

## Praktilisi nõuandeid tööks ohvriga

Kui kahtlustatakse lähisuhtevägivalda, on vajalik küsida seda pigem otse kui lasta sel minna ilma sõnagi lausumata. Olge aus ja seletage, miks te küsite ja öelge, et lähisuhtevägivald on laialt levinud.

Näiteid otsesteks küsimusteks

- “Kas te kardate või olete kunagi kartnud oma partnerit?”
- “Paistab, et teil on hirm oma partneri ees, kas ta on teile kunagi liiga teinud?”
- “Kas te olete tundnud ennast või tunnete praegu, et teil ei ole kodus turvaline?”
- “Kas on keegi, keda te kardate?”
- “Kas teie partner püüab teid kontrollida?”
- “Kas teie partner või perekonna liige on teid hirmutanud või on teinud teile liiga?”
- “Kas te teate kedagi, kes on teinud teile liiga?”
- “Kuidas nad on teile liiga teinud?”
- “Kas nad on haavanud teid füüsiliselt, seksuaalselt või emotsionaalselt?”
- “Millal nad teile liiga tegid?”
- “Te mainisite, et teie partner ei kontrolli oma käitumist lastega, kas ta läheb endast välja ka teiega?”
- “Paljud naised, kes meie juurde tulevad, on kannatanud kodus kas füüsilise või vaimse vägivalla all. Kas seda on juhtunud ka teiega?”

Küsitlege ohvrit delikaatselt, kui esinevad vigastused ei sobi kuidagi esitatud seletustega.

- “Ma märkasin, et teil on mitmeid “sinikaid”, kas te saaksite mulle seletada, kuidas see juhtus, kas keegi lõi teid?”
- “Kui ma näen neid märke, siis kõige sagedamini on need vägivalla tunnused. Kas keegi lõi teid?”

Patsiendi/kliendiga rääkimine

- Tunnetage positiivse vastuse ja teiepoolse toe vajaduse olulisust oma patsiendile.
- Küsige vägivalla kohta otse.
- Kuulake empaatiaga ja olge avatud.
- Kuulake aktiivselt, mida patsiendil on teile öelda. Kuulates selgitage ja hoiduge väärarvamistest ja abi pakkumisest, te kuulete ta enda käest, millist abi ta soovib, mitte seda, mida ta teie arvates võiks soovida.
- Liikuge patsiendi poolt antud kiirusel.
- Näidake oma seisukohta, öeldes “see on kriminaalne”.
- Öelge, et on vahe lihtsalt vaidlemise ja vägivalla vahel.
- Ärge reageerige šoki või mitteuskumisega.
- Ärge öelge selliseid asju nagu “Miks te temaga jääte, miks te ei lahku tema juurest?”
- Kasutage toetavaid kommentaare, nagu:
  - “Ma saan aru. Kuidas ma saan aidata?”
  - “Lähisuhte vägivald on vale”
  - “Paljud naised on samas seisundis nagu teie”
  - “Sellest situatsioonist pääsemiseks on olemas abi ja teile on võimalik pakkuda turvalisust”
- Käsitlege delikaatselt selliseid barjääre nagu keel, kultuur, rass, iga, sugu, seksuaalsus ja puue.
- Laske neil tunda, et nad ei ole ainukesed, kes on kannatanud vägivalda ja et vägivald ei ole nende süü.
- Tehke selgeks ta enda kogemused vägivallaga ja arusaamine vägivallast.
- Eemaldage partner ja viige intervjuu läbi privaatses õhkkonnas, rõhutage, et austate konfidentsiaalsust, aga samas seletage ka, millised on konfidentsiaalsuse piirid (näiteks risk lastele).
- Ehitage kogu oma tegevus üles patsiendi tugevustele – baseerudes sellele informatsioonile, mida te saate patsiendi enda käest ja kasutage ka oma vaatluse tulemusi, aidake kannatanul näha variante, mida ta on kasutanud hakkamasaamiseks, kuidas lahendanud probleeme, kus ta on näidanud üles julgust ja otsustavust, isegi sellisel juhul, kui tulemused ei olnud päris õnnestunud. Aidake tal eelnevale toetudes ehitada üles tema enda tugevused.
- Hinnake naise ja teiste pereliikmete kohest turvalisuse vajadust. Tehke kindlaks, kas ohvril on ohutu minna koju tagasi.
- Koostage ta jaoks ohutuse tagamise plaan.

**Hea praktika näited kõikidele professionaalidele**

HEA KÄITUMINE

- Võtke teda tõsiselt, uskuge temasse.
- Kasutage turvalist keskkonda rääkimiseks. (Pidage meeles, et kui naisel on kaasas tema partner, ei ole see rääkimiseks turvaline keskkond.)
- Pöörake tähelepanu kannatanu kohesele turvalisuse vajadusele, sõltumata sellest, kas ta jääb või lahkub kohe.
- Selgitage patsiendile, et vägivald ei ole tema süü.
- Selgitage patsiendile, et ta ei ole ainuke, kes on kannatanud LSV tõttu.
- Tutvustage patsiendile kohti ja inimesi, kes tegelevad sedalaadi inimeste aitamisega, nagu tema.
- Pidage meeles, et patsiendi võimalused võivad olla piiratud seoses ressursside vähesusega.
- Pidage meeles, et konfidentsiaalsus on väga oluline.
- Kontrollige, kas on ohutu saata naise kirju koju või helistada talle koju.
- Koostage korralikud dokumendid.
- Teadke, et erinevatel naistel on erinevad vajadused ja leidke vastav lahendus tulenevalt nende individuaalsetest vajadustest.

## MIDA TULEB VÄLTIDA?

- ÄRGE ignoreerige oma intuitsiooni, kui teil tekib kahtlus, et naise kallal on kasutatud vägivalda.
- ÄRGE soovitage ühist vestlust naise ja tema partneriga.
- ÄRGE küsige tema käest, kas ta on provotseerinud vägivalda, tegelege ainult faktidega. Selline küsimine asetab kannatanu seisundisse nagu oleks ta vägivaldas süüdi ja tegelik vägivaldlatseja.
- ÄRGE tehke tema eest otsuseid.
- ÄRGE oodake, et ta lahkub kodust või oma partneri juurest.
- ÄRGE oodake, et ta teeb oma elu puudutavaid muudatusi kiirustades.
- ÄRGE kaotage lootust, kui asjad võtavad enam aega kui te arvasite, et nad peaksid võtma. Lähisuhtevägivaldaga tegelemine on protsess, millel on mitu staadiumit ja vaja võib olla mitmeid katsetusi sellest üle saamiseks. Suhe ei ole staatiline ja nii kannatanu kui ka vägivaldlatseja mõlemad muutuvad aja jooksul.
- ÄRGE survestage teda paljastusteks või avameelseks jutuajamiseks. See on alati tema enda valik.
- ÄRGE edastage tema kohta käivat informatsiooni ilma ta loata mitte kellelegi.

## **Allikas:**

Allen, M., Perttu, S. (2010) Sotsiaal- ja tervishoiu valdkonna õpetajad vägivalda vastu. Õpetaja käsiraamat. Lisamaterjal [http://www.sm.ee/fileadmin/meedia/Dokumendid/Sotsiaalvaldkond/sooline\\_v6/HEVI/HEVI\\_Handbook\\_estonian.pdf](http://www.sm.ee/fileadmin/meedia/Dokumendid/Sotsiaalvaldkond/sooline_v6/HEVI/HEVI_Handbook_estonian.pdf) [1]

## **Pereteraapia perevägivalda juhtumite lahendamisel**

Kui pereliige kasutab enese või teiste suhtes selliseid vägivaldseid käitumisi, mis häirivad perekonna funktsioneerimist, nt suitsiidikatsed, verbaalne või füüsiline väärkohtlemine, seksuaalne väärkohtlemine, siis need hõlmavad alati tervet perekonda. Nii individuaalsest kui perekonnaperspektiivist on sellistel käitumistel mitmeid funktsioone. Näiteks suitsiidikatse võib olla katse teist inimest sundida või kontrollida, meeleheite väljendus, püüd võita armastust või toetust, viha väljendus, või kõik eelnevad korraga. Vägivald, kuigi on väga sundiv, võib tuleneda kalkuleeritud püüdest kontrolli saavutada või hoopis olla sisemise abitusetunde väljendus, see võib olla ka osa tavalisest vägivaldsüklis või üksik äkkvihas toimunud sündmus. Oluline on mõista seda kahju, mida vägivald põhjustab individuaalsele ning perekonnaelule, samuti selliste käitumiste avastamise ning ravimise keerulisust, mis on aeganõudev ja keeruline.

Kui selgub, et vägivaldlatseja ei ole motiveeritud vägivaldset käitumist lõpetama või kui vägivaldset käitumist ei saa kontrolli alla võtta, ei ole pereteraapia sobiv ravistrateegia! Selle asemel tuleks suunata individuaalsele ravile nii vägivaldlatseja (nt vihakontrollimise gruppi) kui ka ohver (individuaalteraapia, mille eesmärgiks on ohvrile jõudu anda või mõnda vägivalda ohvrite gruppi). Pereterapeut saab toetada seda, et väärkoheldud partner suhtest lahkuks.

## **Mida saab pereteraapias teha?**

Kui vägivald on saadud kontrolli alla ning saavutatud on piisav turvatunne saab tegeleda pereteraapias näiteks järgmiste oluliste teemadega:

- abi piiride seadmisel ning oma elu üle kontrolli võtmisel (madal enesehinnang, võimetusetunne) – suurendada enesehinnangut ning enesekontrolli, sealjuures vägivaldsest käitumisest loobudes;
- perekonna isoleerituse vähendamine, mis toetab salatsemist, väljaspoolseisjate ebausaldamist ning tugevat perekondlikku lojaalsust (need toetavad vägivalda, kuna isoleerivad pereliikmed abist ning toest);
- sageli on pered, kus esineb vägivalda, kinnised süsteemid (kujundada pereväliseid tugiresse ning mõistlikku diferentseerimist pereliikmete vahel);
- düsfunktsionaalse perekonna dünaamikale keskendumine (puudulike kommunikatsioonioskuste

- parandamine, interaktsioonimustrite nägemine laiemas kontekstis jne);
- peresisese võimutasakaalu paigast ära olemisega tegelemine (perevägivalda võib kontseptualiseerida kui ühe pereliikme vahendit teiste pereliikmete üle kontrolli saavutamiseks) jne.;
  - töötades perekondadega, kus on tegemist laste väärkohtlemisega, saab kaasata pereteraapia elutähtsa komponendina tõenäoliselt ka lastekasvatamist puudutava treeningu (rääkides vanematega laste arengu seisukohalt ootuspärastest käitumistest, et kaotada vanemate ebarealistlikke ootusi; õpetada vanematele, kuidas olla teadlik oma vihast ning frustratsioonist ning identifitseerida märke, mis viitavad käitumise vägivallani eskaleerumisele jne).

## Kriisinõustamine

Kriisilukorraks võib olla lähedase inimese surm, raske haigus, õnnetusjuhtumite tagajärjed, suhete katkemine kallite inimestega, elukohamuutused, töölt koondamine, „läbipõlemine“, suutmatus liisingut maksta jne. Kriisinõustamise eesmärgiks on sellistes olukordades inimese psüühilise tasakaalu taastamine, aidates uue olukorraga kohaneda – tõsta eluga toimetuleku võimet ja vastupidavust stressile. Koos nõustajaga saab ohver arutada tekkinud olukorra võimalusi ja leida uued eesmärgid.

### **Mõistmaks kriisilukorra ületamise olemust, on alljärgnevalt kirjeldatud selle protsessi staadiumid:**

**Šokk.** Kohe pärast traumeerivat sündmust (näiteks lahkumine, vägivalda ohvriks langemine, surm) on inimene segaduses ja emotsionaalselt tuim. See on nagu omapärane kaitse, et tugevad negatiivsed tunded ei saaks meid täielikult oma võimusesse. Näiteks öeldakse mõnikord, et alles ta kaotas oma lähedase inimese, aga ta on nii tuim, nagu poleks midagi juhtunud. Tegelikult on ta alles šokis ja ei ole sellest veel välja tulnud.

**Olukorra eitamine.** See tähendab hirmu ja vastupanu sellele, mis on juhtunud. „See ei ole tõsi, minuga ei saa ju seda juhtuda.“ Suureneb inimese sõltuvusvajadus teistest inimestest. Siin saab meist igaüks oma sõpradele esmast kriisiabi anda – olles heaks kuulajaks, kui sõber tahab rääkida ja pakkudes seltsi igapäevastes tegevustes (näiteks poes käimine, söögi valmistamine). Kasuks tuleb ka toimetuste jätkamine, mis olid päevakorras enne traumeerivat sündmust (näiteks osalemine trennis, sõpradega rääkimine, usklikel kirikus käimine jne).

**Uue olukorra mõistmine.** Mõistetakse, et traumeeriv sündmus on just temaga seotud ja loobutakse selle eitamisest. Lepitakse olukorraga ja kaalutakse uusi võimalusi. Tehakse plaane, kuidas edasi elada.

**Tulevikule keskendumine.** Tehakse plaane ja viiakse neid ellu. Keskendutakse tulevikule ja tegutsetakse parema olukorra saavutamise nimel. Saadakse tunded kontrolli alla. See tähendab, et antud sündmus ei ole kogu aeg mees, vaid siis, kui me seda soovime ja ka nutt ei tule suvalisel hetkel peale. Astutakse konkreetseid samme, et elu läheks edasi.

---

**Allikas URL:** <https://www.kriminaalpoliitika.ee/et/spetsialistile/praktilisi-nouandeid-tooks-ohvriga>

### **Lingid:**

[1]

[http://www.sm.ee/fileadmin/meedia/Dokumendid/Sotsiaalvaldkond/sooline\\_v6/HEVI/HEVI\\_Handbook\\_estonian.pdf](http://www.sm.ee/fileadmin/meedia/Dokumendid/Sotsiaalvaldkond/sooline_v6/HEVI/HEVI_Handbook_estonian.pdf)