

VÄGIVALLAST ON VÄLJAPÄÄS.

Aitame sul seda leida.





2015

Sul on õigus elada vägivallata

Igal inimesel on õigus tunda end vabana, austatuna ja väärtuslikuna. Nii ka sinul. Läbi ajaloo on meie ühiskond aga seadnud naistele teatud kitsendusi, mis lausa märkamatuks võivad viia naistevastase vägivallani. See on probleem, mida saame koos lahendada.

Sa pole oma murega üksi. Paljud naised Eestis tunnevad, et nende suhtepartner kohtleb neid lugupidamatult. Ehk oled sinagi tundnud, et su elukaaslane või partner ei väärtusta sind? Oled kogunud solvanguid, ähvardusi või halvustamist? Kas oled tundnud tema ees hirmu?

Vägivaldne partner oskab seda kõike teha sageli viisil, mis sulle esialgu märkamatuks jääb. Arulagedast armukadedusest ja pidevast kontrollivajadusest algav psühholoogiline vägivald suhtes viib väga tihti ka füüsilise vägivallani.

Kuidas sellest olukorrast välja tulla, kui asjad on nii kaugele arenenud?

Vägivalla mitu palet

Psühholoogiline vägivald annab endast märku viisidel, mida nii sageli oma elus normaalseks peame. Selle tunnused on: ignoreerimine, valetamine, lugupidamatus, pidev kritiseerimine ja halvustamine, süüdistamine, alandamine, karjumine, sõimamine, ähvardamine füüsilise vägivallaga või oluliste esemete hävitamisega, hirmutamine, armukadedus, kontrolliv käitumine, jälitamine, kogu naissoo halvustamine või laste ära kasutamine vägivallavahendina.

Psühholoogiline vägivald võib kergesti areneda füüsiliseks, milleks näiteks on lükkamine, näpistamine, juustest tirimine, hammustamine, raputamine, löömine, peksmine, torkehaavade tekitamine, lämmatamine (nt padjaga), kägistamine, põletamine, luku taha panemine või kinnihoidmine.

Seksuaalvägivald on igasugune sunnitud seksuaalvahekord või seksuaalvahekorda astumise katse, soovimatud seksuaalse alatooniga märkused või lähenemiskatsed. Sunnitud vahekorra võib viia vägivallatseja füüsiline või psühholoogiline surve või ähvardused. Pea meeles – sul ei ole kohustust seksida, kui sa seda ei soovi, või teha seda viisil, mis on sulle vastuvõtmatu. Seksuaalvahekord peab olema alati sinu vaba valik. Vastasel juhul on tegu seksuaalvägivallaga.

Oska vägivaldset partnerit ära tunda

Vägivaldset suhet kogenud naised ütlevad kui ühest suust, et juba suhte alguses on olnud näha teatud ohumärgid, mida nad õigel ajal pole osanud ära tunda.

See on teadmine, mida peaksid jagama emad-isad tütardele, õed-vennad õdedele ning sõbrad omavahel. Sest just kõige lähemate inimeste abil on võimalik ka vägivaldne lähisuhe lõpetada.

Vahel on aga just lähedased ka need, kes soovivad vägivalla all kannataval naisel suhet hoida. Miks? Sest sageli ei suudeta uskuda, et väljaspool kodu nii normaalsena tunduv mees võib koduseinte vahel olla tõeline terrorist.

Vägivallatsejat iseloomustavad jooned

Kontrolli- ja võimuvajadus

Isekus ja enesekesksus

Üleolekutunne, lugupidamatus partneri suhtes

Omanditunne, armastuse ja vägivalla segiajamine

Armukadedus

Kahepalgelisus, avalikkuse ees hea mehe või isa etendamine

Eitamine, vägivalla pisendamine, ohvri süüdistamine

Kuidas käituda, kui avastad end vägivaldsest suhtest?

Kui avastad end vägivaldsest suhtest, ära jää oma murega üksi. Vägivaldne partner teeb oma panused sellele, et oled temast sõltuv ning ei lahku ta juurest kunagi. Seetõttu on oluline, et leiaksid tugivõrgustiku, kuhu kuuluvad need inimesed, kes saavad aidata sul suhtest väljuda.

- Räägi oma murest lähedastele või helista anonüümselt tugitelefonile 1492. Tugitelefoni töötajad oskavad anda nõu ja välja selgitada tegelikud probleemid.
- Konfliktisituatsioonis sunni end rahulikuks jääma. Mõtle selle peale, mida oma partnerile öelda, kui ta muutub vägivaldseks.
- Mõtle inimeste peale, kelle juures on turvaline ja kellega vägivalda korral ühendust võtta. Tee nendest nimekirja.
- Mõtle turvalise koha peale, kuhu kodus vajadusel minna, väldi väljapääsudeta ruume (tualettruum) või külmrelvadega ruume (köök).
- Hoiu alati sularaha ja dokumendid valmis.
- Jäta meelde kõik tähtsad telefoninumbrid.
- Sea sisse nn parool või märk, et su perekond, sõbrad või kaastöötajad teaksid, millal sa abi vajad. Näiteks küsi sõbrannalt mõnda kindlat retsepti, mis ei ärataks kahtlust.
- Salvesta ja fikseeri kõikvõimalikud ähvardused või vigastused. Jäta alles SMSid, e-kirjad jt salvestatud vestlused. Tee vigastustest pilte, pöördu EMOsse.
- Kohtu partneriga pärast suhte lõpetamist ainult avalikes rahvarohketes kohtades.

Veelgi enam asjakohaseid nõuandeid saad, kui helistad 24 t tasuta tugitelefonile 1492.

Üle-eestiline tugitefon 1492 vägivalda kogenud naistele

Kõige tähtsam on kriisiolukorras teada, kust saada adekvaatset nõu. Sageli ei oska meie lähedased meid aidata või võivad oma heasoovlikkusega hoopis halba teha. Vägivaldses suhtes pole olukorraga leppimine ja kannatamine kunagi õige tee, isegi kui mängus on lapsed.

1492 on 24 t tasuta lühinumber naistele, kes on kogenud füüsilist, vaimset, majanduslikku ja/või seksuaalset vägivalda. Selle numbri saad pähe õppida lihtsalt – see on aastaarv, mil Kolumbus avastas Ameerika. Ja sellelt lühinumbrilt võib saada alguse ka sinu uus vägivallavaba elu.

See anonüümne abivõimalus on mõeldud kõigile naistele, kes:

- tunnevad, et tahavad oma probleemist rääkida
- soovivad leida olukorrast väljapääsu
- vajavad tuge oma murele lahenduste otsimisel
- otsivad kaitset vägivalla eest, kuid ei tea, kuhu ja kelle poole pöörduda
- tahavad analüüsida võimalikke variante oma vägivaldse lähisuhte lõpetamiseks
- on valikute ees, kuidas korraldada enda ja oma laste elu pärast lahutust
- on langenud vägistamise ohvriks

Naiste tugitelefoni töötajad:

- pakuvad emotsionaalset tuge
- jagavad informatsiooni abi saamise võimaluste kohta üle Eesti
- annavad vägivallaohvritele asjaajamisjuhiseid suhtlemisel riigi, kohaliku omavalitsuse ning teiste vajalikke teenuseid osutavate asutustega
- annavad nõu asjassepuutuva seadusandluse ning selle tõlgendamise kohta

Vastame kõnelele ööpäev läbi. Helistamine on kõigist sidevõrkudest tasuta.

AVA S

Mõttele, kas sinu praegustes või eelmistes suhetes on
Sageli pimestab armastus nii südame kui ka silmad

Vägivaldne partner tekitab sinus emotsionaalse sõltuvuse. Ta võib kiita sind taevani või öelda, et ei saa ilma sinuta elada. Kuid kohe, kui tema kontrolli alt eemaldud, hakkab ta käituma ebameeldivalt, manipuleerivalt ja pealetükkivalt, kasutades ka ähvardusi. Liigne kirglikkus suhte alguses võib olla ohumärk, mis viitab partneri kontrollivajadusele.

Vägivaldsed partnerid suhte jooksul paremaks ei muutu. Paljudel naistel on usk oma armastuse kõikemuutvasse jõusse. Armastus on küll võimas, kuid sama võimas on vägivaldse vajadus kontrolli ja võimu järele. Selle nimel on ta valmis isegi tapma. Kaalu suhte lõpetamist kohe, kui tajud oma partneris vägivaldust. Ei ole mõtet kooselu jätkata ka laste pärast, kuna vägivaldses suhtes saavad kõrvalseisjatena ka lapsed sügavaid hingelisi traumasid.

Valelikkus. Kui partner valetab k teemadel, võib see olla ohumärk tunnusjoon. Valede abil kontrolli kujundab su arvamust, luues eb valetamine näitab lugupidamat

Vägivaldne partner hävitab su enesekindluse, solvab ja alandab sind või tekitab tunde, et sa pole väärt paremat kohtlemist. Sellega taotleb vägivaldne partner sageli ka tugevamate sõltuvusahelate teket. Enesekindlusega koos võib ta hävitada ka su suhteid sõprade, kolleegide ja lähedastega.

Hirmutav ja vägivaldne k käitumine pole alati ebar vägivaldne partner taas See võib tekitada sinus kordub vägivaldne käitu uus vabanduste voor ko

ILMAD

h olnud partneri vägivaldusele viitavaid tunnusjooni.
nii, et me ei taha ilmselgeid ohumärke tunnistada.

korduvalt sulle olulistel
k ja psühholoogilise vägivallla
ib partner sinu infovälja ja
paasaid illusioone. Süsteemne
ust sinu suhtes.

Ta paneb sind tundma
vastutavana oma tegude
eest. Kui sul tekib tunne,
et oled suhte allakäigus
süüdi, kuna pole olnud
piisavalt hea, tähelepanelik
või püüdlik, on see üsna
tõenäoliselt vägivaldse
partneri poolt oskuslikult
ehitatud manipulatsioon.

Vägivald aina süveneb. Seega pole
mõtet loota suhte paranemisele, vaid
pigem kaaluda võimalikult varakult
suhtest vabanemist, mõeldes,
kuidas saavutada majanduslik
ja emotsionaalne sõltumatus.
Vägivaldne partner, kes on juba
näidanud oma tõelist olemust, ei hoi
end ka edaspidistes tülides tagasi.
Pöördu tugitelefonile 1492 enne, kui
ähvardustest saavad teod. Enne, kui
peksmisest saab mõrv.

käitumine vahelduvad. Vägivaldse partneri
meeldiv. Pärast suuri konflikte muutub
meeldivaks, palub andestust ja lubab muutusi.
lootuse, et teie suhe saab korda. Kahjuks aga
mine mõne aja pärast uuesti. Ning järgneb ka
os meeldiva käitumise ja kingitustega.



PÄÄSETEE ON OLEMAS

Tule naiste tugikeskusesse!

Isegi kui sulle tundub, et keegi ei saa sind aidata, on tegelikult igast olukorras väljapääs. Mõnikord on see lihtsalt aeganõudvam ja keerukam. Ja sa pead olema valmis ka ise oma elu ümber korraldama.

Eestis on praegu 13 naiste tugikeskust, mis on vägivalda kogenud naistele (vajadusel koos lastega) valmis pakkuma:

- emotsionaalset tuge
- turvariskide hindamist ja tegevusplaani koostamist
- infot õiguste ja probleemi juriidiliste külgede kohta
- abi ametiasutustega (nt politsei, lastekaitse, sotsiaalamet) suhtlemisel
- turvalist pelgupaika pärast vägivaldajuhtumit või vägivaldaohu korral
- psühholoogilist nõustamist või psühhoteraapiat
- juriidilist nõustamist
- tuge uue elu alustamisel
- võimalust alati tugikeskusesse tagasi pöörduda, et koos arutada järgmisi samme.

Turvalisuse huvides ei ole tugikeskuste aadressid avalikud, seetõttu lepitakse kohtumine kokku telefoni teel.

Tugikeskuste telefonid vastavad ööpäev läbi.

Tugikeskustesse tasub pöörduda ka siis, kui sa ei vaja mitte ajutist elupaika, vaid lihtsalt emotsionaalset tuge või nõuannet.

Julm statistika

Julm statistika näitab, et Eestis on naistevastane vägivald kahjuks väga levinud. See ei ole fakt, mida varjata tohiks. Pead lihtsalt teadma, et kui oled sattunud vägivalda ohvriks, pole see kindlasti sinu süü. Ära karda abi otsida. Ka kõige haiget tegevamatest olukordadest on olemas pääsetee. Seda aitavad leida naiste tugikeskuste nõustajad üle Eesti.

Nõustajatel on kogemust, mis võib päästa ka sinu elu. Nad usuvad ja mõistavad sind ning oskavad sind aidata. Sest nemad teavad, et:

Iga teine naine Eestis on kogenud juba lapsepõlves füüsilist, seksuaalset või psühholoogilist vägivalda täiskasvanu poolt.

Iga kümnes naine Eestis on kogenud seksuaalset vägivalda lapsepõlves.

Iga kolmas naine Eestis on alates 15. eluaastast kogenud füüsilist või seksuaalset vägivalda.

Iga viies naine Eestis on kogenud füüsilist vägivalda oma partneri või ekspartneri poolt.

Ja iga teine naine Eestis on kogenud psühholoogilist vägivalda kas partneri või ekspartneri poolt.

(FRA 2014. aastal avaldatud uuringu andmed Eesti kohta)



Naiste tugikeskused

Ida-Virumaa Naiste Tugikeskus-Varjupaik

Avas uksed aastal 2006

Telefon: 5333 2627

E-post: naistetugikeskus@gmail.com

Kodulehekülg: www.naistetugikeskus.eu

Järvamaa Naiste Tugikeskus

Avas uksed aastal 2013

Telefon: 5813 3755

E-post: jarvanaistekeskus@gmail.com

Kodulehekülg: www.jarvanaistetugi.ee

Jõgevamaa Naiste Tugikeskus

Avas uksed aastal 2013

Telefon: 5860 0170

E-post: jogevamaanaistetugikeskus@gmail.com

Kodulehekülg: www.jogevanaistetugi.ee

Läänemaa Naiste Tugikeskus

Avas uksed aastal 2014

Telefon: 504 2300

E-post: laanenaistetugi@gmail.com

Kodulehekülg: www.laanenaistetugi.ee

Pärnu Naiste Varjupaik

Avas uksed aastal 2009

Telefon: 5398 1620 või 5365 0260

E-post: naistevarjupaik@gmail.com

Kodulehekülg: www.naistevarjupaik.ee

Raplamaa Naiste Tugikeskus

Avas uksed aastal 2009

Telefon: 5336 5027

E-post: raplanaistetugi@gmail.com

Kodulehekülg: www.raplanaistetugi.ee

Tallinna Naiste Kriisikodu

Avas uksed aastal 2005

Telefon: 526 4697

E-post: tallinn@naisteabi.ee

Kodulehekülg: www.naisteabi.ee

Tartu Naiste Varjupaik

Avas uksed aastal 2002

Telefon: 5594 9496

E-post: info@naistetugi.ee

Kodulehekülg: www.naistetugi.ee

Tähtvere Avatud Naistekeskus

Asutatud aastal 2010

Telefon: 511 9384

E-post: naistekeskus@gmail.com

Kodulehekülg: www.naistekeskus.ee

Valgamaa Naiste Tugikeskus

Avas ukсед aastal 2008

Telefon: 5303 2544

E-post: valgamaanaistetugikeskus@gmail.com

Kodulehekülg: www.valganaistevarjupaik.ee

Viljandimaa Naiste Tugikeskus

Avas ukсед aastal 2008

Telefon: 5805 0535

E-post: viljandinaistetugi@gmail.com

Kodulehekülg: www.viljandinaistetugi.eu

Virumaa Naiste Tugikeskus

Avas ukсед aastal 2013

Telefon: 5629 7745

E-post: virunaistekeskus@gmail.com

Kodulehekülg: www.virunaistetugi.ee

Võrumaa Naiste Tugikeskus

Avas ukсед aastal 2010

Telefon: 528 3615

E-post: vorunaistetugi@gmail.com

Kodulehekülg: www.vorunaistetugi.ee





**ÄRA JÄÄ ÜKSI.
KÜSI ABI.**

Naiste tugikeskused üle Eesti
www.naisteliin.ee
24 t tasuta tugitelefoni 1492