes. Krüptimine tähendab lihtsalt sõnumi konverteerimist salajasse koodi. Dekrüptimine on vastupidine protsess. Näiteks vajavad krüptimist meilivestlused ja salasõnad, et kaitsta klienti arvutihäkkerite, uudishimulike pilkude ja lihtsalt meilide valele aadressile lähetamise eest.

TEHNOLOOGILISED KÜSIMUSED

Kuigi tehnoloogia võib nõustamist teataval määral lihtsustada, näiteks pakkudes väärkoheldud naisele anonüümset konteksti, mis leevendab tema psühholoogilist pinget ning aitab tunda, et tema üle ei mõisteta kohut, võib see toimida ka takistusena. Näiteks võivad protsessi ajal ette tulla probleemid internetiühendusega või arvutiga, mistõttu veebipõhiselt nõustajad peaksid suutma pakkuda alternatiivset



lahendust, kui selline takistus peaks juhtuma. Lisaks peame arvesse võtma, et on inimesi, kes ei ole tehnoloogia kasutamises piisavate oskustega ja vilunud.

Nõustaja peab tuvastama, kas kliendil on sessiooni ajal piisavalt privaatsust. Lisaks tuleb nõustajal arvestada sellega, et kui klient elab koos väärkohtlejaga, on olukord komplitseeritud, sest väärkohtleja soovib omada kontrolli ohvri elu iga üksikasja üle ning kuigi naine võib arvata, et arvuti on ainuüksi tema kasutuses, on siiski ülimalt tõenäoline, et väärkohtleja jälgib tema arvutit ja mobiiltelefoni.


KAUGNÕUSTAMISE REEGLID JA PIIRID

Nõustaja ja kliendi vahelist tulemuslikku suhet iseloomustab autentsus, empaatia ja positiivne hoiak. Nõustamisprotsessi ajal on mõlemad, nii nõustaja kui ka klient, kaasatud siin ja praegu aset leidvasse autentsesse professionaalsesse suhtlusesse, töötades koos kliendi isikliku kasvu huvides tema probleemidele lahendusi otsides.

On mõned kindlad punktid, mida nõustaja peaks esile tooma, et hõlbustada toimiva terapeutilise suhte loomist veebinõustamisel.⁶⁷


- * Nõustaja peab kohanduma kliendi suhtlemisstiiliga. Kõnelise nõustamisprotseduuri puhul võib selleks olla hääletoon ja pausid, kuid ekraanil võivad selleks olla lühirepliigid, mis väljendavad kuulamist, pausid ja kliendi enda kasutatavad tüüpsõnad.

⁶⁷ Anthony, K. (2011). The Nature of the Therapeutic Relationship within OC. Thesis.; de Luitgaarden, G. van, & der Tier, M. van. (2018). Establishing working relationships in online social work. Journal of Social Work, 18(3), 307-325.

- 
- * Pidev kontakt võimaldab nõustajal kaasa elada ja sobival viisil tagasisidestada ning annab kliendile tunde, et teda toetatakse, mõistetakse ning ei jäeta üksi.
 - * Aktiivne kuulamine on eluterve ja respektieriva sideme loomisel ülimalt oluline pädevus.
 - * Kohalolek. Nõustaja peab tekitama kliendis tunde, et ta räägib teise inimese, mitte arvutiga/telefoniga, kasutades fraase, mis annavad mõista, et ollakse kohal.
 - * Avatus. Varasemad uuringud on näidanud, et veebinõustamise teenused loovad kliendile “avatuma” kogemuse kui silmast silma nõustamine.
 - * Veebinõustamine aitab kliendil olla oma situatsioonist rääkides avameelsem, kuivõrd silmast silma nõustamise puhul võib seda takistada häbi- või süütunne.
 - * Osa kliente on öelnud, et mida avatumalt nõustaja kõneleb iseendast, seda enam on nad valmis nõustamisprotsessi käigus ka ennast avama.

PRODUKTIIVNE OTSENE JA KAUDNE SUHTLUS

- * Nõustajad peab lubama klientidel tegeleda neile oluliste küsimustega nii nagu neile sobib.
- * Veebinõustamise protsessi küsimused peavad olema pigem avatud kui suletud. Sel viisil on kliendil võimalik oma situatsiooni analüüsida, mitte vastata lihtsalt “jah” või “ei”.
- * Nõustaja peab kasutama kliendi probleemide väljaselgitamiseks pigem täpsustavat kui suunavat lähenemist.
- * Nõustaja ei tohi kiirustada kliendi suunamisega teisele teenusele, eriti kui klient ei ole suunamist küsinud.



* Nõustamisprotsessi õnnestumiseks on tähtis juba alguses seada konkreetsed eesmärgid, milleni soovitakse jõuda. Nii klient kui ka nõustaja peavad olema nende eesmärkide osas ühel nõul, silmas tuleb pidada järgmisi punkte:

1. Eesmärgid peavad olema realistlikud, st vastama kliendi nõuetele, vajadustele ja olukordadele.
2. Eesmärgid – vähemalt üks või kaks neist – peavad olema saavutatavad lühikese aja jooksul. Seepärast aitavad kiiresti saavutatavad eesmärgid oluliselt kaasa enesekindluse tõusule ja ka teiste eesmärkide saavutamisele.
3. Eesmärgid võivad protsessi käigus muutuda.
4. Veebinõustaja peab kliendilt paluma avameelsust oma probleemidest rääkimisel ja oma ootustest nõustamisprotsessile. Online-sessiooni jooksul ei tohiks nõustaja silmist lasta kliendi teemasid ja eesmärke.
5. Nõustaja ei tohi võtta vestluses juhtpositsiooni, vaid kliendile peab jääma võimalus vestlust suunata.
6. Online-vestluse jooksul ei pea nõustaja tegema oletusi kliendi tunnete kohta ega kiirustama nõu andma. Selle asemel tuleb lasta kliendil oma tundeid väljendada ja oma probleeme ise analüüsida.

KAUGNÕUSTAJA TERAPEUTILISE SUHTE PIIRIDE SEADMINE

Mõned veebinõustamise karakteristikud, nagu näiteks kohene kontaktivõimalus töövälisel ajal ja kokkuleppimata aegadel, võivad tekitada segadust, kuna kliendile võib tunduda, et tema suhe nõustajaga on vähem ametlik.



Seepärast peavad veebinõustajad olema terapeutilise suhte piiride seadmises väga hoolikad.⁶⁸

- * Veebinõustaja peab vältima kohatut familiaarsust ja ulatusliku sõltuvuse tekkimist.
- * Nõustaja peab rääkima kliendiga suhte ja suhtluse piiridest (sobiv aeg ja sisu). Hea viis piire ohjata on määrata kindlaks vastamise ajad.
- * Vestluse toon peab alati olema ametlik.
- * Nõustajal ei ole vaja avaldada oma isiklikku telefoninumbrit.

KAUGNÕUSTAMISEL VAJALIKUD SUHTLEMIS- JA NÕUSTAMISOSKUSED

Nõustamisprotsess on lepinguline suhe kliendi ja nõustaja vahel. Vaimse tervise spetsialist, kes seda protsessi läbi viib, peab olema kompetentne ning omama nõutavat kvalifikatsiooni. Tuleb tähele panna, et kompetentsus silmast silma nõustamiseks ei tähenda tingimata ka veebinõustamise kompetentsi.

Riski- ja kriisihindamise ja -juhtimise oskused (eriti abiliinide puhul). Hindamine on protsess, mille käigus nõustaja peab mõistma ja hindama kliendi vajadusi, selgitama pakutava teenuse eripära ja koostama plaani kättesaadavate teenuste kasutamiseks.

⁶⁸ Bailey, Yager & Jenson, 2002; Childress, 2000; Kanani & Regehr, 2003; Karcher & Presser, 2018



KRIISI HINDAMISE OSKUSED

Abiliinil vastav nõustaja peab suutma toime tulla kriisisituatsioonis inimestega. Selleks peab nõustaja täielikult mõistma kriisi dünaamikat. Koduvägivalla kontekstis muudab kriis oluliselt kliendi tunnet, et eluga on võimalik toime tulla: tal on tunne, et kogu elu on kontrolli alt väljas ja ta ei suuda aru saada, kuidas oleks võimalik tagasi saada tasakaalus olemise tunnet. Enamik inimesi, kes abiliinile helistavad, teevad seda seetõttu, et nende olukord on kriitiline. Nii peavad nõustajal tingimata olema teatavad kriisi sekkumise oskused.⁶⁹

Abiliinil vastav nõustaja peab suutma helistajale vastata empaatia, austuse ja tunnustusega.

Kui nõustaja kuulab helistajat aktiivselt, on ta võimeline mõistma kliendi kriisi ja toimetuleku astet. Hindamise protsessis peab nõustaja esitama küsimusi, mis aitavad kliendil olukorda selgitada ja vastavalt võtta vastu otsus, mida tegema peab. Nõustajad peavad meeles pidama, et nende ülesanne ei ole öelda kliendile, mida see peab tegema. Selle asemel peavad nad kuulama ära kliendi kirjelduse kriisiolukorrast, mida ta parasjagu kogeb. Õigeid küsimusi küsides aitab nõustaja taastada kliendi sisemist tasakaalu.

Tõhus kriisinõustaja on võimeline taluma ebaselgust ja organiseerimatust. Tal on rahulik ja neutraalne käitumisviis, optimistlik suhtumine, hinnanguvaba kriisireaktsioonide suhtes.

⁶⁹ Jaaber, R. A. & Das Dasgupta, S. (2002). Assessing Social Risks of Battered Women.; Northnode (2008). Domestic Violence Training for New Staff and Volunteers Curriculum. Northnode Inc.



KÜSIMUSTE KÜSIMINE

Head küsimused tulevad sellest, mida klient on juba rääkinud, mitte sellest, mida nõustaja veel soovib teada. Oluline on mitte laiendada liigselt probleemide ringi ja anda aega vastamiseks. Küsida üks küsimus korraga ning hoidus vastuolulistest ja süüdistavatest küsimustest, mis viivad kliendi kaitsepositsioonile. Ettevaatlik tuleb olla miks-küsimustega, kuna sageli vastatakse neile “ei oska öelda” või “ma pole sellele mõelnud”.

JUHTIMISE OSKUSED

Jõustav nõustamine

Jõustava meetodi olulisimaks põhimõtteks on, et klient ise teab kõige paremini, mida saab teha ja mida peab tegema turvalisuse saavutamiseks ja koduvägivalla või seksuaalvägivalla mõjudest paranemiseks. Jõustamine on protsess, mis toetab kliendi seesmist teadlikkust, tugevust ja loomupärast võimet omandada vajalikud oskused, et tulla oma eluga toime positiivselt ja loovalt. Jõustav nõustamine on “jagatud meetod, mil “ellujääjad” võtavad elu enda kätte valikuid tehes. Jõustav nõustamine aitab “ellujääjatel” saavutada enesekindlust ja tegutsemisjulgust, pakkudes neile tuge, vahendeid, juristi abi, infot ja haridust.

Mõned jõustava nõustamise jaoks vajalikud oskused⁷⁰ on:

Sisu peegeldamine

Parafraseerides ja peegeldades kliendile seda, mis ta on äsja öelnud, saab nõustaja olla kindel, et ta mõistis teatud

⁷⁰ Northnode (2008). Domestic Violence Training for New Staff and Volunteers Curriculum. Northnode Inc.



asju korrektselt. See oskus võib suurendada kliendi enesemõistmist ning pakub kliendile võimalust kuulata tähelepanelikult, mida see ikkagi tähendab, mida ta just ütles.

Tunnete peegeldamine

See oskus aitab nõustajal kontrollida, kas tunded, mida klient väljendab (sisu, hääletugevus ja toon), on vastavuses kliendi enese arusaamaga.

Selgitamine ja probleemi tuvastamine

Nõustajal on vaja pidevalt koos kliendiga kontrollida, kas ta on mõistnud täiel määral talle esitatud fakte ja tundeid, mida pole ehk otseselt väljendatud. Selleks, et seda saavutada, peab nõustaja küsima rohkem infot, et selgitada välja põhilised murekohad, mida klient kas otseselt või kaudselt väljendab. Nii saab lihtsal moel kindlaks määrata, millised on kiireloomulised ja asjakohased momendid, millega tuleb tegeleda.

Harimine ja informeerimine

See jõustava nõustamise osa annab nõustajale võimaluse selgitada kliendile seda, kuidas teised inimesed on kogunud lähisuhtevägivalda. Sel moel avaneb kliendile võimalus näha oma kogemust uuest perspektiivist ning mõista, et ta ei ole oma kogemuses üksi ja et sellest on võimalik välja tulla ning tagada turvalisus ja taastumine endale ja lastele.

NÕUSTAMISE TSÜKLI LÕPETAMINE

Nõustamisprotsessil on algus ja lõpp. On ülimalt oluline, et kliendi nõustamiskogemusel oleks positiivne tulemus ja lõpetatus. Nõustamine on samaaegselt nii inimestevaheline



suhe kui ka kasvuprotsess, nii on selle lõpetamine keeruline ja mitmekihiline ülesanne, mis nõuab tähelepanelikust ning terapeutiliste eesmärkide ja terapeutilise suhte silmaspidamist. Nõustamistsükli lõpetamine on väga tähtis, kuna see on mõlema poole jaoks seotud väga eripärase sisuga ja tugevate emotsioonidega.⁷¹

LÕPETAMISE TÜÜPVORMID

Eelnevalt kokkulepitud lõpp

Selle lõpetamisvormi puhul on nõustaja ja klient juba alguses kokku leppinud kindla sessioonide arvu. See arv võib tuleneda sellest, kui mitu erinevat probleemi lahendust vajab. Üks eelnevalt kokkulepitud lõpu eeliseid võib olla see, et kliendi ja nõustaja vahel ei saa välja areneda sügavat suhet.

Lõpetamine olenevalt eesmärkide saavutamisest

Sellel puhul loetakse nõustamisprotsess lõppenuks, kui mõlemad pooled nõustuvad, et klient on saavutanud teraapias püstitatud eesmärkide osas rahuldava tulemuse.

Järk-järguline lõpetamine

Sellel puhul toimub nõustamise ärajäämine järk-järgult. Näiteks toimuvad viimased sessioonid mitte iganädalaselt, vaid iga kahe nädala tagant või korra kuus.⁷²

Lõpetamine tugevdavate sessioonidega

Tugevdavad sessioonid (mida tavaliselt korraldatakse mõne kuu tagant) ei sea eesmärgiks uute oskuste arendamist.

⁷¹ Nelson-Jones, R. (2008). *Basic Counselling Skills: A Helper's Manual* (2nd ed.). Sage Publications.

⁷² Ibid.



Nende sessioonide põhieesmärk on hinnata kliendi käekäiku ja seda, kuidas ta oma oskusi rakendab.

Lõpetamisele järgneva kontakteerumise (*post-to-end contact*) kavandamine

Nõustajad võivad koostada eriprogrammi helistamiseks või kirjavahetuseks, et olla kursis kliendi teraapiajärgse toimetuleku ja paranemisega.⁷³

Enneaegne lõpetamine (ärajäämine)

Klient ei ole läbinud terviklikku nõustamistsükli, kuna ta on ühepoolset otsustanud nõustamisprotsessi peatada, ilma nõustajaga selles osas aru pidamata.

LÕPETAMISEL VAJALIKUD OSKUSED

Viimastesse sessioonidesse ei tohi jätta teemasid, mis puudutavad muudatustele kindlaks jäämist probleemsituatsioonides. Nõustamisprotsessi ajal peavad nõustajad selle ajalisi piire aeg-ajalt meelde tuletama. Nõustajad võivad lõpetamise teema sissejuhatuseks kasutada üleminekuajale vihjavaid lauseid, mis näitavad, et nõustamisprotsess hakkab lõpule jõudma.

Kõige olulisem ülesanne lõpetamisel on, et õpitud oskused kinnistuksid kliendi käitumisse nii, et ta oskaks ennast hiljem ise aidata. Üks meetod selle eesmärgi saavutamiseks on koostada kokkuvõtlik meelespea, mis sisaldab kõige õpitu olulisemaid punkte, selleks et saada hakkama tulevikus ettetulevate problemaatiliste olukordadega.

⁷³ Ibid.



EMOTSIOONIDEGA TEGELEMINE

Kliendi emotsioonid seoses nõustamise lõppemisega jagunevad kaheks:

- 1) emotsioonid, mis on seotud ilma nõustajata hakkama saamisega ja
- 2) emotsioonid, mis on seotud nõustaja ja nõustamisprotseduuriga.⁷⁴ Mõnikord tunnevad kliendid ennast pärast nõustamise lõppemist keerulistes situatsioonides ebakindlalt. Nõustajad peavad arendama avameelset vestlust seoses kliendi hirmudega tuleviku ees. Tuleb leida kõige sobivamad meetodid, kuidas õpitud oskusi kasutama jääda.

Nõustajad peavad andma kliendile võimaluse väljendada, mida nad seoses nõustamisprotsessi lõpuga tunnevad, samuti võivad nõustajad väljendada ka oma tundeid, et lõpetamise faas oleks soojema ja seeläbi inimlikuma moega.

⁷⁴ Ibid.



MOTISKLUSEKS

Millised on sulle olulised tingimused kaugnõustamisel osalemiseks?

Ametkondade vaheline koostöö

Vabaduseni viib vaid üks tee -
põlgus selle vastu, mis meist ei sõltu.

— **Epikleitos**

Koostöö all mõeldakse enamasti koos töötamise protsessi, mille tegutsemise viis arvestab eri osapoolte huve ja võimalusi panustada. Oluline on pooltevaheline mõistev suhtumine ning arusaam, et töötatakse ühise eesmärgi nimel.

Vägivalla juhtumitega võib olla seotud hulk erinevaid ametkondi, kes olukorra lahendamiseks tegelevad. Selleks, et kõigi osapoolte töö oleks aega ja inimesi säästev, on ühise tegutsemise põhimõtted mõistlik eelnevalt kokku leppida. Sel moel jääb ära ka vägivalla ohvriks sattunute (tahtmatu) taasohvristamine.

SOTSIAALPOLIITILINE RAAMISTIK

Riik peab tagama, et vägivalda ennetatakse, ohvreid abistatakse ja toimepanijad võetakse vastutusele ning see kõik toimiks süsteemselt, kindlate kokkulepete ja selge kava alusel.

Edukas vägivallaennetus eeldab valdkondade üles- ead kokkuleppeid ning ühiseid sihte ja tegevussuundi. Seni on Eestis vägivalla ennetamisel lähtutud kahest strateegiadokumendist:

1. Vägivalla vähendamise arengukava 2010 – 2014
2. Vägivalla ennetamise strateegia 2015 – 2020

2021. aasta juulikuus kiitis Vabariigi Valitsus heaks valdkondade ülese vägivallaennetuse kokkuleppe (VEKO)⁷⁵, mille eesmärk on jätkata vägivallavastase poliitika kujundamist valdkondade koostöös ning täpselt määratletud eesmärkide ja kindlate kokkulepete alusel.

⁷⁵ Justiitsministeerium. Vägivalla ennetuse kokkuleppe 2021-2025

Kava kehtib aastatel 2021–2025 ning sellega tagatakse ühine teadmine, mida on vaja teha vägivalla tõkestamiseks eri valdkondades. Kokkulepe on vägivallaennetuse poliitika ja tegevuste kavandamise ja elluviimise alus. See on mõeldud eri valdkondade poliitikakujundajatele, praktikutele ja kõigile avaliku sektori, omavalitsusüksuste ning vaba- ja erasektori organisatsioonide inimestele, kes soovivad vägivallaennetust edendada. Vägivallaennetuse kokkulepe põhineb riigi pikaajalistel strateegiatel: Eesti 2035⁷⁶ ja Kriminaalpoliitika põhialused aastani 2030⁷⁷.

Vägivallaennetuses on aluseks võetud maailma terviseorganisatsiooni (WHO) soovitatud rahvatervise mudel, mis rõhutab vajadust tegelda sümptomite kõrval ka vägivalla põhjustega, sest ainult nii on võimalik vägivallatsükkel katkestada ning vähendada vägivalla mõju inimestele, nende peredele ja kogukondadele.⁷⁸

WHO soovib vägivalla ennetamiseks ja vähendamiseks pöörata tähelepanu haridusele, sotsiaalsetele oskustele, tugi- ja abistavatele teenustele, majanduslikule toimetulekule, vanemluse ja hooldajate toetamisele, turvalisele keskkonnale, normidele ja väärtustele ning õigusaktidele.⁷⁹

Kooskõlastamisel on ka uus ohvriabi seadus, mis hakkab eeldatavalt kehtima 2023. aasta esimeses pooles. Selle sisulistest muudatustest olulisimad on seotud psühholoogilise abi sihtrühmade laiendamisega, mis puudutab kõige enam naistevastase vägivalla ohvreid. Kui hetkel kehtivas seaduses on Ohvriabist psühholoogilise abi saamine võimalik vaid süüteo menetluseni jõudnud juhtumite puhul, siis uue

⁷⁶ Strateegia "Eesti 2035" üldosa (Riigikogu poolt vastu võetud 12. mail 2021)

⁷⁷ Kriminaalpoliitika põhialuste aastani 2030 heakskiitmine, otsus, vastuvõetud 12.11.2020

⁷⁸ WHO, 2010, Violence prevention: the evidence. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77936/9789241500845_eng.pdf

⁷⁹ WHO, 2016, Seven strategies for Ending Violence Against Children <https://www.who.int/publications/i/item/inspire-seven-strategies-for-ending-violence-against-children>

eelnõuga kavandatakse põhjendatud juhtudel seksuaal- ja lähisuhtevägivalla ohvritele abi ka ilma menetluseta. Kuna pere- ja seksuaalvägivald on väga peidetud kuriteoliigid ning politseisse jõuab juhtumitest ainult osa⁸⁰, on selline muudatus äärmiselt oluline, et juhtunule õigel ajal reageerida.

Lisaks on kavas täpsustada nõudeid kõikidele ohvritega töötavatele spetsialistidele ning asutuste koostöö ja infovahetuse sätteid. Praegu on murekohaks, et isegi politseile teatatud juhtumitest jõuavad ohvriabi vaatevälja liiga vähesed ja ohvrit, kellel ei pruugi olla selleks jõudu, oodatakse liiga suurt aktiivsust endale abi otsimisel.⁸¹

Kannatanute kaitse ja kohtlemise 2017. aasta uuring näitas, et ohvrite kaitse- ja abisüsteem tuleb ümber kujundada nii, et see vastaks ohvri vajadustele ja lisaks tagada, et töö ohvriga toimuks ohvri jaoks sujuvalt, katkestusteta, talle arusaadavas ja lihtsas keeles ning eelarvamusvabalt.⁸²

2019. aastal loodud kannatanu tagasiside kogumise süsteem peab andma asutustele laialdast teavet kannatanute kohtlemise kohta. Menetlusasutused peavad pakkuma ohvritele rohkem tuge, arendama ohvrisõbralikku suhtlemisuskust ning tutvustama paremini ohvri õigusi.

Menetlus on üks osa ohvri probleemide lahendamisest – sellest üksi ei pruugi ohvri heaolu taastamiseks piisata.⁸³

⁸⁰ FRA, 2014; Linno, Soo, & Strömpl, 2011; vt ka aastaraamatuid "Kuritegevus Eestis"

⁸¹ Ohvriabi, 2020

⁸² Espenberg, K., Kiisel, M., Lukk, M., Soo, A., Themas, A., Themas, E., Villenthal, A. (2017). Kuriteoohvrite kaitse ja kohtlemise uuring. Tartu: Tartu ülikool

⁸³ VEKO 2021

TEENUSED VÄGIVALLA TOIMEPANIJATELE

Tööle vägivallatsejatega on hakatud rohkem tähelepanu pöörama, mis on oluline samm õiges suunas. Naiste tugikeskused on näinud, kuidas vastutuse mittedõudmine raskendab "ellujääjate" turvalist tulevikku, kuivõrd oht uuteks kontaktideks ning rünnakuteks on reaalne ja sageli ka täitunud. Kui tavaliste kuritegude puhul on üldsuse jaoks selge, et toimepanija peab vastutama ning teo heastama, on perevägivalla kurjategijad sellest mingil põhjusel vabastatud.

Vägivallatsejale tuleb anda konkreetne signaal, et tema teod nõuavad ta mõtteviisi ja käitumise muutust, vastasel juhul jätkab ta oma tegevusmustrit ka järgnevas suhtes – sest vägivallatsejas ei ole ju tema enda hinnangul probleem.

Eestis on mõned vägivalla vähendamise programmid ka käivitatud. Olemasolevad programmid on liiga lühikese kestusega ja järelkontrolli tegeliku käitumise muutmise osas veel ei teostata, mis on tekitanud programmi läbinute partnerite jaoks ohtlikke olukordi ja neid tuleb iga hinna eest vältida.


2018. aastal hakati paarisuhtes vägivallatsevatele meestele pakkuma võimalust osaleda sotsiaalprogrammis "Sisemine kindlus".

2019. aastal avati programm "Hoolivad isad" isadele, kellel on probleemsed, sh vägivaldsed suhted laste ja/või laste emaga.

Kättesaadav on ka programm "Löömatu teekond".

Lisaks on pidevalt olnud võimalik saada ohvriabi kaudu individuaalnõustamist.

2020. aasta kevadel avas Sotsiaalkindlustusamet vägivalla toimepanijatele tugiliini 660 6077, mis julgustab võtma vastutust oma vägivaldse käitumise eest.



Toimepanijaid nõustatakse ka kinnipidamisjärgses faasis, et tagada kiire sotsiaalpoole reaktsioon vägivaldajuhtumile.

Vajadus on tuua Eestisse pikema kestuse ja tõhusa järelkontrolliga vägivalda vähendamise programmid, mis kindlustaksid vägivaldasejate soovi teha oma käitumises tegelik muutus.


SPETSIALISTIDE KOOSTÖÖ OHVRI ABISTAMISEL

Spetsialistidel on oluline roll vägivalda märkamisel ja sellele reageerimisel, mistõttu peavad neil olema head teadmised ja oskused vägivalda ära tunda, juhtumitele reageerida ja neid lahendada. Endiselt suhtub osa spetsialistide vägivalda liiga sallivalt ja nende arusaamad probleemide lahendamiseks on puudulikud. Spetsialistid ei tunne piisavalt peamisi põhimõtteid ja tööprotsesse, millele tuginedes sekkuda vägivaldakahtluse korral õigel ajal.

Ohvri toetamine peab lähtuma tema individuaalsetest vajadustest ja soodustama tema toimetulekut. Pakutavad teenused peavad olema kvaliteetsed ja kättesaadavad kõigile abivajajatele, olenemata ohvriks langemise kohast ja vägivalda liigist. Ohvreid abistav süsteem peab lähtuma enim abi vajavast ohvrist ja arvestama ohvri toimetulekuvõimega.⁸⁴

Võrreldes kümne või kahekümne aasta taguse ajaga on muutused töös olnud suured, aga peale ohvriabi teenuste arendamise on vaja pöörata enam tähelepanu ka kohtusüsteemis toimuvale, samuti lastekaitse rollile perevägivaldajuhtumite lahendamisel. Kahjuks ei ole karta ega loota, et

⁸⁴ VEKO 2021-2025



töö naistevastase vägivalda ennetamiseks või ohvrite abistamiseks niipea lõppeks.

Ametkondade vaheline koostöö võtab ohvrit/ellujääjalt koormuse mitme asutuse vahel liikumiseks ning silmas peab pidama, et suunamised tuleks naisele alati esitada pakkumistena, mitte neid peale suruda.

Vägivaldaohvri abistamiseks kasutatakse peale ohvriabisüsteemi ka muid, sh ohvri enda võrgustikus ning haridus-, kultuuri-, spordi-, sotsiaal- ja tervishoiusüsteemis ja mujal kättesaadavaid abistamisvõimalusi. Erinevaid tugivõimalusi käsitletakse tervikuna, eri teenuste osutamine peab olema terviklik ja selge ning kasutajale mugav. Tuleb vältida tegevuste dubleerimist, ohvriks sattunu väsitamist.

Füüsilise vägivalda ohver pöördub abistavatest asutustest sagedamini tervishoiuteenuse osutaja poole, enamasti vägivaldast tingitud psühholoogiliste kaebuste või vigastuste tõttu. Sestap on tervishoiuvaldkonnal vägivaldajuhtumite avastamisel ja takistamisel tähtis ja arvatust suurem roll. Selleks, et tervishoiuteenuse osutaja vaatevälja sattunud ohver ei jääks abita, on vaja tagada vägivalda varane tuvastamine ja lahendada küsimused, mis puudutavad andmevahetust ja koostööd teiste asutustega ning toe pakkumist nii tervishoiuasutustes kui ka väljaspool neid. Tervishoiuasutuste roll vägivaldaennetuses tuleb täpsemalt kokku leppida ja selgemalt määratleda.



KOOSTÖÖ TULEMUSLIKKUS

Tõhus ametkondade vaheline koostöö eeldab:

- * Teadlikkust koostöö vajalikkusest,
- * Valikut ja otsust, kellega koostööd teha,
- * Meeskonnas osalejate teadlikkust ja pühendumust,
- * Väljatöötatud ühist nägemust naistevastase vägivalda määratlusest ning koostööst,
- * Meeskonnale tagatud selge ja tõhus tööstruktuur, kes mida teeb ja millised on tööprotseduuri reeglid,
- * Terviklike suunamisviiside kasutuselevõttu,
- * Integreeritud hooldusvõimaluste loomist,
- * Väljatöötatud integreeritud strateegiat,
- * Selgeid protokolle ja meetodeid teabe jagamiseks,
- * Spetsialistidele nõustamiste ning erikoolituste pakkumist.

Oluline on tõdeda, et tugeva ja tõhusa ametkondade vahelise koostöö loomine võtab aega ja usalduse loomist ning sellel teel võib esineda mitmeid tõrkeid:

- * vähene teadlikkus ametkondade vahelisest koostööst,
- * juhtkonna/töötajate pühendumuse puudumine,
- * iga ametkond püüab säilitada oma autonoomiat ja sõltumatust,
- * erinev organisatsioonikultuur,
- * organisatsioonilisi tööprotseduure on raske sünkroonida ja koordineerida,
- * organisatsioonilised eesmärgid on koostööpartnerite vahel erinevad,
- * erinevad ootused,
- * konkurents juhtimise ja/või ressursside pärast,
- * usalduse puudumine ametkondade vahel.

Koostöö oodatavad edutegurid:

- * jagatud visioon ja seatud eesmärgid,
- * mitme asutuse koostöömudelite mõistmine,
- * usaldus ja heatahtlikkus eri ametkondade üksikisikute vahel,
- * juhtkonna usaldus ja heatahtlikkus projekti suhtes,
- * koostööks lubatud piisav aeg ja ressursid (kui see on asjakohane).

Eestis kasutatakse koostöömudelina praegu MARAC (*Multi-Agency Risk Assessment Conference*) kohtumisi. See on võrgustikupõhine juhtumikorralduse mudel, mis võimaldab kindlaks teha kõrge riskiga lähisuhtevägivalda ohvreid, kindlustada nende kaitse mitme asutuse spetsialistide koostöös ning selle kaudu ennetada ja vähendada lähisuhtevägivalda ja selle raskeid tagajärgi. See on hästi töötav kohtumiste raamistik. Paraku pole seda võimalik (ega vajalik) kasutada enamuse toimivate vägivaldajuhutumite puhul, sest see on ajamahukas. Igapäevane abistamine peab olema samuti ühtsetel alustel läbi viidud ja selleks on neil ametitel, mis juhtumitega kokku puutuvad, vaja ühtsetel alustel koos töötamine kokku leppida.

Maaailmas on toimivaid praktikaid, kuidas koostöö üles ehitada tõhusalt ja selliselt, et vägivalda ohver on toetatud ja kaitstud ning vägivallatseja vastutuse võtmine on koostööpartnerite tegevuse keskmesse tõstetud.

Üks hästi toimiva koostöösüsteemiga piirkond on Duluth USA 's, Minnesota osariigis, mistõttu on sealne metoodika tuntud ka kui Duluthi mudel – spetsialistide võrgustiku koordineeritud tegevus (SVKT) või *Coordinated Community Response (CCR)*. Mudel on töökorraldus, mis seab kõigi tegevuste peamiseks eesmärgiks ohvri ohutuse ning vägivallatseja vastutuse toimu eest ja paneb selle

sotsiaalse muutuse raamistikku. Mudel on välja töötatud koos ohvrite ja ametitega, kes juhtumi(te)ga kokku puutuvad. Seda raamistikku koostades korraldas ohvreid toetav organisatsioon hulga fookusarutelusid nii ohvrite kui erinevate organisatsioonidega ja kaardistas vajadused, aga ka ametkondi piiravad takistused, mis koostööd segasid. Takistuste kõrvaldamiseks töötati iga ametkonna jaoks välja tööjuhised juhtumites sekkumisteks ja nende dokumenteerimiseks. Täitmise aluseks sai kõigi ametite vaheline kokkulepe teha vägivalda juhtumi lõpetamiseks ning järgnevate juhtumite ennetamiseks igas kokkupuutepunktis parim ning takistuste tekkides nende kohta olev info partneritega läbi arutada ning juhiseid täiendada. Kokkuleppega ühinesid lisaks sotsiaalsüsteemi organisatsioonidele ka kohtud, prokuratuur ja politsei. Koostöö koordinaatoriks on vabaühendus *Domestic Abuse Intervention Programs* (DAIP), mis pakub igakülgset tuge kõigile partneritele.

Programmi tõhususe kohta on tehtud ka uuringuid ja need on näidanud, et SVKT vähendab vägivaldsete retsidiiv-sust märgatavalt: kümnest tsiviil- või kriminaalsüsteemi sattunud mehest, kes on programmid korralikult läbinud, ei satu 7 justiitssüsteemi (ehk ei arreteerita ega esitata nende vastu lähenemiskeelu taotlust) järgneva 8 aasta jooksul. Seega võetakse suur koormus ametitelt, kelle aeg vabaneb teiste ülesannete täitmiseks. Samuti on ellujääjad turvatud ja ka kogukond oluliselt turvalisem.

DAIP on ka keskus, mis viib läbi meeste vägivaldast vabanemise programme, mille minimaalne kestus on 6 kuud ning soovi korral saavad mehed võtta mitu järjestikust programmi või hiljem vajadusel uuesti ühineda. Seda programmi ja selle võimalikku sobivust Eesti konteksti tuleks tingimata uurida.

Pilt 1. “Ellujääja maraton“. MTÜ Pärnu Naiste Tugikeskus on üheskoos ellujääjatega kaardistanud kõikvõimalikud ametkonnad, kellega kokku puututakse teel vägivallavaba elu suunas.





MOTISKLUSEKS

Mida annab tõhus ametkondade vaheline koostöö?

Ülesanne

JUHTUM

Väikelinnas ridaelamus elavad naabrid helistavad hädaabi telefonile 112, sest kuulevad tihti kõrvalt korterist laste nuttu, naise karjumist ja abipalveid, mehe kõrgendatud häälega ähvardamisi ning mütsatusi (asjade kukkumisi). Samal ajal helistab 12 aastane laps lasteabi telefonile ja räägib, et nende peres eile isa karjus nende ema peale, müksas ema jalaga, viskas ema suunas pliidilt poti kuuma toiduga.

Perekond: isa (töötab juhtival kohal), ema (kodune), 12- ja 5-aastased poisid ja 10-aastane tütar elavad naise vanemalt saadud ridaelamu korteris.

Politsei teeb koos lastekaitsetöötajaga kodukülastuse, kus selgub, et: Isa on mugavalt sisustatud ja pedantselt koristatud garaazis ja vaatab koos 5-aastase pojaga multikaid. Soovib ametnikuga vestelda garaazis ja ei soovi korterisse tulla. Väidab, et köök on naise koht ja tema sinna ei tule.

Ema istub köögis laua ääres, hirmunud ja nutetud silmadega, õlad längus ja üks jalg väriseb. Väldib silmsidet. Ema keeldub pikemast vestlusest, kinnitades, et kõik on korras ja ta täna abi ei vaja. Ütleb, et mees vastab ja teab, mida vastata.

12-aastane poeg on oma toas, kõrvaklapid peas ja mängib arvutis. Tal on kuumale suvepäevale vaatamata pikkade varrukatega riided seljas ja pika säärega püksid jalas. Poiss väidab kohtumisel ametnikuga, et ta viibib võimalikult vähe aega kodus ja tal on koolis keskendumisraskused.

10-aastase tütre tuba on minimalistlikult sisustatud ja ideaalselt korras. Seal puuduvad nukud, kuid voodil on suured pehmed karud. Tüdruk vastab küsimustele hea lapse kombel kõigele, et tal on kõik hästi ja ta õpib koolis viitele. Väldib rääkimisel silmsidet.

5-aastane poeg räägib, et tema jänes oli eile kodus kaduma läinud, kui isa puuri puhastas ja siis riidlema hakkas. Talle

meeldib magada koos emmega ja isaga on tore kui nad kodus ei ole.

Korter on koristatud. Korteris puudub teler. Seinal olev perepilt on klaasita ja raam pragunenud. Köögiukse juures seinas on näha sügavaid, 10-15 cm läbimõõduga auke. Maja ees lahtises prügikastis on näha kuhjas väljaulatuvaid naiste riideid.

Palun leia vastuseid järgmistele küsimustele:

1. Millised soolisi stereotüüpe märkad kirjeldatud juhtumis?
2. Kirjelda juhtumis vägivalda soodustavaid tegureid.
3. Millised on ohvrile ja vägivallatsejale viitavad tegurid?
4. Millise pereeluga on tegemist?
5. Milline on arvamus kirjeldatud perest?
6. Kas leidsid märke, et selles peres võib olla võimusuhteid? Kui leidsid, siis milliseid?
7. Milliseid vägivalla liike eristasid?
8. Millised võivad olla põhjused, et naine ei lahku vägivaldsest perest?
9. Millele viitavad peres olevate laste käitumine?
10. Kirjelda millele viitab 12-aastase poja riietusstiil?
11. Millised küberohud ähvardavad 12-aastst poega?
12. Kuhu ja miks kadus jänes?
13. Millele vihjab tütre korras tuba ja miks sealt puuduvad nukud?
14. Kas märkasid sõltuvustele viitavaid märke?
15. Kuidas saab seda pere aidata?
16. Millist koostööd saab rakendada pere toetamisel?
17. Kuidas erinevad institutsioonid saavad sekkuda pereellu, et tagada lastele turvaline ja toetav kodune keskkond, täiskasvanutele anda võimalus oma elu juhtida ja tagada inimväärne elu.

LISA 1

UURIMUS KAHJUSTAVATEST LAPSEPÕLVEKOGEMUSTEST - ACE

(THE ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES STUDY -
ACE STUDY)

Kahjustavate lapsepõlvekogemuste uuringut võib pidada suurimaks tervishoiualaseks uuringuks, mis kunagi tehtud. Uuring seostas sõltuvuskäitumise ja trauma, küsides 10 järgnevat küsimust kahjustavate lapsepõlvekogemuste kohta:

ENNE TEIE 18-AASTASEKS SAAMIST: KUI JAH, MÄRGI 1

- * Kas lapsevanem või muu täiskasvanust pereliige sageli või väga sageli...
 - * Sõimas, solvas, süüdistas või alandas sind? **või**
 - * Käitus moel, mis tekitas sinus hirmu füüsiliselt haiget saada?
- * Kas lapsevanem või muu täiskasvanust pereliige sageli või väga sageli...
 - * Tõukas, haaras, laksas sind või viskas sind millegagi? **või**
 - * Lõi sind kunagi nii kõvasti, et sulle jäid sellest jäljed või tekkis vigastus?
- * Kas täiskasvanu või sinust vähemalt viis aastat vanem isik kunagi...
 - * Puudutas või silitas sind või käskis sul puudutada tema keha seksuaalsel viisil? **või...**
 - * Püüdis olla või ka oli sinuga oraalses, anaalses või vaginaalses vahekorras?

- * Kas sa tundsid sageli või väga sageli, et...
 - * Keegi su peres ei armasta sind või ei arva, et sa oled tähtis või eriline? **või**
 - * Su perekonnas ei hoolitseta üksteise eest, ei tunta lähedust ega toetata üksteist.
- * Kas sa tundsid sageli või väga sageli, et ...
 - * Sul ei olnud piisavalt süüa, pidid kandma määrdunud rõivaid ja et sul polnud kedagi, kes sind kaitseks? **või**
 - * Su vanemad olid liiga purjus või pilves, et sinu eest hoolitseda või sind arstile viia, kui sa seda vajasid?
- * Kas su vanemad läksid eraldi elama või lahutasid?
- * Kas sinu ema või kasuema:
 - * Sageli või väga sageli tõugati, haarati, löödi lahtise käega või visati millegagi? **või**
 - * Mõnikord, sageli või väga sageli löödi jalaga, hammustati, löödi rusikaga või löödi millegi kõva asjaga? **või**
 - * Löödi kunagi korduvalt vähemalt mõne minuti vältel või ähvardati tulirelva või noaga?
- * Kas sa elasid koos kellegagi, kes oli napsutaja või alkohoolik, **või**
 - * Kes kasutas tänaval müüdavaid narkootikume?
- * Kas pereliige oli depressioonis või vaimselt haige, **või**
 - * Kas pereliige tegi enesetapu?
- * Kas pereliige läks vangis?

Kogutud punktiskaala 85 võib varieeruda nullist üheni. Sa ei pea jagama oma saadud punkte, kuid kui soovid, võid seda teha. Kui otsustad tulemust jagada, jaga esialgu ainult tulemust ja mitte vastuste detaile.

ACE uuring näitab, et rasked – kahjustavad – kogemused võivad mõjutada inimest tugevasti veel nelikümmend ja viiskümmend aastat pärast sündmuse asetleidmist. Samuti on sellistel inimestel suurem vastuvõtlikkus teatud füüsilistele ja psüühilistele haigustele ka edaspidises elus ning, nagu juba mainitud, on olemas tugev seos ka mõnuainete tarvitamisega. Inimesed, kes vastavad jaatavalt neljale või enamale küsimustikus tõstatatud teemale, on enam ohustatud kroonilistest haigustest, nagu südamehaigus, diabeet, kopsuprobleemid ja autoimmuunhaigused ning muud.⁸⁶ Samuti näitab ACE uuring, et isikutel enam kui nelja jah-vastusega on suurem risk langeda sõltuvusse. Vaadates, milline seos on kahjustavate lapsepõlvkogemuste ja mõnuainete tarvitamise vahel, ilmnevad kompleksed mustrid mitte ainult naiste puhul. Trauma läbielanuil on oht sattuda sõltuvusse alkoholist ja teistest mõnuainetest, sest see on viis, kuidas tulla toime trauma tagajärgedega ja vähendada vägivaldses keskkonnas elamisest tekkivat stressi. Mehed, kes on uimastisõltlased, kalduvad olema vägivaldsed naiste ja laste vastu. Naised, kes on uimastisõltlased, on ohustatud vägivallast – nii vägivallatsete kui ohvritena – oma suhete tõttu teiste inimestega, kes on samuti uimastisõltlased. Uimastisõltuvus vähendab nende otsustusvõimet ning nad satuvad sageli ohtlikesse ja vägivaldsetesse situatsioonidesse. Mõned naised, kes on tavaliselt rahuliku loomuga, võivad joobeseisundis vihaselt karjuda. Lisaks on paljud

⁸⁵ Küsimustikku võimalik täita veebis: <https://www.npr.org/sections/health-shots/2015/03/02/387007941/take-the-ace-quiz-and-learn-what-it-does-and-doesnt-mean>.

⁸⁶ Felitti, V. J., & Anda, R. F. (2010). The Relationship of Adverse Childhood Experiences to Adult Health, Well-Being, Social Function, and Healthcare. In R. Lanius, E. Vermetten, & C. Pain (Eds.), *The Impact of Early Life Trauma on Health and Disease: The Hidden Epidemic* (lk 77-87). New York: Cambridge University Press. Vt: <https://www.theannainstitute.org/Lanius.pdf>.

naised, kes sooritavad kuriteo, kas alkoholi või muu uimasti mõju all. Nad on tsüklis, kus üksteisele järgnevad ohvristamine, alkoholi või teiste mõnuainete tarvitamine, tunnete allasurumine, piiratud võime stressiga toime tulla, veel suurem kogus alkoholi või muid uimasteid, veel suurem haavatavus ja ohvristamisrisk, samuti oht ise ahistavalt käituda. Sõltuvusravis ja vaimse tervise programmides osalevad naised on kogenud väga suurel määral emotsionaalset, füüsilist ja seksuaalset ahistamist.

LISA 2 MIDA TEHA JA MIDA MITTE TEHA TRAUMATEADLIKUS HOOLDUSES

ÄRA TEE	TEE
* Ära küsi “Mis sinuga lahti on?”	* Küsi “Mis sinuga juhtus?”
* Ära ütle “Kõigepealt pead lõpetama sõltuvuskäitumise, alles siis saad tegeleda traumaga”	* Ütle “Sul on võimalik töötada korruga traumaga ja sõltuvusprobleemiga”
* Ära küsi liiga palju küsimusi	* Arenda vestlust
* Ära mõista kohut, ära esita nõudmisi	* Näita, et pead temast lugu ja paku tuge
* Ära väldi vaikust	* Luba vaikust
* Ära saa liiga lähedaseks	* Ole koos abivajajaga valus või “istu koos temaga mülkas”

* Ära anna lubadusi, mida ei suuda pidada, nt “ma hoolitsen selle eest, et sul oleks turvaline”

* Paku parema enesetunde ja tervenemise jaoks võimalusi, mis on kättesaadavad (suunamine terapeudi juurde, jalutamine, hingamis- harjutused, tee joomine)

* Ära kasuta klišeetid, nagu näiteks “see teeb su tugevamaks”

* Küsi, mis on teinud olemise mugavaks minevikus ja kas see oleks saavutatav ka nüüd

* Ära ütle: “Sa peaksid sellest juba üle olema saanud” või “sa pead oma väärkohtlejale andeks andma, siis saab tervenemine alata”

* Küsi: “Mida ma saan sinu heaks praegu ja edaspidi teha?”. Ütle “Ma ei tea” (vastates küsimusele “miks see juhtus minuga” jms).

* Ära puuduta ilma väljaöeldud loata

* Peegelda ja selgita, et olla kindel, et saad aru

* Ära räägi oma isiklikust traumast. Hoi a fookus kliendil

* Küsi: “Mida ma peaksin sinult küsima?” või “Kas ma küsin õigeid küsimusi?”

* Ära palu ellujääjal rääkida traumaatilistest sündmustest

* Keskendu käitumisele, mitte niivõrd isikutele, nt väärkohtlevale käitumisele, mitte väärkohtlejale

* Ära ignoreeri olulisi elukogemusi

* Loo ruum grupile, kes jagaks oma läbielatud kogemusi ja teadamisi kogu grupi hüvanguks

LISA 3 PRAKTILISED JUHISED SPETSIALISTIDELE, KES NÕUSTAVAD VÄÄRKOHELDUD NAISI TELEFONITSI (COUNSELLING GUIDE FOR VIOLENCE, 2014-2020)

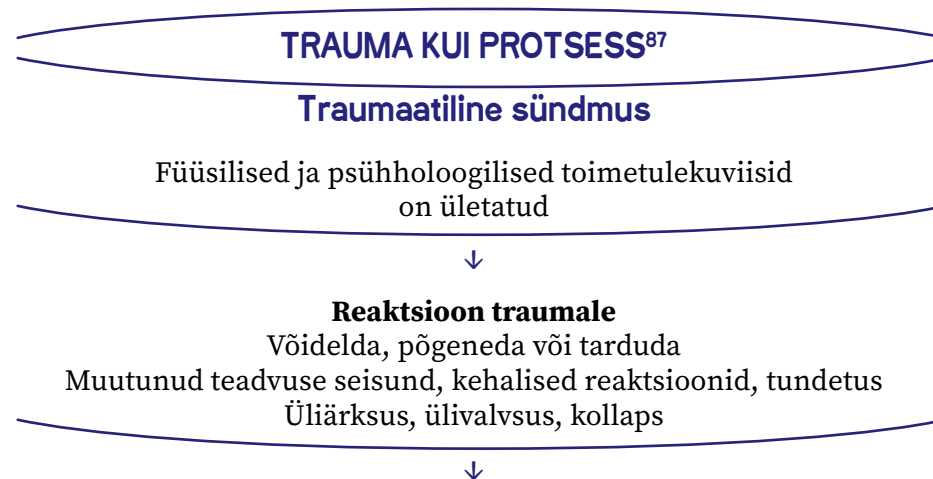
- * On ülimalt oluline kinnitada vägivalla ohvrile (“ellujääjale”), et vägivalla ohvriks langemine ei ole kunagi tema süü. Vägivallatseja tavaline võtte on see, et süü veeretatakse enda pealt ohvri peale, mis tähendab, et naisesse võib olla kogunenud suur süütunne. Samuti võib nõustaja mainida, et koduvägivalda kogeb iga neljas naine. See aitab naisel mõista, et koduvägivald ei ole tema süü, vaid tegemist on sotsiaalse probleemiga, mis nõuab sotsiaalseid muudatusi.
- * Telefonivestluse ajal peab nõustaja silmas pidama, et tema hääletoon jääks rahulikuks ja julgustavaks. Kliendil peab olema kindlustunne, et nõustaja saab tema tunnetega hakkama, olgu nad nii intensiivsed kui tahes.
- * Avatud küsimused, parafraaseeringud, peegeldamine, kokkuvõtted ja kordamised on väga olulised oskused ja neid tuleb nõustamisel rakendada.
- * Nõustaja ei tohi kliendi mõttekäike katkestada, vaid ta peab andma küllaldaselt aega kliendile oma mõtteid lõpetada ja tundeid väljendada.
- * Kui on kohane väljendada kaastunnet, siis peab nõustaja seda ka tegema, kasutades väljendeid stiilis “see tundub olevat väga raske..” või “see on tõesti valus..”
- * Julgustavad hääliitsused või lühikesed fraasid võivad olla väga suureks abiks. Näiteks “mmm...”, “jaa...”, “arusaadav”, “jätka” jms, mis aitavad tunnetada nõustaja tähelepanu ja kohalolu.

- * Kui mõne vestluse punkti osas pole nõustaja kindel, peab ta seda ausalt ka väljendama, öeldes: “Ma pole kindel, et ma aru sain, mida te öelda tahtsite...” Kui hääldus, keel või isikupärane keelekasutus suhtlemist raskendab, peab nõustaja paluma kliendil korrata või täpsemalt selgitada, mida ta silmas peab.
- * “Kas te kordaksite palun...”
- * Kui klient mõnda mõtet üha kordab, siis tuleb teda sobivat tehnikat kasutades katkestada. Üks võimalus selleks on nõustaja vaikimine ning mitte mingil moel reageerimine. Varem või hiljem klient peatub, oodates otsest või kaudset vihjet, et ta võib jätkata. Teine võimalus katkestamiseks on rääkida samaaegselt. Nõustaja võib kasutada näiteks lauset: ”Ma mõistan, et teil on paljust rääkida, kuid ma tunnen, et nii palju informatsiooni korraga põhjustab segadust ja ma tahan keskenduda...”
- * Kuuldes kõrvalisi helisid tuleb nõustajal nende kohta küsida. Suletud küsimus annab kliendile võimaluse vastata konkreetset: “Ma vist kuulsin ukse häält. Kas teile sobib praegu vestlust jätkata?” Kui vastus on “EI”, siis peaks iga väärkoheldud naistele online abi pakkuv organisatsioon kohaldama kiire abi, et kindlustada kliendi turvalisus. Samamoodi, kui hääld kostub nõustaja enda keskkonnast, tuleb kliendile kinnitada, et vestlus võib jätkuda: “Võib-olla te kuulete praegu häält, aga ärge muretsege, keegi ei kuule meie vestlust. Ma kuulan teid tähelepanelikult.”
- * Kui klient väljendab intensiivseid negatiivseid emotsioone, tuleb teda eriliselt kohelda, näiteks kui ta nutab, on parim viis anda talle võimalus nutta ja tundeid väljendada, samal ajal kui nõustaja pakub kindlustunnet.
- * Vestlusesse tekkiva pausi ajal ei tohi nõustaja vaikust katkestada – mõlemal poolel on vaja järele mõelda, mida on räägitud.

- * Reaalsuse ja ettekujutuse eristamine võib nõustajale olla parajaks väljakutseks, iga kahtlust tuleb ausalt väljendada, näiteks: “Mul on tunne, et teil on selle asjaga mingi segadus.”

LISA 4 TRAUMA KUI PROTSESS

Kui naised tulevad teenust saama, on nad erinevates läbielatud traumaga toimetuleku staadiumites. Mõnel neist on traumaatilistest sündmustest selged mälestused, teistel on aga neid mälestusi vähe või pole üldse ja kuigi mõned neist on valmis oma kogemustest rääkima, pole teised naised veel selles staadiumis. Kuna naised on erinevates staadiumites oma traumaatilisest minevikust arusaamise protsessis, siis on soovitatav näidata neile trauma kui protsessi normaliseerimiseks järgnevat skeemi:



⁸⁷ Covington, Stephanie S. (2019). Helping Women Recover: A Program for Treating Addiction. Wiley: 3. trükk.

Tundlikuks muutunud närvisüsteem

Muutused ajus

Aju-keha ühendus



Psüühiline ja füüsiline häiritus

Aktuaalsed stressitegurid, trauma meenutajad (päästikud)
Tunnetused, pildid, käitumine, tunded (emotsioonid), mälu



Emotsionaalsed ja/või kehalised reaktsioonid



Ennast kahjustav käitumine

Probleemid
mõnuainetega

Toitumishäired

Tahtlik
enesevigastamine

Suitsidaalsus

Teisi kahjustav käitumine

Agressiivsus

Vägivald

Raevuhood

Ähvardamine

Füüsilise tervise probleemid

Kopsuhaigused

Südamehaigused

Autoimmuun-
haigused

Ülekaalulisus

On leitud, et ei pea paika müüt "esmailt puhtaks ja kaineiks" ja siis tegeleme trauma ja teiste vaimse tervise teemadega. Uuringud näitavad, et traumateraapia toimib hästi inimeste juures, kellel on sõltuvusprobleem, kuid keskendumine ainuüksi sõltuvusprobleemile ei ravi traumasid.⁸⁸ Lähenedamine peab olema traumateadlik, kaastundel põhinev, integreeritud ja holistiline, põimides kokku indiviidi isikliku elu ja suhte ühiskonnaga.

⁸⁸ Hien, D. A. et al. (2009). Multisite randomized trial of behavioral interventions for women with co-occurring PTSD and substance use disorders. *Journal of consulting and clinical psychology*, 77(4), 607-619.

Fookus on traumal või sõltuvusprobleemil⁸⁹

Fookus on kas ühel või teisel, mitte mõlemal

"Üks suurus sobib kõigile" – tervenemiseks on vaid üks tee

Tegele ühe teraapiatüübiga

Tööta praegu sõltuvusprobleemiga, hiljem traumaga

Sõltuvusprobleemist vabanedes tunned end üha paremini

Kui terved traumast, laheneb sõltuvusprobleem iseenesest

Sõltuvusprobleem on seotud geenidega (bioloogia)

Soole ja kultuuritaustale tähelepanu ei pöörata

Fookus on sõltuvusprobleemil ja traumal

Kui mõlemad esinevad koos, on võimalik ka abi saada mõlemale

"mitu teed, üks sihtpunkt" – tervenemiseks on palju erinevaid teid

Kasuta kõiki abi saamise võimalusi, millest võiks kasu olla

Integreeritud ja holistiline lähenemine

Traumaga seotud probleemid võivad ägeneda ka sõltuvusprobleemist üle saanuna, seegi vajab tähelepanu

Ainuüksi traumast tervenemine pole piisav

Sõltuvusprobleemi tekkimisel on kombineeritud roll nii bioloogilistel, psühholoogilistel kui ka sotsiaalsetel teguritel (sh traumal)

Sool ja kultuuritaustal on oma roll nii trauma kui sõltuvusprobleemi puhul

⁸⁹ Najavits, Lisa. M. (2019). *Finding your best self: recovery from addiction, trauma, or both*. Revised edition. New York: The Guilford Press, lk 93. Tabel on koostatud käesoleva projekti eesmärgi silmas pidades.

SUGU JA TRAUMA

Sugu on üks määravaid tegureid selles, kuidas trauma tekib ja mis on selle tagajärjeks. On hea teadvustada neid erinevusi ja nende tagajärgi meestel ja naistel:

Naised ja trauma	Mehed ja trauma
Tüüpiline trauma: seksuaalne väärkohtlemine lapsepõlves	Tüüpiline trauma: vägivalla pealtnägemine
Vägivallakogemuse puhul esineb tõenäolisemalt post-traumaatiline stressihäire	Vägivallakogemus on tõenäolisem, kuid post-traumaatilise stressihäire kujunemine vähem tõenäoline
Korduv seksuaalse ja vägivaldse väärkohtlemise kogemine lähisuhetes, alates lapsepõlvest	Vägivalla kogemine võõraste ja vaenlaste poolt; seksuaalne väärkohtlemine ja sundus perekonnast väljaspool
Internaliseerimine: enesekahjustamine, söömishäired, sõltuvusprobleem, probleemi vältimine	Eksternaliseerimine: vägivald, ainete kuritarvitamine, kuritegelikkus ja suurenenud ärksus
Pigem saab vaimse tervise alast teraapiat kui sõltuvusravi	Pigem saab sõltuvusravi kui vaimse tervise alast teraapiat
Teraapias tuleb panna rõhk jõustamisele, emotsioonide juhtimisele ja ohutusele	Teraapias tuleb panna rõhk tunnete tähtsustamisele, suhetele ja empaatialle

90

Mõnuainetekasutuse ja lähisuhtevägivalla vaheline seos on mitmesuunaline, mistõttu on oluline pakkuda integreeritud, kahesuunalisi teenuseid

⁹⁰ Miller, N. A., & Najavits, L. M. (2012). Creating trauma-informed correctional care: a balance of goals and environment. *European journal of psychotraumatology*, 3, 10.3402/ejpt.v3i0.17246.

- Anthony, K. (2011). The Nature of the Therapeutic Relationship within OC. Thesis; de Luitgaarden, G. van, & der Tier, M. van. (2018). Establishing working relationships in online social work. *Journal of Social Work*, 18(3), 307-325.
- Arpa, S. (2017). Women who use drugs: Issues, needs, responses, challenges and implications for policy and practice. EMCDDA.
- Bachmann, T., Maruste, R. (2008). *Psühholoogia alused*. Tallinn: Ilo, Lk 79
- Bailey, Yager & Jenson, 2002; Childress, 2000; Kanani & Regehr, 2003; Karcher & Presser, 2018
- Baker, K. & Ray, M. (2011). Online counseling: The good, the bad, and the possibilities. *Counselling Psychology Quarterly*, 24, 341-346.
- Band-Winterstein, T. (2015). Aging in the Shadow of Violence. *Journal of Elder Abuse & Neglect*
- Botngård, A., Eide, A. H., Mosqueda, L., & Malmedal, W. (2020). Elder abuse in Norwegian nursing homes: a cross-sectional exploratory study. [Verkkolehtiartikkeli]. *BMC Health Services Research*, 20(1), 1-12.
- Brabete, A. C., Greaves, L., Wolfson, L., Stinson, J., Allen, S. & Poole, N. 2020. Substance use (SU) among women in the context of the corollary pandemics of COVID-19 and Intimate Partner Violence (IPV). Vancouver, BC. Centre of Excellence for Women's Health, lk 4.
- Brander, P., de Witte, L., Ghanea, N., Gomes, R., Keen, E., Nikitina, A., Pinkeviciute, J., (2015) *Kompass: noorte inimõigushariduse käsiraamat*, MTÜ Inimõiguste Instituut
- Covington, Stephanie S. (2008). Women and Addiction: A Trauma-Informed Approach. *Journal of Psychoactive Drugs*. Suppl5(sup5):377-85.
- Covington, Stephanie S. (2019). *Helping Women Recover: A Program for Treating Addiction*. Wiley; 3. trükk
- Daro, D. (1995). Child Maltreatment Research: Implication for Program Design. *Child Abuse, Child Development, and Social Policy/ Cicchetti, D., Toth, S.L. (eds.); Ablex Publishing Corporation, New Jersey*
- Dutton, D. G. (2006). *The abusive personality: Violence and control in intimate relationships*. Guilford Press.
- Espenberg, K., Kiisel, M., Lukk, M., Soo, A., Themas, A., Themas, E., Villenthal, A. (2017). *Kuriteoohvrite kaitse ja kohtlemise uuring*. Tartu: Tartu ülikool
- Euroopa Liidu Põhiõiguste Harta, 2007

- Anthony, K. (2011). The Nature of the Therapeutic Relationship within OC. Thesis.; de Luitgaarden, G. van, & der Tier, M. van. (2018). Establishing working relationships in online social work. *Journal of Social Work*, 18(3), 307-325.
- Arpa, S. (2017). Women who use drugs: Issues, needs, responses, challenges and implications for policy and practice. EMCDDA.
- Bachmann, T., Maruste, R. (2008). *Psühholoogia alused*. Tallinn: Ilo, Lk 79
- Bailey, Yager & Jenson, 2002; Childress, 2000; Kanani & Regehr, 2003; Karcher & Presser, 2018
- Baker, K. & Ray, M. (2011). Online counseling: The good, the bad, and the possibilities. *Counselling Psychology Quarterly*, 24, 341-346.
- Band-Winterstein, T. (2015). Aging in the Shadow of Violence. *Journal of Elder Abuse & Neglect*
- Botngård, A., Eide, A. H., Mosqueda, L., & Malmedal, W. (2020). Elder abuse in Norwegian nursing homes: a cross-sectional exploratory study. [Verkkolehtiartikkeli]. *BMC Health Services Research*, 20(1), 1-12.
- Brabete, A. C., Greaves, L., Wolfson, L., Stinson, J., Allen, S. & Poole, N. 2020. Substance use (SU) among women in the context of the corollary pandemics of COVID-19 and Intimate Partner Violence (IPV). Vancouver, BC. Centre of Excellence for Women's Health, lk 4.
- Brander, P., de Witte, L., Ghanea, N., Gomes, R., Keen, E., Nikitina, A., Pinkeviciute, J., (2015) *Kompass: noorte inimõigushariduse käsiraamat*, MTÜ Inimõiguste Instituut
- Covington, Stephanie S. (2008). Women and Addiction: A Trauma-Informed Approach. *Journal of Psychoactive Drugs*. Suppl5(sup5):377-85.
- Covington, Stephanie S. (2019). *Helping Women Recover: A Program for Treating Addiction*. Wiley; 3. trükk
- Daro, D. (1995). *Child Maltreatment Research: Implication for Program Design*. Child Abuse, Child Development, and Social Policy/ Cicchetti, D., Toth, S.L. (eds.); Ablex Publishing Corporation, New Jersey
- Dutton, D. G. (2006). *The abusive personality: Violence and control in intimate relationships*. Guilford Press.
- Espenberg, K., Kiisel, M., Lukk, M., Soo, A., Themas, A., Themas, E., Villenthal, A. (2017). *Kuriteoohvrite kaitse ja kohtlemise uuring*. Tartu: Tartu ülikool
- Euroopa Liidu Põhiõiguste Harta, 2007
- Euroopa Liidu Teataja. (2008). Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomisjoni aramus teemal "Eakate väärkohtlemine".
- European Union Agency for Fundamental Rights (FRA), 2014, "Violence against women: an EU-wide survey", saadaval: <http://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results-report>
- European Union Agency for Fundamental Rights (FRA), 2019 "A long way to go for LGTBI equality", saadaval: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2020-lgbti-equality_en.pdf
- Feder, G., Huston, M., Ramsey, J. & Taket, A. (2006). Women exposed to intimate partner violence: expectations and experiences when they encounter health care professionals: a meta-analysis of qualitative studies. *Arc Intern Med*, 166(1), 22-37.
- Felitti, V. J., & Anda, R. F. (2010). The Relationship of Adverse Childhood Experiences to Adult Health, Well-Being, Social Function, and Healthcare, In R. Lanius, E. Vermetten, & C. Pain (Eds.). *The Impact of Early Life Trauma on Health and Disease; The Hidden Epidemic* (lk 77-87). New York: Cambridge University Press.
- Felitti, Vincent J. (2003). *The Origins of Addiction: Evidence from the Adverse Childhood Experiences Study*. Department of Preventive Medicine Kaiser Permanente Medical Care Program.
- Galvani, Sarah. (2010). *Grasping the nettle: alcohol and domestic violence*. Revised edition. *Factsheet. Alcohol Concern's information and statistical digest*.
- Gorbien, M. J., & Eisenstein, A. R. (2005). Elder Abuse and Neglect: An Overview. *Clinics in Geriatric Medicine*, 279-292.
- GREVIO, (2021). GREVIO General Recommendation No. 1 on the digital dimension of violence against women, saadaval: <https://rm.coe.int/grevio-rec-no-on-digital-violence-against-women/1680a49147>
- Harris, B. & Birnbaum, R. (2014). Ethical and Legal Implications on the Use of Technology in Counselling. *Clinical Social Work Journal*, 43
- Hearn, J. (1998). *The violences of men: How men talk about and how agencies respond to men's violence to women*. Sage.
- Hien, D. A. et al. (2009). Multisite randomized trial of behavioral interventions for women with co-occurring PTSD and substance use disorders. *Journal of consulting and clinical psychology*, 77(4)
- Home of the Duluth Model - Understanding the Power and Control Wheel. <http://www.theduluthmodel.org/wheels/>
- Jaaber, R. A. & Das Dasgupta, S. (2002). *Assessing Social Risks of Battered Women.*; Northnode (2008). *Domestic Violence Training for New Staff and Volunteers Curriculum*. Northnode Inc.
- Johnson, M. P. (2006). Conflict and Control: Gender Symmetry and Asymmetry in Domestic Violence. *Violence Against Women*, 12(11), 1003-1018.
- Johnson, M. P. (2008). *A typology of domestic violence. Intimate terrorism, violent resistance, and situational couple violence*. Boston: Northeastern University Press
- Justiitsministeerium. *Vägivalla ennetuse kokkulepe 2021-2025*
- Järv, E., Metsar, K. M., Martma, L., Raudkivi, M., Velmet, A. (2020) "Sooline ja seksuaalne ahistamine kõrghariduses"

- Kallaste, E., Luuk, E., Järve, J., Kaska, M., Räis, M. L., "Vägivallakuritegude hind", Eesti Rakendusuuringu Keskus Centar, Tallinn 2015
- Karu, M., Soo, K., Biin, H., Lamesoo, K., Meior, M., Masso, M. ja Turk, P. (2014) "Sooline ja seksuaalne ahistamine töökohal", Praxis
- Kass, V., (2017) "Paarisuhtevägivalla kuritegude tõlgendused Eestis kohtutoimikute analüüsi põhjal", magistritöö, Tartu Ülikool
- Kriminaalpoliitika põhialuste aastani 2030 heakskiitmine, otsus, vastuvõetud 12.11.2020
- Lombard, N. (2015). Gendered violence: a cause and a consequence of inequality. In *Visions for Gender Equality* (pp. 64-68). European Commission.
- Luht, K., (2021) "Naistevastane kübervägivald ja kuidas seda ära tunda". Sotsiaalministeerium, saadaval: <https://somblogi.wordpress.com/2021/04/13/naistevastane-kubervagivald-ja-kuidas-seda-ara-tunda/>
- Melchiorre, M. G., Di Rosa, M., Lamura, G., Torres-Gonzales, F., Lindert, J., Stankunas, M., ... & Soares, J. J. (2016). Abuse of older men in seven European countries: a multilevel approach in the framework of an ecological model. *PLoS One*, 11(1), e0146425.
- Mihali, S.W., Elliott, D. (1997). A Social Learning Theory Model of Marital Violence. *Journal of Family Violence*, 12(1),21-47.
- Miller, N. A., & Najavits, L. M. (2012). Creating trauma-informed correctional care: a balance of goals and environment. *European journal of psychotraumatology*, 3, 10.3402/ejpt.v3i0.17246.
- Ministry of Justice. (2019). Criminal court statistics quarterly, England and Wales, Jan. to Mar. 2019
- Naistevastase vägivald ja perevägivald ennetamise ja tõkestamise Euroopa Nõukogu konventsioon 2017
- Najavits, L. M. (2009). Psychotherapies for trauma and substance abuse in Women. Review and Policy implications. Veterans Affairs Boston Healthcare System. Boston University School of Medicine.
- Najavits, L. M. (2019). Finding your best self: recovery from addiction, trauma, or both. Revised edition. New York: The Guilford Press, lk 93.
- Nelson-Jones, R. (2008). Basic Counselling Skills: A Helper's Manual (2nd ed.). Sage Publications.
- Payne, B. (2002). An integrated understanding of elder abuse and neglect. *Journal of Criminal Justice*, 535– 547.
- Pelling, N. (2009). The Use of Email and the Internet in Counselling and Psychological Service: What Practitioners Need to Know. *Counselling, Psychotherapy, and Health*, 5(1), The Use of Technology in Mental Health Special Issue, 1-25.
- Perttu, S., Laurola, H. (2020) How to Identify and Support Older Victims of Abuse: A training handbook for professionals, volunteers and older people. Published by University of Tartu within Erasmus+ Project: 'Training to Identify and Support Older Victims of Abuse (TISOVA)
- Pettai, I., Narits, R., Kaugia, S. (2019). Eesti elanikkonna 2019. aasta uuring. Eesti Avatud Ühiskonna Instituut, Tartu Ülikooli õigusteaduskond.
- Pettai, I., Proos, I., (2014) "Perevägivald Eestis sotsiaaltöötaja pilgu läbi – Üle-eestilise ekspertküsitluse tulemused", Eesti Avatud Ühiskonna Instituut
- Pettai, I., Tiit, E-M., Ruubel, L., Rist, J., Laidmäe, V-I., (2016). "Perevägivald Eestis". Eesti Avatud Ühiskonna Instituut
- Phipps, A., Ringrose, J., Renold, E., & Jackson, C. (2018). Rape culture, lad culture and everyday sexism: Researching, conceptualizing and politicizing new mediations of gender and sexual violence. *Journal of Gender Studies*, 27(1), 1-8.
- Plan International 2020, "Free to be online?": Saadaval: <https://plan-international.org/publications/freetobeonline>
- Project deSHAME 2017, "Young people's experiences of online sexual harassment", saadaval: https://www.childnet.com/ufiles/Project_deSHAME_Dec_2017_Report.pdf
- Radcliffe, Polly, Gadd, D, Henderson, J, Love, B, Stephens-Lewis, D, Johnson, A, Gilchrist, E & Gilchrist, G. (2019), 'What role does substance use play in intimate partner violence? A narrative analysis of in-depth interviews with men in substance use treatment and their current or former female partner'. *Journal of Interpersonal Violence*
- Soo, K., Markina, A. (2014) "Tööjõumigratsiooni varjatud pool : Eesti inimeste tööalase ärakasutamise kogemused välismaal", Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Soo, K., Reitelmann, E., Laan, T. (2012) "Sooline vägivald ja perevägivald. Käsiraamat põhikooli õpetajale". ENÜ Sihtasutus, lk 26
- Stark, E.(2007). Coercive Control: The Entrapment of Women in Personal Life. New York: Oxford University Press
- Strateegia "Eesti 2035" üldosa (Riigikogu poolt vastu võetud 12. mail 2021)
- Stuart, G., & Stuart, R. (2008). Expressive violence. *The Encyclopedia of Interpersonal Violence*. Thousand Oaks, CA: SAGE
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US). (2014). Treatment Improvement Protocol (TIP) Series, No. 57. Chapter 1, Trauma-Informed Care: A Sociocultural Perspective.
- Tarzia, L., Murray, E., Humphreys, C., Glass, N. E., Taft, A., Valpied, J., & Hegarty, K. (2016). I-DECIDE: An Online Intervention Drawing on the Psychosocial Readiness Model for Women Experiencing Domestic Violence. *Women's Health Issues*, 26(2), 208-216.
- The Greater London Domestic Violence Project and Greater London Alcohol and Drug Alliance. 2007. The Stella Project Toolkit: Domestic Violence, Drugs and Alcohol: Good Practice Guidelines. Saadaval: <http://www.avawp.org.uk/ddaf-toolkit08-01.pdf>.
- UNICEF (2019). UNICEF poll: More than a third of young people in 30 countries report being a victim of online bullying. Press release, 3 September 2019. Saadaval: <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying>

- Walker, L. E. (1979). *Battered women: A psychosociological study of domestic violence*.
- Viuhko, M., Lietonen, A., Jokinen, A., ja Joutsen, M. (toim.) 2016 “Exploitative Sham Marriages: Exploring the links between human trafficking and sham marriages in Estonia, Ireland, Latvia, Lithuania and Slovakia“, European Institute for Crime Prevention and Control, affiliated with the United Nations (HEUNI)
- World Health Organization (2010). *Violence prevention: the evidence*. Saadaval: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77936/9789241500845_eng.pdf
- World Health Organization (2017). “Factsheet: Violence against women”, saadaval: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- World Health Organization. (2012). *Understanding and addressing violence against women*.
- World Health Organization. (2016). *Seven strategies for Ending Violence Against Children*, saadaval: <https://www.who.int/publications/i/item/inspire-seven-strategies-for-ending-violence-against-children>
- World Health Organization. (2021). *Violence against women*.
- Vägivalla ennetamise strateegia aastateks 2015–2020, Justiitsministeerium
- Yon, Y., Mikton, C. R., Gassoumis, Z. D., & Wilber, K. H. (2017). Elder abuse prevalence in community settings: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Global Health*, 5(2)

KÄSIRAAMAT

“Koos teadlikuks”

Käsiraamat on koostatud projekti “Koolitatud spetsialistid aitavad vähendada perevägivalda Eestis“ raames, mida rahastati Euroopa Liidu struktuurivahenditest Euroopa Majanduspiirkonna (EMP) ja Norra 2014–2021 finantsmehhanismide programmi “Kohalik areng ja vaesuse vähendamine“ (Local Development and Poverty Reduction) vahenditest.