

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Ühiskonnateaduste instituut
Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika õppekava

Annika Arnek

PERSONAALSE TAASTUMISE TEEKOND PÄRAST PEREVÄGIVALLA KOGEMUST

Magistritöö

Juhendaja: Merle Linno MSW

Dagmar Narusson PhD

Tartu 2021

Käesolevaga kinnitan, et olen koostanud magistritöö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, olulised seisukohad, kirjandusallikad ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Annika Arnek

23.05.2021

ABSTRACT

Personal Recovering from Domestic Violence

Domestic violence is a widespread social problem with serious consequences, and personal recovery from domestic violence as well as surviving the aftermath are topics that need more research. The aim of this research was to address personal experiences of people who have suffered from violence against women, who have broken the circle of domestic violence and have taken steps in the process of personal recovery. To achieve the aim, the author set the following research questions:

1. What do the women in the study say about their experiences of violence?
2. What do the women in the study say about recovery from domestic violence?
3. What elements of personal recovery processes appear in the stories of the participants?

The author conducted four narrative interviews with women who had been in a violent relationship for 14–20 years, and have lived through the crisis, emerged from the crisis, their life situation has stabilized and since then they have moved forward in personal recovery processes. As an additional source, the author used the written account of a woman describing her life full of intimate partner violence. In analysing the data, the author used a thematic analysis of the narratives, and besides inspecting the experiences of violence and leaving a violent relationship, the author analysed the women's stories through the elements of the personal recovery processes in the CHIME framework, evaluating how five processes of this framework manifest themselves in the women's experiences of recovery.

The results of the research showed that the women's experiences of violence started already in their childhood, which means that their road to personal change is deeper and longer. The women's stories reveal the experience of a circle of violence known from the literature, in which the honeymoon phase shortens over time and eventually disappears. The women confessed that violence became more frequent and severe, and that increasing violence was destroying their self-esteem. In most cases, domestic violence turned into separation violence after the women left. The battered women left their violent relationship in two ways: first, on their own and using a "protective shield", and second, with the help of a women's shelter.

To embark on a road to personal recovery, it is important for a woman to understand and accept what has happened to her. The results of the research show that analysis and work with oneself is constantly needed in the recovery process, because the effects of domestic violence linger on for years, and in some cases, women just have to learn to live with them. The personal recovery journey included relapses, moratorium, back and forth movement in the process of change. The interviews with the participating women reveal all the processes in the CHIME framework: connectedness, hope and optimism, identity, meaning and purpose, empowerment. Women bring out that in the connectedness process was the most difficult for women to building relationships and re-communicating. The most noteworthy examples of growth in the stories of these women included continuing education and/or participating in various trainings, these things having an impact on the women in each recovery process.

The road of personal recovery from domestic violence is a lifelong process, the women's experiences have many common traits, but the ways can be completely different because each situation and person is unique. However, the stories of the women show that life after experiencing violence can be full of love and satisfaction.

Keywords: domestic violence, intimate partner violence, violence against women, recovery from domestic violence, the CHIME framework, personal recovery.

SISUKORD

ABSTRACT.....	3
SISUKORD.....	5
SISSEJUHATUS	7
1. TEOREETILINE ÜLEVAADE.....	9
1.1. Perevägivald.....	9
1.1.1. Vägivalla mõju ohvrile.....	15
1.1.2. Lahkumine vägivallaringist.....	18
1.2. Personaalse taastumise olemus	21
1.2.1. Personaalse taastumise protsessid	23
1.3. Probleemiseade	26
2. METOODIKA	27
2.1. Kvalitatiivne uurimismeetod.....	27
2.2. Narratiivid ja narratiivintervjuu	27
2.3. Valim	28
2.4. Uurimuse käik.....	30
2.5. Andmeanalüüsi meetod ja põhimõtted.....	31
2.6. Uurimuse eetilised probleemid ja lahendused.....	32
2.7. Eneserefleksioon	32
3. ANALÜÜS JA ARUTELU	34
3.1. Lapsepõlv.....	34
3.2. Vägivallaringis elamine	36
3.4. Suhtlemise piiramine	40
3.5. Mõju tööelule ja karjäärile	41
3.6. Perevägivalla saladus	43
3.7. Katsed vabaneda vägivaldsest suhtest.....	45
3.8. Lahkumine vägivaldsest suhtest.....	47
3.8.1. „Kaitsekilp“	49
3.8.2. Naiste varjupaigad ehk ametlik „kaitsekilp“	51
3.9. Olukord suhtest lahkudes	53
3.10. Rohkem mõistmist, ehk millist abi vajavad inimesed perevägivallast taastumiseks	58

3.11. Perevägivallast taastumise kogemus	60
3.12. Taastumine vaadatuna läbi CHIME raamistiku ja personaalse taastumise protsesside	62
3.12.1. Seotus (<i>connectedness</i>)	62
3.12.2. Lootus ja optimism (<i>hope and optimism</i>).....	65
3.12.3. Identiteet (<i>identity</i>).....	66
3.12.4. Elu tähendus ja eesmärk (<i>meaning and purpose</i>)	68
3.12.5. Kontrolli saavutamine oma elu üle (<i>empowerment</i>)	70
KOKKUVÕTE	73
KASUTATUD KIRJANDUS	77

SISSEJUHATUS

Naistevastase vägivalla ja perevägivalla ennetamise ja tõkestamise Euroopa Nõukogu konventsioon (2017) nimetab perevägivallaks kõiki füüsilise, seksuaalse, psühholoogilise või majandusliku vägivalla akte, mis leiavad aset perekonnas või kodus, praeguste või endiste abikaasade või partnerite vahel hoolimata sellest, kas toimepanija elab või elas ohvriga ühel elamispinnal. Kirjanduses ja sotsiaaltöö praktikas kasutatakse perevägivalla tähistamiseks erinevaid mõisteid, näiteks perevägivald, lähisuhtevägivald, paarisuhtevägivald, naistevastane vägivald, mina oma töös kasutan neid sünonüümidenä.

Perevägivald on kogu maailmas laialdaselt levinud probleem. Euroopa Liidu Põhiõiguste Ameti (edaspidi FRA) (2014) andmetest nähtub, et 22% naised on kogenud suhtes füüsilist ja/või seksuaalset vägivalda. FRA poolt 2021. aastal läbiviidud uuringu andmete alusel kogevad naised füüsilist vägivalda kõige sagedamini just oma kodus (37%) ning füüsilise vägivalla toimepanijaks on enamasti pereliige või sugulane. Sama uuringu andmetest nähtub, et Eestis on esimesel kohal füüsilise vägivalla kogemise osas Euroopa riikidest (FRA, 2021). Statistika alusel registreeriti Eestis 2020. aastal 3987 perevägivallakuritegu (Perevägivald..., 2021). Probleemi suurusele ja olulisusele pöörab tähelepanu Eesti Vabariigi President ja Eesti Vabariigi Valitsuse üheks kuritegevusvastaseks prioriteediks on tegelemine lähisuhtevägivallaga, justiitsminister ja siseminister on prokuratuuri ning politsei ühiseks prioriteediks võtnud võitlust lähisuhtevägivallaga (Kuritegevusvastased prioriteedid, 2021).

Perevägivald on keeruline, varjatud ning kaugele ulatuvate tagajärgedega probleem (Linno, Soo, Strömpl, 2011a), millel on rasked tagajärjed nii ohvritele kui ka ühiskonnale. Eestis on välja arvatud nn perevägivalla hind, mis on summaarselt 116,5 miljonit eurot aastas, sealjuures võeti arvutusel aluseks erinevad komponendid: saamata jäänud toodang; osutatud tervishoiu teenused; õiguskaitse teenused; sotsiaalkaitse teenused; isiklikud kulud ja spetsiaalteenused; füüsiline ja emotsionaalne kahju; laste kui perevägivalla ohvritega seotud lisakulud (Pettai jt, 2016). Perevägivalda kogenud inimesele toob perevägivald kaasa nii füüsilist kui ka psühholoogilist järelmõju. FRA (2021) poolt läbiviidud Euroopa Liidu riikide ülese uuringu andmete alusel kogevad naised 69% psühholoogilist järelmõju pärast füüsilise vägivalla toimumist ning kui

juhtum on seotud seksuaalse vägivallaga, kogeb 34 % naistest lausa nelja või enamat psühholoogilist tüüpi tagajärge.

Perevägivalla ohver saab abi politseilt, Ohvriabilt, Naiste Varjupaikadest, sotsiaaltöötajatelt, mis toetab teda vägivaldsest suhtest lahkumise protsessis. Alguses toimub kriisi läbitöötamine, kriisist väljatulek ja stabiliseerumine ning pärast kriisist välja tulemist algab taastumise teekond, mis kestab pikki aastaid või kogu elu. William A. Anthony (1993), kes on üks esimesi personaalset taastumist käsitlevaid autoreid, on välja toonud, et personaalne taastumine on sügavalt isiklik ja ainulaadne protsess, mis ei ole lineaarne/sirgjooneline, vaid hõlmab arengut ja tagasilööke, kiirete ja aeglaste muutuste perioode. Selle kestvust ei saa ette määrata, vaid tuleb lähtuda inimese enda tunnetusest ning vajadustest. Seetõttu on vajalik mõista personaalse taastumise teekonda, mida perevägivalla kogemusega naised läbivad, mida kogevad, et anda neile võimalikult parimat toetust ja abi. Minu uurimuse eesmärk on mõista perevägivalla kogemustega inimeste personaalseid perevägivalla, perevägivallaringist väljumise ja vägivallast taastumise kogemusi.

Personaalset taastumist on enim uurinud William A. Anthony, Mike Slade, Mary Leamy, Clair Le Boutillier jne. Töös lähtun CHIME raamistikust, mille järgi personaalse taastumise koosneb viiest alaprotsessist, milleks on seotus - *connectedness*, lootus tuleviku suhtes - *hope and optimism*, positiivse identiteedi edendamine - *identity*, elu mõtestatus - *meaning and purpose* ning kontrolli saavutamine – *empowerment* (Leamy jt, 2011). Uurimuses pööran tähelepanu viiele personaalse taastumise alaprotsessile ning toon välja millised elemendid iga alaprotsessi juures esile tulevad naiste lugudes. Slade jt (2017) järgi on personaalse taastumise raamistik vaimse tervise valdkonnas laialdaselt tuntud ning vaimse tervise valdkonna praktikas ja teenuste korralduses kasutatakse personaalse taastumise põhimõtteid. Perevägivalla kogemustega elamist vägivaldsest suhtest lahkumise järel ei ole personaalse taastumise kontekstis käsitletud.

Töö koosneb neljast osast. Esimeses osas annan teoreetilise ülevaate perevägivalla olemusest, lahkumisest vägivaldsest suhtest ja personaalse taastumise käsitlest. Teine osa on metoodika peatükk, milles tutvustan kvalitatiivset uurimismeetodit, narratiivintervjuud, oma uurimuse valimit, uurimuse käiku, andmeanalüüsi põhimõtteid, eetilise probleeme ja lahendusi. Kolmandas osas toon välja töö tulemuste analüüsi ning arutelu teemade kaupa. Viimases peatükis on käsitletud uurimustulemustest lähtuvalt tehtud kokkuvõte.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE

1.1. Perevägivald

Perevägivald on keeruline, raskesti märgatav ja määratletav ning mõõdetav fenomen, mis leiab aset inimeste eraelus, lähedaste inimeste vahel ja on avalikkuse eest varjatud (Soo, Strömpl, 2011). Samas on perevägivald kompleksne probleem, kuhu ei ole haaratud mitte ainult ohver ja toimepanija, vaid ka ülejäänud pereliikmed kas siis pealtnägijatena või lihtsalt ebasoodsa mikrokliima tõttu kannatajatena, aga ka laiem ringkond inimesi nagu naabruskond ja kogukond (Linno, Soo, Strömpl, 2011a). Kõige sagedamini esineb lähisuhtevägivalla vorm, kus mees kasutab vägivalda naissoost pereliikme, eelkõige oma abikaasa või elukaaslase vastu (Lähisuhtevägivald, 2021). Naistel on suurem tõenäosus langeda perevägivalla ohvriks, mis tuleneb juba ajalooliselt kujunenud ebavõrdsetest võimusuhetest ning meeste domineerimisest naiste üle nii ühiskonnas kui ka peresuhtes (Soo, Reitelmann, Laan, 2012).

Maailma Tervise Organisatsioon käsitleb lähisuhtevägivallana vägivalda, mis toimub praeguste või endiste partnerite vahel ja põhjustab füüsilist, seksuaalset või psühholoogilist kahju, mis hõlmab sealhulgas füüsilist agressiooni, seksuaalset sundi, psühholoogilist väärkohtlemist ja kontrollivat käitumist (Violence..., 2021). Vägivald võib mõjutada negatiivselt naise füüsilist, vaimset, seksuaalset ja reproduktiivtervist ning võib mõnes olukorras suurendada HIV-i nakatumise riski (Violence..., 2021).

Statistika järgi sai Eesti politsei 2020. aastal 12 146 perevägivallaga seotud väljakutset (Sotsiaalkindlustusameti..., 2021). Ohvriabisse jõudis 3 313 uut perevägivallaga seotud juhtumit ja naiste tugikeskustesse pöördus 2 563 kannatanut ning väga kõrge riskiga perevägivalla juhtumitega tegelevasse koostöövõrgustikku - MARACi suunati 144 uut juhtumit (Sotsiaalkindlustusameti..., 2021). Kahjuks kaotas perevägivalla tagajärjel elu 16 inimest (Sotsiaalkindlustusameti..., 2021).

Antud töö raames keskendun eelkõige lähisuhtes toimuvale vägivallale. Lähisuhtes võib naine kogeda emotsionaalset, füüsilist, seksuaalset, majanduslikku vägivalda ja lisaks võib kogeda ahistavat jälitamist. Järgnevalt annan ma ülevaate võimalikest vägivallaliikidest lähisuhtes.

Emotsionaalne/psühholoogiline vägivald on pidev ja tahtlik verbaalne või mitteverbaalne rünnak, mis kahjustab teist inimest emotsionaalselt ning alandab ta eneseväärikustunnet (Linno, Soo ja Strömpl, 2011a). Selleks võib olla avalik või omavaheline alandamine või halvustamine, kodust lahkumise keelamine või luku taha panemine, pornograafiliste materjalide vastu tahtmist vaatama sundimine, sihilik hirmutamine ning vägivallaga ähvardamine või ähvardamine teha haiget teisele isikule, kellest vastaja hoolib (FRA, 2014). Emotsionaalne vägivald ei pea olema alati teise inimese otsene solvamine või ta peale karjumine, vaid võib väljenduda ka peenekoelise ja oskusliku manipuleerimise ja alandamise kaudu (Linno, Soo ja Strömpl, 2011a). Sellist vägivalda kasutavad mehed on sageli perevõlaliselt head suhtlejad, osates oma vägivaldset poolt võõraste eest varjata, mille tõttu on seda keeruline tuvastada (Olt, 2009). Partneri poolne psühholoogiline vägivald on väga levinud ning uuringu tulemustest ilmneb, et lausa (43%) naisi on kogenud praeguse või endise partneri mis tahes vormis psühholoogilist vägivalda (Naistevastane vägivald:..., 2014).

Füüsiline vägivald on tahtlik füüsilise jõu kasutamine vastu teise isiku tahtmist põhjustades teisele inimesele vigastusi, füüsilist valu või isegi surma (Linno, Soo ja Strömpl, 2011a). Füüsiline vägivald on kõige kergemini tuvastatav vägivalla liik, kuna ohvril on nähtavad füüsilised kahjustused (Linno, Soo ja Strömpl, 2011a). 2020. aastal moodustas perevägivallakuritegudest valdava osa (85 %) kehaline väärkohtlemine (Perevägivald..., 2021).

Seksuaalne vägivald on igasugune seksuaalse sisuga käitumine, mille kaudu kontrollitakse, manipuleeritakse või alandatakse teist inimest (Linno, Soo ja Strömpl, 2011a). Seksuaalvägivallale on iseloomulik, et see ei põhine vastastikusel kokkuleppel, „nõusolek” seksuaaltegevuseks võidakse saavutada kehalise vägivallaga või sellega ähvardamisega, hirmutamisega, psühholoogilise survestamisega, manipuleerimisega või väljapressimisega, kasust ilmajätmise ähvardustega (Soo, Laanpere, Lippus ja Part, 2015). Suur osa naisi on kogenud paarisuhtes vägistamist ja paljud neist korduvalt (FRA, 2014) ning seksuaalne vägivald võib olla paarisuhtes enam levinud, kui seda arvatakse (Linno, Soo ja Strömpl, 2011a). Linno, Soo ja Strömpl (2011a) sõnul peituvad põhjused kaua aega valitsenud patriarhaalsetes arusaamades, et abielus või paarisuhtes olemine tähendab kohustuslikku allumist partneri seksuaalsetele soovidele. 2020. aastal oli Eestis registreeritud perevägivallakuritegudest 3 % seksuaalkuritegusid (Perevägivald..., 2021).

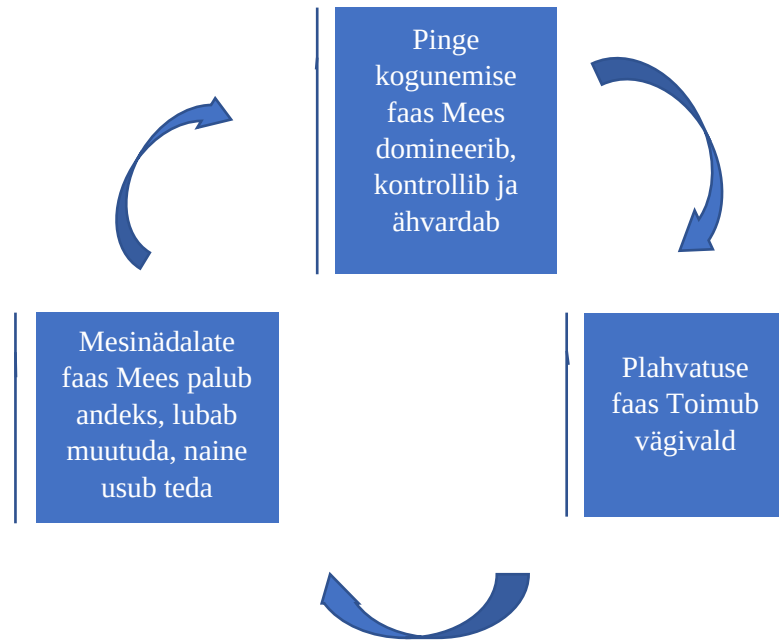
Majanduslik vägivald korral kontrollib vägivallatseja partneri raha kasutamist või partnerile kuuluvaid materiaalseid ressursse (Linno, Soo ja Strömpl, 2011a). Majanduslik vägivald võib väljenduda näiteks olukorras kus elukaaslane ei anna teisele poolele rahalistes küsimustes kaasarääkimiseks võimalust, kontrollib tema tööga seonduvat ja sissetuleku kasutamist (Huang, 2013). Majanduslik vägivald raskendab partneri iseseisvat materiaalsel toimetulekul ning võib muuta partneri vägivallatsejast sõltuvaks (Linno, Soo ja Strömpl, 2011a). Majandusliku sõltuvuse suurendamiseks võib vägivallatseja nõuda partnerilt koduseks jäämist, kuid ka ühise kodu soetamine, ühise laenu võtmine või muud ühised varalised tehingud või kohustuste võtmised võivad anda vägivallatsejale võimaluse kontrollida oma partnerit ning muuta lahkumise ühisest kodust, suhtest või vägivallatseja silmapiirilt keeruliseks (Stepper, Kadarik, 2020). Olt'i (2009) sõnul on majanduslik vägivald väga hea vahend mehel naise oma tahte allutamiseks ning soovitud käitumise saavutamiseks, sellist kohtlemist on kogenud lausa valdav enamus naiste varjupaika pöördunud naistest.

Ahistav jälitamine on tahtlikult teisele inimesele suunatud ähvardava iseloomuga korduv käitumine, mis põhjustab ohvris kartust jälitaja vastu või hirmu enda turvalisuse pärast (Council of Europe..., 2011b). Ähvardav käitumine võib sisaldada korduvat jälitamist, jälgimist, soovimatut suhtlemist või teadmist, et teda jälgitakse (Council of Europe..., 2011b). See hõlmab ohvri füüsilist jälitamist, näiteks ilmutamist ohvri tööle, spordi- või haridusasutusse, lisaks hõlmab see jälgimist virtuaalses maailmas (jututoad, suhtlusvõrgustikud jne) ja igasugust aktiivse kontakti loomist läbi erinevate side/kommunikatsioonivahendite kaudu (Council of Europe..., 2011b). Naistevastase vägivalla uuring toob välja, et jälitamisel võib olla pikaajaline ja tugev emotsionaalne ja psühholoogiline mõju naisele (FRA, 2014). Euroopa Nõukogu naistevastase vägivalla ja perevägivalla ennetamise ja tõkestamise Istanbul konventsioon Preambuli artikkel 34. tulenevalt (2011a), võeti Eestis vastu 14.06.2017 karistusseadustiku muutmise ja sellega seonduvalt teiste seaduste muutmise seadus (2017), millega lisati karistusseadustikku § 157³ ahistav jälitamine. Ahistava jälitamise kuriteod on Eestis kasvavas trendis (11 %) (Perevägivald..., 2021). 2020. aastal registreeriti 225 ahistava jälitamise kuritegu, millest 77 % kuritegudest oli seotud perevägivallaga (Perevägivald..., 2021).

Vägivald peres (paarisuhtes) ei toimu siiski pidevalt, vaid see esineb tsükliliselt (Soo, Reitelmann, Laan, 2012). Leonore Walker (1979), tuginedes suhtes füüsilise vägivalla alla kannatanud naiste

kogemustele, töötab välja nn vägivallaringi, mis iseloomustab paarisuhtes füüsilise vägivalda toimumist kolme perioodiliselt korduva faasiga, kus iga faas võib erineda oma intensiivsusest ja kestusest, kuid need faasid korduvad ja vägivald võib aja jooksul muutuda tõsisemaks ja laiahaardelisemaks (Soo, Reitelmann, Laan, 2012). Faasides toimuvat iseloomustatakse järgnevalt (Soo, Reitelmann, Laan, 2012):

- Esimeses ehk pinge kogunemise faasis ei ole mees üldiselt naise suhtes füüsiliselt vägivaldne, kuid mehe ja naise vaheline suhtlemine on pingeline täis vaimset vägivalda, alandamist ja hirmutamist. Naine võib tunda, et ükskõik mida ta teeb või kuidas käitub, partner ei ole rahul. Ta püüab olla kannatlik ning ära hoida probleeme. Mees tunneb pinge kasvu. Kuna naine tajub olukorda ärevana, kaugeneb ta mehest, millele mees vastab omakorda suurema kontrollimise ning domineerimisega.
- Teises, füüsilise vägivalda või plahvatuse faasis käitub mees väga vägivaldselt. Ta ei soovi või ei suuda kontrollida enda negatiivseid emotsioone ning kasutab naise suhtes füüsilist vägivalda. Pärast vägivaldaakti kogetakse hetkeks pingelangust. Naisel võib olla (tõsiseid) vigastusi, ta on hirmunud ja endassetõmbunud ning süüdistab toimumus ka ennast.
- Kolmandas ehk mesinädalate faasis näitab mees välja süümepeinasid 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. Mees ja naine võivad sellel etapil kogeda isegi “uut” armastust ning lootust, et suhe paraneb. Positiivsetel hetkedel võivad nii vägivallatseja kui ka ohver eitada või õigustada juhtumit või vähendada selle tagajärgi. 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.



Joonis 1. Vägivalla tsükkel (Soo, Reitemann, Laan, 2012)

Lähtuvalt vägivalla toimumise kontekstist ja iseloomust eristatakse vägivalda ekspressiivseks ja instrumentaalseks vägivallaks. Stuart ja Stuart (2008a) sõnul tekib **ekspressiivne vägivald** konfliktsituatsioonidest ja puudulikust probleemide lahendamise oskusest, mille ajendajaks võivad olla ärevuse ja viha purse, frustratsioon ja/või lahendamata probleemid. **Instrumentaalne vägivald** on kontrolli- ja võimuvajadusest ajendatud vägivald, kus võimu ja kontrolli saavutamiseks rakendatakse vägivalla kasutamist (Stuart, Stuart, 2008b). Vägivald, olgu füüsiline, seksuaalne, emotsionaalne või majanduslik, on vahend, mille abil vägivallatseja püüab kehtestada süstemaatilist kontrolli partneri igapäevase käitumise suunamiseks talle soovitud suunas (Soo, Otstavel, 2010). Instrumentaalsele vägivallale on iseloomulik, et vägivald süveneb aja jooksul ja võib tuua kaasa tõsiseid tagajärgi (Stuart, Stuart, 2008b).

Partnerlussuhtes eristatakse nelja tüüpi vägivalla: paarisuhte terror, vägivaldne vastuhakk, situatsiooniline vägivald ja vastastikune vägivaldne kontroll (Johnson, 2008).

Paarisuhte terrori puhul on üks partneritest vägivaldne ja kontrolliv (Johnson, 2006). Vägivallatseja rakendab pidevat kontrolli mittevägivaldse partneri elu üle, kasutades selleks ähvardamist, alandamist, liikumisvabaduse ja suhtlemise piiramist ja/või füüsilist vägivalla (Soo,

Otstavel, 2010). Paarisuhte terrorist võib isoleerida naist kõigist teistest inimestest, et saavutada naise täielik sõltuvus mehest, mille tõttu kaob sotsiaaltõrjastik ning vähenevad väljapääsu võimalused vägivaldsest suhtest (Johnson, 2008). Tema sõnul kontrollib paarisuhte terrorist ka lapsi ning kasutab neid selleks, et kindlustada kontroll naise üle. Lisaks võib last kasutada vahendina, et luua „liit“ naise vastu (Soo, Reitelmann ja Laan, 2012). Lastega manipuleerimine ja partneri majandusliku iseseisvuse pärssimine (näiteks töölkäimise keelamine või takistamine, raha äravõtmine või mitteandmine) on sõltuvussuhte tekitamise ja ohvri kuuletumise saavutamise olulised komponendid (Soo, Otstavel, 2010). Paarisuhte terror võib kaasa tuua posttraumaatilise stressi, Johnson'i (2008) andmetel kannatavad ligi neli naist viiest posttraumaatilise stressi sümptomite all. Lisaks on Johnson (2008) välja toonud, et paarisuhte terrori puhul esineb ohvritel rohkem tõsisemaid kehavigastusi, kui situatsioonilise vägivalga puhul.

Vägivaldne vastuhakk eristub eelmisest liigist nii palju, et siin avaldab paarisuhte terrori all kannatav partner enesekaitse või kättemaksu eesmärgil vastupanu, kuid ise sundivat kontrolli ei rakenda (Soo, Otstavel, 2010). Vastupanu võib tipneda tõsiste vigastuste tekitamisega vägivaldsele või isegi tema tapmisega (Soo, Otstavel, 2010). Vägivaldse vastuhaku korral hakkab ohver vastu kontrollivale ja vägivaldsele partnerile (Johnson, 2006).

Situatsiooniline vägivald on üks sagedamini esinev ning teistest eristuv vägivaldaliik (Soo, Otstavel, 2010). Situatsioonilist paarivägivalda eristab terrorist süstemaatilise sundiva kontrolli puudumine (Soo, Otstavel, 2010). Situatsioonilise paarisuhte vägivalga puhul ei proovi kumbki partner saavutada kontrolli teise partneri üle vaid väärkohtlemine on situatsioonist tingitud, kui partneri emotsioonid või tunded viivad vägivaldani (Johnson, 2008). Ehk vägivald on enamasti emotsionaalse pingeseisundi ja lahendamata konfliktide tulemus või partneri tähelepanu püüdmise viis (Soo, Otstavel, 2010). Vägivaldsed võivad olla ning vägivalda algatada mõlemad partnerid (Soo, Otstavel, 2010). Selle liigi puhul võib vägivald piirduda ühekordse sündmusega, mille peale vägivaldsele kahetseb, vabandab ning ei tee seda enam kunagi, kuid on ka võimalus, et sellised sündmused jäävad korduma (Johnson, 2008). Johnson (2008) toob välja, et situatsioonilise vägivalga ohvrite puhul esineb posttraumaatilise stressi sümptomeid 37% juhtudest.

Vastastikune vägivaldne kontroll puhul käituvad mõlemad partnerid kui paarisuhte terrori toimepanijad (Soo, Otstavel, 2010), mõlemad partnerid on vägivaldsed ja kontrollivad (Johnson, 2006).

Ali, Dhingra ja McGarry (2016) on lisaks eelnevatele vägivalda liikidele välja toonud **lahkumineku vägivalda**, mis ilmneb siis, kui paar on lahutamas või lahku minemas. Üldjuhul selliste paaride puhul vägivalda varem suhtes ei ole esinenud, vaid lahkuminek vallandab vägivalda (Ali, Dhingra, McGarry, 2016). Kaotades enesekontrolli võib vägivaldne partner hakata ohvrit alandama, hirmutama või ähvardama (Ali, Dhingra, McGarry, 2016).

Euroopa Nõukogu naistevastase vägivalda ja perevägivalda ennetamise ja tõkestamise konventsioonis (2011a) on välja toodud, et lahkumineku ajal võivad vägivaldajuhtumid hoopis sageda ning muutuda tõsisemaks, mis tähendab, et vägivald ei pruugi lõppeda paari lahkuminekuga. Samas on ka võimalus, et vägivaldsus võib alles ilmneda lahkumineku protsessi käigus (Ali, Dhingra ja McGarry, 2016).

1.1.1. Vägivalda mõju ohvrile

Perevägivalda kogemus võib ohvrile kaasa tuua lühi- ja pikaajalisi tervisekahjustusi ning muid tagajärgi, kuid mida kauem on vägivald kestnud ja mida raskem see on, seda suurem on vägivalda mõju (Soo, 2019a). Dillon jt (2013) on toonud välja, et vägivalda mõju kestab tihti kauem kui vägivald, vägivaldsest suhtest lahkumise järel, kestab selle mõju edasi ning kogemus mõjutab nii ohvri tegusid, käitumist kui ka mõtteviisi. Elu ning tervist ohustav vägivald ei tarvitse päädida surmaga, ent mõjub igal juhul kannatanule laastavalt (Uusma, Raudkivi ja Klaar, 2020).

Kõige raskem füüsilise vägivalda tagajärg on surm (Soo, 2019a). Füüsiliste vägivaldajuhtumite pikaajalised psühholoogilised tagajärjed on ärevus, enesekindluse kaotus, haavatavustunne, suhte probleemid, unehäired, depressioon, paanikahood ja keskendumisraskused (järjestus kõige sagedasemast vastusest alates) (Naistevastane vägivald:..., 2014). Soo (2010) uuringu kohaselt toob raskemat laadi füüsilise vägivalda kogemus suurema tõenäosusega kaasa mõne depressioonisümptomi ja hirmutunde kogemise kui kergemat laadi füüsilise vägivalda juhtum. Naised kogevad hirmu, sest nad kardavad meeste kontrolli, mida omakorda peetakse füüsilisest rünnakust enam emotsionaalselt laastavaks (Kernsmith, 2008). Hirmu või depressioonisümptomeid (nt masendus, eneseväärikuse langus) tekitavad tõenäoliselt aga tõsised ja rasket laadi vägivaldakogemused ning eriti vägivaldajuhtumite kumuleerumine puhul elu jooksul

(Soo, 2010). Iga järgnev intsident kasvatab ohvri haavatavust, kahandab tema toimetulemisevõimet ning teeb vastuvõtlikumaks emotsionaalsetele kahjustustele (nt ärevus, masendus) (Soo, 2010). Tema sõnul ei ole hirmutunne mitte ainult vägivallajuhtumi tagajärg, vaid see võib ka eelneda juhtumile, näiteks tunneb inimene hirmu vägivalla kordumise ees.

Lühiajalisteks vägivalla tagajärgedeks tervishoiu töötajate vaatevinklist on vigastused ohvri näo-, kaela-, rinna- või kõhupiirkonnas (Campbell jt, 2002). Pikaajaliste tagajärgedena tuuakse välja näiteks peavalud, seljavalud, minestamine ning krambid (Campbell jt, 2002). Löögid pähe võivad põhjustada kuulmise ja nägemisega seotud probleeme (Soo, 2019a). Vägivalla all kannatanud naistel esineb sagedamini günekoloogilisi probleeme, sümptomeid, mis on seotud stressiga ja kardioloogiliste probleemidega (Campbell jt, 2002).

Seksuaalne ja füüsiline vägivald avaldab mõju ohvri reproduktiivsusele ning sund seksuaalvahekorraks koos füüsilise jõu kasutamisega, võib tekitada vigastusi (Soo, 2019a). Üheks vägivalla tagajärjeks võib olla ka soovimatu rasedus (Campbell, 2002). FRA (2014) Euroopa Liitu hõlmav uuring toob välja, et nende naiste puhul, kes olid kogenud varasemalt partneri poolset vägivalda ning rasedusi, jätkus raseduse ajal vägivald 42 % juhtudest. Peksmise kui ka vägistamise tagajärjeks võib olla raseduse katkemine (Soo, 2019a). Rasedus ning väikelaps on kõrgendatud vägivallariski faktoriks (Naistevastane vägivald:..., 2014). Seksuaalse vägivalla korral tuntakse kõige enam enesekindluse kaotust, haavatavustunnet, ärevust, esineb suhteprobleeme, unehäireid, depressiooni, paanikahooget ja keskendumisraskuseid (järjestus kõige sagedasemast vastusest alates) (Naistevastane vägivald:..., 2014).

Emotsionaalset vägivalda peavad ohvrid kõige laastavamaks ja raskemini talutavaks (Linno, Soo, Strömpl, 2011a) ning sellel on pikemaajalised tagajärjed kui füüsilisel vägivallal (Johnson, 2008). Partneri korduv psühholoogiline vägivald kahjustab naise iseseisvust, mis on samaväärne kui iseseisva era- ja pereelu kaotus (Naistevastane vägivald:..., 2014). Kauakestva füüsilise ja psühholoogilise vägivalla kogemine võib viia pideva pinge ja stressi tõttu krooniliste haiguste väljakujunemiseni (Soo, 2019a).

Vägivald võib mõjutada ka viisi, kuidas inimene käitub ja mõtleb, selle tagajärjel võib ohver muutuda endassetõmbunuks, vältida teistega suhtlemist (Soo, 2019a). Häbitunne vägivalla kogemise pärast ja vigastuste varjamine võivad olla põhjuseks, miks kannatanu loobub lähedaste inimeste ja tuttavatega suhtlemisest, väljas vaba aja veetmisest ja hobidega tegelemisest (Soo,

2019a). Lisaks on ka võimalus, et vägivallatseja piirab rahalisi vahendeid, mis võib vägivallatseja poolt tuua kaasa eraldatuse, mille tõttu vägivalda all kannatajal ei ole lihtsalt võimalik osa võtta ühiskonnaelust (Sharp, 2008).

Majandusliku vägivalda puhul muudab vägivallatseja oma kaaslase endast majanduslikult sõltuvaks. Kui puudub eluase, rahaline toetus ja tugi, tööalane koostamine ning laste hoidmise võimalus, siis võib saada see takistuseks lõplikuks lahkumiseks vägivaldsest suhtest (Davis, Hagen, 1992). Anderson ja Saunders `i (2003) uuringu kohaselt kõige pakilisem mure, mida vägivaldsest suhtest lahkuvad naised välja toovad on vajadus eluaseme ja majanduslike ressursside järele. Puudulikud võimalused ja oskused uue elu rajamiseks võivad lükata edasi suhtest lahkumist. Uuringu kohaselt majanduslikku vägivalda kogenutest ligemale pooled kaotasid enesekindluse rahaga ümber käimise ja eelarve planeerimise osas (Howard, Skipp, 2005). Samuti on Howard ja Skipp`i (2005) andmetel majanduslik vägivald mõjutanud 77,4% uuringus osalenute naiste vaimset tervist ning Postmus jt (2012) uurimise kohaselt majanduslikku vägivalda kogemus suurendab märgatavalt emade depressiooni võimalust. Ema vaimne tervis mõjutab omakorda laste kasvatamist, näiteks on toodud välja, et majanduslikku vägivalda kogenud emad osalesid väiksema tõenäosusega vanema ja lapse tegevustes ning lapsele lasku andmise tõenäosus on 1,5 korda kõrgem võrreldes nendega, kes seda ei ole kogenud (Postmus, Huang, Stylianou, 2012).

Erinevad lapsepõlve kohta läbiviidud teaduslikud uuringud tõestavad lapsepõlvetraumade jäädavat mõju isiksuse arengule, tema tervisele ning sellega seotud heaolule ja toimetulekule (Soo, Ilves ja Strömpl, 2009). Sellest lähtuvalt on vägivaldses perekonnas kasvav laps ohver, olenemata sellest, kas ta on otsese rünnaku ohver või näeb või kuuleb ta vanemate vahelist vägivalda pealt (Euroopa Nõukogu ..., 2011). Perevägivalda kogenud lastel võivad esineda käitumisprobleemid, agressioon, depressioon, emotsionaalne ebastabiilsus, hirmutunne ja foobiad, süütunne, madal enesehinnang, õudusunenäod, une- ja toitumishäired, sotsiaalsed probleemid ning suitsiidid mõtted (Newton, 2011). Lapsed, kes kogevad vägivalda, püüavad lausa kuus korda sagedamini enesetappu sooritada, kui seda mitte kogenud lapsed (Kase, 2004). Noored, kes on näinud pealt perevägivalda, võivad ise täiskasvanuna käituda vägivaldselt nii kodus, kui mujal (Khan, 2000). Vägi-vald võib olla õpitud, kui konflikti lahendamise viis (Khan, 2000). Nähes pealt perevägivalda juhtumeid, aktsepteeritakse suurema tõenäosusega vägivalda, kui abielu ühte osa (Kruut, 2014). Lisaks

vähendab paarisuhtevägivald olulisel määral naise vaimseid ressursse, mille tõttu võib väheneda naise võime oma laste eest hoolitseda (Calder, Harold, Howarth, 2004).

Vägivallal on ka kõrge hind ja mõju ühiskonna jaoks, näiteks saamata jäänud toodang, osutatud tervishoiu teenused, õiguskaitse teenused, sotsiaalkaitse teenused, isiklikud kulud ja spetsiaalteenused, füüsiline ja emotsionaalne kahju, laste kui perevägivalla ohvritega seotud lisakulud, mis on arvutuslikult kokku 116,5 miljonit eurot aastas (Pettai jt, 2016).

1.1.2. Lahkumine vägivallaringist

Soo (2019b) sõnul on tihti nii, et ohvrid ei soovi mitte suhte lõppu, vaid vägivalla lõppu. Esmalt on oluline, et ohver tunnistaks endale, et see suhe ei ole terve ja ei lähe kunagi paremaks (Soo, 2019b). Tunnistades asja tõsidust, saab ohver langetada otsuse lahkuda sellest suhtest, kuid Soo (2019b) sõnul on vägivaldse partneri juurest lahkumine märgatavamalt keerulisem, kui see vägivalda mittekoogenud inimesele võib tunduda. Williamsi (2003) sõnul muudavad ohvri lahkumise vägivallatseja juurest raskemaks asjaolud nagu vägivallatsejast hoolimine, suhte säilitamise soov, majanduslik sõltuvus, turvalise paiga puudumine, ebakindlus tuleviku suhtes ja sotsiaalsete kontaktide puudumine. Eesti Naiste Varjupaikade Liidu kodulehel (2021) on lahkumist raskendavateks teguriteks toodud nii materiaalsed, juriidilised, sotsiaalsed kui ka psühholoogilised tegurid (psühholoogilised tegurid on isoleeritus, tugivõrgustiku puudumine, ülimadal enesehinnang, hirm üksijäämise ees, hirm jääda lastest ilma, süütunne partneri ja laste ees, lootus, et vägivallatseja muutub, traumaatiline seotus).

Vägivallatsüklist väljumine on pikk protsess. Anderson ja Saunders (2003) toovad välja lahkumise puhul faasi, mis võib hõlmata kognitiivset ja emotsionaalset „lahkumist“ enne füüsilist lahkumist. Lisaks võivad naised mitu korda lahkuda ja tagasi minna, omandades iga kord uusi oskuseid, et toime tulla ning seejuures on oluline mõista nendega tööd tegevatel nõustajatel/abistajatel, et lahkumise ja naasmise tsükkel on võimalus omandada paremaid toimetulekuoskuseid ja see ei ole märk läbikukkumisest (Anderson, Saunders, 2003). Anderson ja Saunders (2003) toovad lühidalt välja faasid, mida paljud väärkohtlemise üle elanud inimesed kogevad lahkumise protsessis a) vägivalla talumist ja sellega toimetulekut; b) väärkohtlemise tunnistamist, arvamuse

ümberkujundamist ja sellega võitlemist; c) „vabanemist“, lahtiütlemist senisest ja keskendumist omaenda vajadustele; d) pärast eraldumist näib esinevat ka neljas faas. Tiikkanen jt (2019) näevad lahkumise protsessis 8. etappi. Nad toovad välja vägivallatsüklist väljumise etapid, mis on koostatud endiste vägivallaohvrite kogemusest lähtuvalt ning võtavad arvesse, mida naised läbielavad suhtest väljatulemisel ja taastumisel (Tiikkanen jt, 2019):

1. Ettevalmistus. Endised ohvrid ütlevad, et tagasiulatuvalt mõistavad nad, et väärkohtlemine algas ammu enne seda, kui nad sellest aru said. Sageli ilmnesid esimesed väärkohtlemise tunnused koguni tutvumise perioodil, kuid nad ei pannud neid märke tähele, sest nad kas ei teadnud, mis on väärkohtlemine, eitasid neid signaale või olid armunud.
2. Äratundmine. See on etapp, mil ohvrid said enda sõnul esimest kord täielikult aru, et nende partner on vägivallatseja. Sageli toovad selguse olukorrad, mille suhtes ei saa enam silmi kinni pigistada, nt esimene vägivallapuhang naise või laste vastu.
3. Distantseerumine. Selles etapis püüab ohver end tavaliselt väärkohtlejast füüsiliselt ja psühholoogiliselt distantseerida, et vägivallatsejal oleks vähem võimalusi naisega manipuleerida ja veenda teda „veel üht võimalust andma“. Ohver hakkab rääkima oma olukorrast teistele inimestele, hakkab otsima abi ja informatsiooni. Lõpuks lahkub ohver kodust ja sageli vajab ta selleks teiste inimeste tuge.
4. Otsustamatus. Pärast kodust lahkumist on naine väga haavatavas seisundis. Ta on närviline, sest tunneb end ebaturvaliselt ja ta pole kindel, kas ta üksi hakkama saab. Naine võib karta vägivallatsejat (nt mees otsib ta üles) ja mees võib püüda tõestada oma muutumist, et naine tagasi tuleks. Selles etapis peab ohver otsima lahendusi pikaajalistele küsimustele – kus elada, kus töötada, kuidas muutuda majanduslikult iseseisvaks.
5. Vastutuse võtmine. Mingil hetkel hakkab ohvri uue elu plaan realiseeruma. Naine hakkab nägema võimalusi iseseisvaks saada ja oma elu eest ise vastutama hakata. See võib olla esimene kord, mil ohvril tekib lootus, et ta suudab muutustega edukalt toime tulla.
6. Lein. Paljud endised ohvrid ütlevad, et uue eluga alustades tundsid nad sageli kurbust. Selleks on mitmeid põhjuseid. Enamikes suhetes, isegi kõige vägivaldsemates, on ka õnnehetki, nii lühikesed kui need ka ei ole. Kui peres on lapsed, võib kaotusetunne olla veelgi tugevam, sest pere laguneb. Sõltumatus võib tähendada ka majandusliku kindlustatuse kaotamist.

7. Töö iseendaga. Enamik lähisuhtevägivalla ohvreid vajab spetsiifilisi teenuseid, et toime tulla pikaajalisest väärkohtlemise kogemusest tekkinud traumadega. Selleks teenuseks võivad olla individuaalne või grupiteraapia või nt sotsiaalnõustamine. Abi on vaja, et ravida psühholoogilisi ja emotsionaalseid haavu, mis ei ole alati nähtavad – ka mitte ohvrile endale. Teraapia ja nõustamine on väga olulised ka selleks, et naised oskaksid ja suudaksid tulevikus vägivaldsetest suhetest hoiduda.
8. Uue elu ehitamine. Viimases etapis võtab naine aktiivselt uue suuna, nagu näiteks uude korterisse/teise linna kolimine, kooli või kursustele registreerumine, uue tööga alustamine, hobidega tegelemine, suhte loomine ning terve ja õnneliku elu alustamine. Tõsise traumaga ohvril võib vaja minna pikemat nõustamist või abi. Kuid pea kõikidele endistele ohvritele võib isegi selles etapis olla väga oluline regulaarse toetuse olemasolu, kas sõpradelt või spetsialistidelt.

Trauma mõjud vähenevad lahkumineku järgsetel kuudel, kuid oluline osa naistest kannatab edasi posttraumaatilise stressihäire (PTSD), depressiooni ja muude traumaatiliste probleemide käes (Anderson, Saunders, 2003). Anderson ja Saunders (2003) on toonud välja, et mõned väärkohtlemist kogenute rühmad kogevad kohe lahkumineku järel rohkem traumaatilisi mõjusid ja depressiooni, kui veel suhtes olevad väärkohtlemist kogevad inimesed. Tuuakse välja, et mitmesuguste toimetulekuressursside olemasolu, nagu sotsiaalne ja materiaalne tugi ning enesetõhusus (*self-efficacy*), võivad kaitsta negatiivsete psühholoogiliste tagajärgede eest, sest lahkumineku järel jätkuv vägivald ja täiendav stress (nt materiaalse elukorraldusega) võib mõjuda negatiivselt (Anderson, Saunders, 2003). Nad toovad ka välja, et stressoreid, millega naised kokku puutuvad, on suures osas alahinnatud või on need tähelepanuta jäetud. Mis on oluline märk mõistmaks, et vägivaldsest suhtest lahkumisel on tähtis psühholoogiline abi, kuid tähtsal kohal on ka tegeleda materiaalsete ressurssidega. Anderson ja Saundersi (2003) sõnul on naiste puhul eriti vajalik sissetulekut toetav poliitika koos töötamise toetamisega, nagu näiteks lastehoid ja transport.

Olles pärast lahkuminekut läbinud otsustamatuse, vastutuse võtmine, leina, töö iseendaga etapid algab uue elu ehitamise etapp, millest saab alguse ka taastumise teekond.

1.2. Personaalse taastumise olemus

Mõistet „taastumine“ on laialdaselt kasutatud rahvusvaheliselt vaimse tervise süsteemides (Slade, Oades, Jarden, 2017). Taastumise mõistet kasutati pikalt üksnes kliinilises tähenduses taastumise kirjeldamiseks ja selle all mõeldi „tagasitulekut normaalsusesse“ (Slade jt, 2017). Tänapäeval tehakse vahet kliinilisel ja personaalsel taastumisel, kuna nad tähistavad täiesti erinevaid protsesse (Slade, 2013). Oma töös keskendun personaalse taastumisele, toon lühidalt välja personaalse taastumise ja kliinilise taastumise erinevused, et anda selgem ülevaade.

Kliinilise taastumise lähenemine on kujunenud välja traditsioonilises meditsiiniteaduses ja praktikas (Slade jt, 2017). Meditsiini kontekstis selgitatakse kliinilist taastumist järgmistes aspektide kaudu: see on seisund, mis näitab, kas inimene on taastunud või ei ole taastunud; taastumine on vaadeldav; taastumist hindavad spetsialistid, mitte klient ise; kliiniline taastumine ei varieeru, st hinnatakse kindlate kriteeriumite alusel (Slade jt, 2017). Kliinilise taastumise puhul on oluline haiguse sümptomite kontrolli alla saamine, tagasilanguse ennetamine ning eesmärgiks on haiguse taaandumine (Slade, 2010). Kliiniline taastumine, mida laialdaselt kasutatakse, tähendab taastumist kui täielikku sümptomite leevenemist, täielikku või osalise ajaga töötamist/õppimist, elamist mitteametliku hooldaja järelevalvest ning sõprade omamist sõltumatult, kellega tegevusi jagada ning kõik need tegevused peaksid kestma vähemalt kaks aastat (Lieberman, Kopelowicz, 2002). See taastumise definitsioon tähendab, et taastumine hõlmab täielikku sümptomite leevenemist, kuid viimasel kahel või kolmel aastakümnel on tekkinud uudne arusaam, mis seab kahtluse alla seisukoha, et taastumine hõlmab tagasitulekut sümptomiteta normaalsusesse (Slade jt, 2017).

Personaalsel taastumisel on defineeritud kui sügavalt isiklikku, ainulaadset protsessi hoiakute, väärtuste, tunnete, eesmärkide, oskuste ja/või rollide muutmisest ja rahuldust pakuva, lootusriikka ja panustava eluviisi rakendamist, isegi piiratud võimaluste ja vaimse tervise murede korral (Anthony, 1993). Personaalse taastumise lähenemise peamine iseloomulik joon on, et taastumist nähakse kui teekonda ellu, mitte tulemust, mis saabub ja taastumine ei tähenda „vabanemist“ probleemidest (Slade, 2010). Oluliseks on personaalse taastumise protsessi puhul inimese mõjuvõimu suurenemine, lootuse ja optimismi tekkimine tuleviku suhtes, positiivse identiteedi kujundamine, seotuse ja koostöötunde tekitamine läbi isikliku vastutuse suurenemise (Slade jt,

2017). Personaalsele taastumisele on iseloomulik, et taastumist defineerib ja hindab inimene ise ning ta on ekspert, kes annab hinnangu oma personaalsele taastumisele (Slade jt, 2017). Personaalne taastumine tähendab erinevaid asju erinevatele inimestele, kuigi on ka aspekte, mis on paljudel inimestel sarnased (Slade jt, 2017). Personaalse taastumise protsessi puhul ei ole ainsat ja ainuõiget viisi alaprotsesside läbitegemiseks (Slade, 2010), sest iga inimene on unikaalne. Keskmes on üksikisik, kes tegeleb elamisväärse elu üles ehitamisega oma tugevate külgede kaudu, leides personaalse taastumise protsessis oma elu tähenduse ja eesmärgi, väärtustatud identiteedi läbi sotsiaalsete rollide konstrueerimise või uuesti avastamise (Slade, 2010). Inimesed, kes on personaalse taastumise kogemusega, kirjeldavad protsessi kui elumuutvat kogemust, mille käigus tekib uus elumõte ning suutlikkus oma elu ise juhtida (Leamy jt, 2011). Personaalne taastumine kätkeb endas tööd parema vaimse tervise nimel, seejuures arvestades, et vaimse tervise probleemid ei pruugi kaduda ja tuleb leida viis elamisväärse elu kujundamiseks ka siis kui raskused ei taandu (Slade, 2010).

Leamy jt (2011) on toonud välja personaalse taastumise alaprotsessid ja nad ütlevad, et inimesel oleks võimalik taastumisteenikonnale asuda, selleks on vaja eeltingimusi; inimene mõistab ja aktsepteerib seda, mis on temaga juhtunud; seejärel teeb inimene plaane selleks, et toimuks muutus ning läbi nende tegevuste toetab oma vaimset tervist; seeläbi toimub muutus paremuse poole ning inimesel on suurem kontroll oma tervise ja elu üle. Siinkohal saab tuua paralleeli Tiikanen jt (2019) vägivallatsüklist lahkumise protsessidega, kus Tiikanen jt käsitlese järgi algab töö iseendaga etapp ja millele järgneb uue elu ehitamise etapp, kus naine võtab aktiivselt uue suuna oma elus (vt täpsemalt ptk 1.1.2.). Personaalse taastumise protsessi kogevad need inimesed, kes tegelevad aktiivselt positiivse identiteedi arendamisega, vaimse tervise probleemide sõnastamisega, kogevad lootusi toetavaid suhteid ning arendavad enda jaoks väärtustatud sotsiaalseid rolle (Slade, 2010).

Antud magistritöö raames analüüsin perevägivalla kogemusega naiste taastumist, kes pärast laastavat vägivalla kogemust ja traumat, peavad alustama uuesti oma elu ülesse ehitamisega. Seda elu ülesehitamise tööd markeerib hästi CHIME raamistik. Sõna CHIME tuleneb personaalse taastumise inglise keelse protsesside nimetuste esitähedest: *connectedness* (seotus), *hope and optimism* (lootus), *identity* (positiivne identiteet), *meaning and purpose* (elu tähendus ja eesmärk), *empowerment* (kontrolli saavutamine) (Leamy jt, 2011).

1.2.1. Personaalse taastumise protsessid

Järgnevalt annan ülevaate CHIME raamistiku elementidest, selgitamaks toimuvaid protsesse, mis saavad alguse kriisist väljumisel ning mida inimesed kogevad taastumise teekonnal, mille toimumisel on oluline roll eelkõige töö isendaga.

Seotus (*connectedness*)

Seotust seostatakse eelkõige suhete edendamisega ning vastastikuse toetusega (Slade jt, 2017). Inimesel võiks olla kvaliteetseid sotsiaalseid suhteid, mis on toetavad (Slade 2013, 2017). Algatuseks piisab ühest inimesest, kes märkab ja tunnustab teda ja tema olukorra unikaalsust ning see võib olla edasiviivaks jõuks ja pöördepunktiks (Narusson, 2019). Vastastikuseks toetuseks peetakse personaalse taastumise protsessis olukordi, kus inimesed jagavad üksteisega oma kogemusi, teadmisi, emotsionaalset või praktilist abi (Slade, 2013). Vahetu suhtlus ja tagasiside annab inimesele võimaluse mõista iseennast paremini. Inimene saab sotsiaalse kaasatuse ja kontaktide loomise toel tunda ennast oma elu eksperdina, mis kasvatab temas jõudu, tahet ning iseseisvat suhtumist oma elu parandamiseks (Slade jt, 2017). Suhted teistega ja aktiivne osalemine elus on olulised heaolu allikad (Slade, 2013), olgu selleks siis kvaliteetsed sõprussuhted, suhted töökohal, koolis või huvitegevustes ja kogukonnas. Oluline on vastastikuse toetamise puhul samaväärsuse printsiip ning inimese isiklike väärtushinnangute aktsepteerimine ja tunnustamine (Slade, 2013). Personaalsele taastumisele aitab kaasa ka vastastikuse koostöö loomine, kus taastumise protsessis olija ise saab võtta osa lahenduste välja töötamisest (Slade jt, 2017).

Lootus ja optimism (*hope and optimism*)

Lootus ja optimism tuleviku osas väljenduvad uskus taastumisvõimalustesse, motivatsioonis oma elu paremaks muutma, positiivses mõtlemises, inspiratsiooni ja lootuses leidmises, samuti uute suhete loomises, oma edusammude väärtustamises, unistuste olemasolus ja unistuste poole püüdlemises (Leamy jt, 2011). Läbi lootuse ja optimismi esilekerkimise näeb inimene tulevikuvõimalusi ning hakkab sinna poole püüdlema. Lootus ja optimism suurendavad inimeste võimalusi luua toimetulemiseks sobivaid strateegiaid, mis omakorda avaldavad inimese elule

positiivset mõju, toetavad realistlike ja endale sobivate eesmärkide püstitamist ning soodustavad positiivsete suhete edendamist (Schrang jt, 2012). Toetuse saamine mõtteaaslastelt (sh teistelt taastujatelt), töötajatelt või mentoritelt, kes on samuti ise kogenud vaimse tervise muresid, suurendab lootust ja inimesed märgivad seda täiendava kasutegurina taastumisel (Davidson jt, 2012). Vastastikuse toetuse puhul on oluline, et suhe põhineks usaldusel, empaatial ja mõistmisel ning on oluline, et toetaja omaks sarnast kogemust (Davidson jt, 2012). Lisaks peetakse vastastikuse toetamise puhul oluliseks samaväärseid suhteid (st teineteist väärtustatakse vastastikku ja kumbki ei sea end kõrgemale) ning inimese isiklike väärtushinnangute aktsepteerimist ja tunnustamist (Slade, 2013).

Identiteet (*identity*)

Identiteet kujuneb duaalse protsessi käigus: selle üks protsess hõlmab inimese poolt endale sisekõnes öeldud mõtteid ja teine protsess hõlmab ümbritsevatelt inimestelt saadud reageeringuid ehk peegeldust, kuidas kõrvalseisjad näevad teda (Narusson, 2019). Juhul kui inimese sisekõnes enda kohta öeldu ja teiste inimeste poolt tema kohta öeldu langevad kokku, siis toimub identiteedi valideerimine, kui aga teiste poolt öeldu on negatiivne ja nõ pisendab inimest, siis on väga raske inimesel endal teha tööd oma positiivse identiteedi kujundamise protsessis (Narusson, 2019). Seega teiste inimeste poolt verbaalselt või mitteverbaalselt väljendatud sõnumid omavad suurt mõju identiteediloomes (Narusson, 2019). Identiteedi kujundamine ei hõlma üksnes seotust teiste inimestega, vaid ka teiste inimeste seas oma iseseisvuse piiritlemist, inimkooslustes orgaanilise koha leidmist, mis mõjutab suuresti positiivse identiteedi ja kogukonnas väärtustatud positsiooni kujundamist (Narusson, 2019, viidates Oyserman jt., 2017; Price-Robertson jt., 2017; Tew jt., 2012). „Seega vormib suhete kaudu kogetu identiteeti“ (Narusson, 2019). Positiivse identiteedi loomine aitab inimesel näha end väljaspool probleemi ning see on personaalse taastumise üks oluline osa, sest sel juhul inimene suudab lahti lasta ohvri, patsiendi või kliendi staatusest (Slade, 2013). Personaalse taastumise esimene ülesanne on positiivse identiteedi arendamine väljaspool vaimse tervise probleeme (Slade, 2013).

Elu tähendus ja eesmärk (*meaning and purpose*)

See tähendab isiklikult rahuldustpakkuva elu tähenduste kihtide leidmist samm-haaval ja ka kogetu enda jaoks uuesti mõtestamist ning sõnastamist (Slade, 2013), mis omakorda sisaldab tähenduse leidmist omaenda vaimse tervise kogemuses (Leamy jt, 2011). Tähendused, millega tegeletakse hõlmavad ka selliseid tegevusi nagu väärtustatud sotsiaalsete rollide ja eesmärkide leidmine, isiklikult väärtustatud eesmärkide leidmine, nende nimel töötamine ja enda tugevuste võimendamine ja ka omaenda väärtuste teadvustamine (Slade jt, 2017). Oma kogemuse sõnastamine loob olukorra, kus kogemusest kujuneb väärtuslik elu osa ja taoline mõtestamine võimaldab arendada võimet ise hakkama saada ning suurendada isiklikku vastutust (Slade, 2013). Isiklik vastutus ei tähenda, et tehakse kõike üksi, vaid see tähendab ise enda heaolu eest vastutamist ja vajadusel teistelt abi ning toetuse otsimist (Slade, 2013). Üks võimalus elu mõtte eesmärgistamiseks on siduda kõik erinevad eluvaldkonnad tervikuks. Need eluvaldkonnad võivad olla markeeritavad mõistetega religioon ja spiritualism, muusika, sport, perekond, ühiskondlikes protsessides osalemine (mille kaudu inimene tunneks ennast ühiskonna ja kogukonna elus osalemisel täisväärtusliku kogukonnaliikmena) (Slade, 2017).

Kontrolli saavutamine (*empowerment*)

Kontrolli saavutamine personaalse taastumise kontekstis tähendab tunda kontrolli oma elu üle, juhtida oma vaimset tervist, proovida uusi asju, võtta riske ning tugineda oma võimetele (Boutillier jt, 2015). Personaalse taastumise mõtteviis tugineb uskumusel, et iga inimene on võimeline oma elus millegi eest vastutama (Slade, 2013). Kontrolli saavutamise ja võimustamise juures on oluline rõhku pöörata inimeste tugevustele, tahtejõule, enesekindlusele ja otsustusvõime arendamisele (Slade jt, 2017). Inimeses kasvab motivatsioon võtta oma elu korraldamises vastutus ja hakata vastutama oma elu otsuste üle siis, kui sotsiaalne keskkond ning kogukonnaliikmed on ka võimustava suhtumise ja lähenemisviisiga (Slade jt, 2017).

1.3. Probleemiseade

FRA (2021) uuringu kohaselt on Eesti esimesel kohal füüsilise vägivalda kogemuses Euroopa riikide üleselt ning naised kogevad füüsilist vägivalda kõige sagedamini just oma kodus (37%), mis kinnitab suurt rolli lähisuhte- ja perevägivallal. Eestis registreeriti 2020. aastal 3987 perevägivallakuritegu (Perevägivald..., 2021). Vägivalla, eriti lähisuhte/perevägivalla tervise mõju naistele on märkimisväärne, see võib põhjustada naisele tõsiseid füüsilisi vigastusi, vaimseid, seksuaalseid ja reproduktiivtervise probleeme, tuua kaasa planeerimata rasedused ning sealhulgas võib suurendada oht haigestuda sugulisel teel levivatesse nakkustesse nagu näiteks HIV (Violence..., 2021). Seda enam tuleb pöörata tähelepanu perevägivallale.

Perevägivald on laialdane ja tõsiste tagajärgedega probleem, mida on uuritud, kuid perevägivallast taastumist ei ole seni veel uuritud Eestis ning praeguste leitavate andmete põhjal, ei ole seda tehtud ka väljaspool Eestit. Minu uurimuse eesmärk on mõista perevägivalla kogemustega inimeste personaalseid perevägivalla, perevägivallaringist väljumise ja vägivallast taastumise kogemusi.

Eesmärgi saavutamiseks püstitasin järgmised uurimisküsimused:

1. Mida räägivad uurimuses osalenud inimesed oma vägivalla kogemusest?
2. Mida räägivad uurimuses osalenud inimesed perevägivallast taastumisest?
3. Milliste personaalse taastumise alaprotsesside elemendid ilmnevad uurimuses osalejate narratiivides?

2. METOODIKA

Järgnevalt annan ülevaate kvalitatiivsest uurimismeetodist, narratiivintervjuust, oma uurimuse valimist, uurimuse käigust, analüüsi põhimõtetest, eetilistest probleemidest ja lahendustest.

2.1. Kvalitatiivne uurimismeetod

Kasutan oma magistritöös kvalitatiivset meetodit. Kvalitatiivsed uuringud on suunatud inimeste kogemuste, arusaamade ja tõlgenduste mõistmisele (Laherand, 2008). Kvalitatiivsete uuringute puhul eelistatakse andmete kogumisel meetodeid, mis võimaldavad säilitada uuringus osalejate keelekasutuse eripära ning aitavad anda inimestest, sündmustest või ilmingutest tervikliku, rikka ja detailirohke pildi (Laherand, 2008).

Minu magistritöös on olulisel kohal inimeste kogemused ja loo detailid, siis kasutan andmete kogumiseks kvalitatiivset meetodit, mis võimaldab minna süvitsi ning mõista hästi perevägivallast taastumist kui väheuuritud nähtust.

2.2. Narratiivid ja narratiivintervjuu

Andmete kogumiseks kasutasin narratiivintervjuud. Narratiivintervjuud võimaldavad näha sissevaadet inimese elukogemuste järjestikustesse tekkepõhjustesse, praeguste tajude rekonstrueerimisse ning praeguste ja minevikus omandatud perspektiivide erinevustesse (Rosenthal, 2007). Narratiivid on lood, mida inimesed räägivad. Enese kohta räägitud lugude kaudu on võimalik teada saada, kuidas inimene oma elu etappides erinevate ülesannetega toime tuleb ja mida see toimetulek talle tähendab (McAdams, 2006). Narratiivide olulisus seisneb selles, et need on osa inimese terviklikust olemusest ehk sellest, kes ta on ja mida teeb (Smith ja Sparkes, 2008) ning selle abil on võimalik uurijal jõuda selleni, mida inimene hetkel enda puhul oluliseks

peab ja missuguse tähenduse ta oma elule annab (Linno ja Selg, 2009). Laherand (2008) on välja toonud, et lugu, mida inimene oma elust ja kogemustest räägib, võimaldab teada saada, kuidas vahendatakse ja luuakse oma identiteeti. Linno ja Strömpl (2012) toovad välja, et narratiiv on jutustus, milles inimesed mõtestavad ja tõlgendavad minevikusündmusi ja kogemusi oleviku seisukohast tuleviku perspektiivi silmas pidades. Narratiivid on minu uurimuse kontekstis lood, milles kirjeldatakse sündmusi ja ka kogemusi.

Narratiivse intervjuu puhul palutakse intervjuueeritaval esitada mingi huvipakkuva sündmuse ajalugu, milles ta on ise osalenud, improviseeritud, ettevalmistamata narratiivina (Laherand, 2008). Narratiivid võimaldavad uurijale ligipääsu intervjuueeritava kogemuste juba struktureeritud maailmale (Laherand, 2008). Narratiivintervjuus on kolm peamist etappi:

- Algsituatsiooni visandamine - "millest kõik algas?".
- Narratiivi seisukohast oluliste sündmuste esitamine - "kuidas asjad arenesid?".
- Arengu tulemuste esitamine - "mis sellest kõigest välja tuli?" (Laherand, 2008).

Oluline on sõnastada põhiküsimus võimalikult laialt, et vastajat mitte liigselt piiritleda või uurijapoolselt suunata, samas on uurimuse olemusest sõltuvalt siiski tähtis huvipakkuva teema konkreetselt määratleda, vältimaks jutu liigset laialivalgumist (Laherand, 2008). Narratiivi põhiküsimuse vastust kuulates ei tohi intervjuueerija kuidagi intervjuueeritava jutule vahele segada ega juttu katkestada, lubatud on vaid huvi näitavad hääled (Rosenthal, 2007). Vältima peaks riskisitlust ja viitamist vastuoludele narratiivis (Laherand, 2008).

Kui jutustus on jõudnud oma loomuliku lõpuni, hakkab uurija esitama küsimusi kas loo teatud osade kohta või tuleb välja uue üldise narratiivse küsimusega, et saada andmeid ebaselgeks jäänud osade kohta (Laherand, 2008).

2.3. Valim

Lähtudes minu uurimuse eesmärgist, otsisin valimisse inimesi, kes on kogenud perevägivalda, vägivaldsest suhtest lahkunud ning intervjuu hetkeks endale uue elu rajanud, see tähendab nad on

astunud samme personaalse taastumise protsessis. Valimi moodustamisel lähtun mugavuse kriteeriumist, mis tähendab Laheranna (2008) järgi, et valim moodustatakse inimestest, keda on uuringu läbiviimise hetkel määratletud kriteeriumeid arvesse võttes kõige lihtsam leida. Inimeste leidmiseks, keda kutsuda uurimuses osalema, kasutasin oma sotsiaaltöölaseid kontakte ja ühel juhul pärines kontakt ühelt uurimuses osalevalt inimeselt. Spetsialistid küsisid eelnevalt intervjuueeritavatelt, kas nad soovivad uurimuses osaleda ja loa kontakti jagamiseks. Seejärel võtsin inimestega ühendust telefoni teel, tutvustasin oma magistritöö teemat ja eesmärgi. Kõikidele nõusoleku palumistele sain positiivsed vastused ning leppisin inimestega kokku kohtumispaiga ja aja.

Kvalitatiivsetes uuringutes, kus tegeletakse inimeste isikliku ja sotsiaalse kogemuse uurimise, kirjeldamise ja tõlgendamisega, püütakse mõista pigem väikse arvu osalejate maailmavaadet (Laherand, 2008). Naised, kes intervjuus osalesid, olid olnud 14-20 aastat vägivaldses suhtes ja sealt edasi taastumise teekond on kestnud 5-17 aastat, ehk siis antud lugude puhul kõige lühem ajaperiood oli rääkimiseks 20 aastat ja kõige pikem 31 aastat kokku, mis on ajaliselt mahukas ja millest rääkimine võtab aega. Lähtudes eeltoodust ja kogutud intervjuude sisukusest, kujunes valimi suuruseks 4 naist, kes on kogenud minevikus perevägivalda ning tänaseks rajanud endale uue vägivallavaba elu. Kõigil naistel on vähemalt 3 last. Järgnevalt annan lühidalt naiste (nimed muudetud) lugudest ülevaate, kuid analüüsi osas ma neid eraldi välja ei too, et tagada nende konfidentsiaalsus.

Maarika oli vägivaldse suhte alguses 22.aastane ja tema kaasa oli temast 14-aastat vanem, ehk 36-aastane. Nende suhe kestis **14** aastat. Selle suhte jooksul koges Maarika emotsionaalset, füüsilist, kui ka majanduslikku vägivalda. Emotsionaalset ja majanduslikku vägivalda kogesid ka tema lapsed. Intervjuueerimise ajal on tema vägivaldsest suhtest on möödas **17** aastat. Tänaseks on ta uues vägivallavabas ja enda sõnul õnnelikus abielus. Maarika ütleb, et vägivalla kogemus ei mõjuta tema igapäeva elu enam ning ta on õppinud elama vägivaldsest suhtest jäänud iseärasustega.

Marju oli vägivaldses suhtes **20** aastat. Selle suhte jooksul koges ta emotsionaalset, füüsilist, majanduslikku ja seksuaalset vägivalda. Emotsionaalset, füüsilist ja majanduslikku vägivalda kogesid ka tema lapsed. Tema elus on oluline roll usul. Tänaseks on vägivaldsest suhtest möödas **8** aastat. Ta on valinud endale vallaliseks olemise tee ning naudib, et saab ise teha oma otsuseid ja

valitseda oma elu. Marju ütleb, et ta on küll saavutanud sellise seisundi, kus vägivalda kogemus ei ole tema igapäeva osa, aga ta peab siiski veel tegelema sellest kogemusest jäänud mõjutustega.

Irina koges vägivalda kahes abielus. Esimene suhe kestis **4.5** aastat ja teine suhe kestis **10** aastat. Mõlemas abielus koges ta emotsionaalset, füüsilist kui ka majanduslikku vägivalda, mille osaliseks said vähemal kui ka suuremal määral lapsed. Viimasest vägivaldsest suhtest on lõplikult möödas **7** aastat. Tänapäevaks on Irina uues vägivallavabas ja enda sõnul õnnelikus abielus. Temas on jäänud vägivaldsest suhtest selliseid mõjutusi, millega ta peab tegelema.

Kristiina oli vägivaldses suhtes **15** aastat. Suhtes olemise ajal koges ta emotsionaalset, füüsilist, majanduslikku ja seksuaalset vägivalda. Emotsionaalset ja füüsilist vägivalda kogesid ka tema lapsed. Vägivaldsest suhtest on möödas **5** aastat. Tänapäevaks on ta valinud endale vallaliseks olemise tee, kui ta siiski unistab, et kunagi võiks ta olla vägivallavabas armastavas suhtes. Temas on jäänud vägivaldsest suhtest selliseid iseärasusi, mis segavad tema igapäevast elu ja millega ta peab tegelema.

2.4. Uurimuse käik

Osalejatega kohtudes tutvustasin oma uurimuse eesmärgi, intervjuu läbiviimist ja osalemise vabatahtlikkust. Palusin nõusolekut uurimuses osalemiseks ning luba diktofonile salvestamiseks. Selgitasin, et tagan intervjuueeritavatele konfidentsiaalsuse, kuna uurija kohus on hoida uurimismaterjali nii, et see ei satuks kõrvaliste isikute kätte ning tagan, et osalejad ja nendega seotud isikud ja toimumiskohad ei oleks äratuntavad. Kogu uurimismaterjalid on kasutusel vaid magistr töö teostamise vältel ning magistr töö kaitsmise järgselt need kustutatakse (helisalvestised, transkriptsioonid, märkmed jne).

Narratiivintervjuu esimese küsimuse koostamisel lähtusin sellest, et see oleks sõnastatud võimalikult laialt ja aitaks inimesel vabalt rääkida oma lugu. Intervjuu alguses esitasin küsimuse: „Palun kirjelda oma perevähivalla kogemust ja räägi, millest see algas ja kuhu sa tänapäevaks oled välja jõudnud?“ Kuna narratiivse intervjuu läbiviimise põhimõtete järgi peab uurija laskma intervjuueeritaval vabalt vestelda ja hakkab täpsustavaid küsimusi esitama alles siis kui intervjuueeritav on lõpetanud, tegin ma jutustuse ajal märkmeid, et küsida hiljem täpsustusi loo

segaseks jäänud osade kohta. Lisaks olin eelnevalt ettevalmistanud ka mõned intervjuuküsimused, lähtudes uurimisküsimustest ning mida kasutasin vastavalt vajadusele. Küsimused ja küsimuste järjestus erinesid vastavalt intervjuueeritavate jutustuse sisule. Kahel juhul tegin hiljem lisaks silmast silma intervjuule, veel täiendava intervjuu telefoni teel, et küsida intervjuus kajastamata osade kohta ning täpsustada teatud osasid. Kõik intervjuud salvestasin diktofoniga ja transkribeerisin. Intervjuude pikkus kokku on 03:59:54.

Lisaks intervjuudele andis üks intervjuus osalenud naine mulle enda kirjutatud loo temaga juhtunud sündmustest ja tema enda analüüsi toiminust, mille ta on pealkirjastanud „Minu tee – ühe naise põgenemine vägivalla käest“ (pikkusega 29 lehekülge). Kasutan seda raamatut (nii kutsub ta ise oma kirjutist) tema intervjuu lisana analüüsis. See raamat on kirjutatud 3 aastat pärast lahkuminekut, seetõttu see kajastab põhjalikumalt läbielatud, annab paremini edasi emotsioone ning tundeid, millega tuleb tegeleda perel, kes pidi alustama uuesti oma elu ülesehitamist. Intervjuueeritav pakkus seda ise täienduseks intervjuule, et anda paremini edasi kogetut.

2.5. Andmeanalüüsi meetod ja põhimõtted

Fraser (2004) soovib anda intervjuueeritavale enne analüüsiosa teostamist võimalust vestluse transkriptsiooniga tutvumiseks, et räägitut täiendada ja/või parandada. Pakkusin uurimuses osalejatele seda võimalust, aga nad ei soovinud seda teha.

Analüüsi esimese sammuna eristasin transkriptsioonidest narratiivid. Suures osas tulenesid kõik eristuvad narratiivid vastusest esimesele küsimusele ehk vabalt jutustavast osast, kuid mõned ka vastustest juurde küsitud intervjuu küsimustele. Narratiivide eristamisel lähtusin struktuurilisest lähenemisest, narratiivina määratlesin kompaktsed lood, mis selgelt algasid ja lõppesid.

Riessman (2008) eristab narratiivide analüüsi suundadena temaatilist, struktuurilist ja esitluse ning visuaalsete narratiivide analüüsi. Oma töös kasutan narratiivide temaatilist analüüsi. Selle analüüsimeetodi puhul keskendutakse narratiivide eristamise järel nende sisule, mis sobib hästi kui keskendutakse ühe inimese narratiivile (Linno ja Strömpl, 2012). Sellisel juhul püütakse selgust saada indiviidi elusündmuste tõlgendustest, teiste inimeste rollist tema elus ja sellest,

kuidas see kõik (sündmused, kogemused ja teised inimesed) mõjutab seda identiteeti, mida jutustaja meile parasjagu esitab (Linno ja Strömpl, 2012). Esmalt analüüsisin narratiive isikupõhiselt, mille järel grupeerisin narratiivid sarnaste teemade lõikes üle intervjuude.

Lisaks analüüsin esitatud lugusid CHIME raamistiku ja personaalse taastumise alaprotsesside kaudu, vaadates, kuidas personaalse taastumise alaprotsesside elemendid ilmnevad naiste personaalse taastumise kogemuses. Selleks otsisin nende narratiividest märke seotuse kujunemise protsessidest, lootuse ja tulevikus suhtes optimismismi arenemisest, positiivse identiteedi edendamisest, elu mõtestamise protsessidest ning samm haaval kontrolli saavutamisest oma elu üle.

2.6. Uurimuse eetilised probleemid ja lahendused

Üheks eetiliseks keerukuseks minu uurimuse puhul on see, et tulenevalt oma praktilisest kogemusest sotsiaaltöötajana teadsin mõne naise lugu juba varem, mille tõttu pidin olema tähelepanelik, et ma ei hakkaks suunama intervjuud minule olulistele teemadele ja punktidele, mida inimene võibolla ei soovi sellel korral jagada. Fraser (2004) sõnul eeldab narratiivuurimus võimalikult vähest uurijapoolset sekkumist – võimalikult väheste küsimuste küsimist ning koosneb pigem meeldiva õhustiku loomisest ja kuulamisest. Pidin teadlikult vältima suunamist ja küsimuste küsimist, et võimaldada inimesele kontekst, kus ta saaks ise jutustada oma lugu ning esile tõusetuksid just tema jaoks olulised teemad.

2.7. Eneserefleksioon

Teooria osa koostamisel sai raskendavaks asjaoluks, et materjali kogusin kahel erineval ajaperioodil, mille vahel oli aastane akadeemiline puhkus. Mille tõttu tekkis segadus, mida ma olen juba uurinud ja mida mitte ning mõnel juhul pidin korduvalt samade allikatega tööd tegema, mis oli ajamahukas. Teooria koostamisel tuli personaalse taastumise teooria asetada uude konteksti, mis tekitas minus kohati segadust, kas see ikka haakub minu tööga, kuid intervjuude

analüüsi käigus oli näha, et personaalse taastumise CHIME raamistik sobib väga hästi kokku perevägivalla temaatikaga.

Esimesele intervjuule minnes valdas mind hirm, et kas intervjuu küsimus toimib ning kas intervjuueeritav hakkab selle küsimuse peale rääkima. Õnneks läks esimene intervjuu sujuvalt ja seal oli näha, et küsimus toimib, mis andis julgust järgmisteks intervjuudeks. Alustades esimest intervjuud, ei olnud mul veel kogu valim teada, mille tõttu intervjuu lõpus küsisin intervjuueeritavalt, et kas tal on mulle kedagi soovitada. Minu üllatuseks vastas ta ühe minule teadaoleva inimese nime, kelle kohta ma küsisin, et kas tõesti on tal mulle midagi rääkida. Leppides kokku kohtumist ja ka kohale minnes, olin ma kahtleval seisukohal, kas saan minu jaoks vajaliku intervjuu. Minu üllatuseks rääkis ta väga raske vägivalla loo ajaperioodist, mil ma teda tean ning see pani mind mõtlema sellele, et kui varjatud perevägivald tegelikult on. Ma tean teda kui inimest, kes tundub mulle väga iseseisev ja tugev naine, aga mis tegelikult toimus tema sees ja tema kodus, seda ma ei teadnud. Kuna intervjuueeritavad olid teinud oma kogemusega seonduvalt väga palju tööd, siis olid nad valmis oma kogemusest rääkima ning nende jutukus aitas intervjuude sujuvale toimimisele kaasa.

Intervjuueeritavad rääkisid rohkem vägivallakogemusest, mis oli ilmselt tingitud nende poolsest eneseanalüüsist, mida nad korduvalt teinud on ning toimunu mõtestamine enda jaoks teeb rääkimise lihtsamaks. Personaalse taastumise perioodist räägiti ka, aga see vajab rohkem täpsustavaid küsimusi. Lood, millest naised rääkisid, hõlmasid väga pikka ajaperioodi, seega kogutud info maht oli väga suur, mis tegi analüüsi väga ajamahukaks.

Olen siiralt tänulik neile naistele, kes olid valmis jagama minuga oma rasket kogemust ja sealt edasi oma elu ülesse ehitamise teekonda. Lisaks soovin tänada oma juhendajaid, kes olid töö kirjutamisel toeks ja abiks.

3. ANALÜÜS JA ARUTELU

Järgnevas peatükis annan ülevaate intervjuude analüüsi tulemustest.

3.1. Lapsepõlv

Uurimuses osalejad räägivad oma kogemusest vägivaldaga juba lapsepõlvest. Kolme naise isad olid vägivaldsed ja nad räägivad, et vägivaldsuse üheks põhjustajaks oli alkohol. Alkoholitarbimine on toodud FRA (2014) uuringus välja perevägivalla soodustava tegurina. Ühel juhul intervjueeritav ei tea, milline oli tema elu kodus, sest väikse lapsena sattus ta elama lastekodusse.

Naised rääkisid, et nende vägivalda kasutanud elukaaslased olid oma lapsepõlves samuti kogenud vägivalda. Kõikide meeste lapsepõlves oli vägivalda, mis oli enamasti olnud füüsiline vägivald, välja arvatud ühel juhul, kus ei ole täpselt teada, kas esines füüsilist vägivada, kuid mida iseloomustas „*ülim rangus*“ isa poolt, mis on sammuti tõlgendatav vägivallana.

„Tema oli nagu vallaslaps ja ema siis ta suht noorelt ta sünnitas, ta 3 aastaselt andis lapse lastekodusse kasvada. Ja siis see abikaasa mul kasvaski kolme aastaselt kuni kuue aastaseni lastekodus. /.../ siis ta võttis poisi lastekodust tagasi koju. Aga seal olid ka alkoholi probleemid /.../ seal elukaaslased hästi vahetusid /.../ seal oli kõike. Ta oli seal kasuisa käest ka peksa saanud. /.../ siis ta läks edasi Puiatu¹ erikooli. Ema kohe nõudis seda, et poiss sinna pandaks, sest ta noh ei käinud koolis ja tekkisid vargused ja. Abikaasa ka rääkis, et oli ka siukseid kordi, kus tõesti, >siis tal oli ka noorem õde ja vend< kus süüa ei olnud kodus ja ta läkski vargile, et neile süüa tuua. /.../ kui ta Puiatust välja sai siis läks juba vangla.“

Seega lapsepõlves vägivalla kogemine on midagi, mis oli ühine joon nii nende naiste puhul, kes intervjuus osalesid kui ka nende vägivalda kasutanud meeste puhul. Bancroft (2002) on kirjutanud,

¹ Puiatu Erikool on põhikool kasvatus- ja eritingimusi vajavatele õpilastele (Puiatu Erikooli põhimäärus, 2002), mis töötas aastatel 1958-2009.

et perekond, kus lapsed ülesse kasvavad, avaldab neile tavaliselt kõige tugevamat mõju, seda eriti laste esimestele eluaastatel ning Khan'i (2000) sõnul noored, kes on näinud lapsepõlves pealt perevägivalda, võivad seetõttu täiskasvanuna kasutada vägivalda, sest see võib olla lapsepõlves omistatud tülide lahendamise viis.

Huvitaval kombel peavad ka uurimuses osalenud naised lapsepõlves kogetud vägivalda üheks põhjuseks, miks neist said vägivalla ohvrid.

„Kindlasti läks seda liini pidi minul edasi. Ma ei osanud õigeid valikuid teha või ikkagi sealt tuli minu suhete valik. (.) enne siis kui tegin omad järeldused.“

Uurimuses osalenud naised peavad ise soovi kogeda hoolivust ja tähelepanu põhjuseks, miks nad on rutakalt suhteid loonud ning selle tulemusena sattunud olukordasse, mida nad tegelikult ei soovinud.

„Teine asi, kui sa elad kodus lapsepõlves, kus on vägivaldne suhe, tavaliselt tüdrukud ja juhtus ka minu puhul, tahavad hästi kiiresti sealt ära joosta. Aga kuhu me jookseme? Me jookseme tavaliselt noored vanemate meeste juurde, kes alguses meiega väga hästi suhtuvad meisse. Alguses on kontrast väga suur, see mis oli kodus ja mis on praegu. >Ja sa lihtsalt tormad sinna, põhiline sa tahad tunda, et keegi hooliks sinust, sest vanemad on nii hõivatud oma suhetega, et neil ei ole aega sinu jaoks tavaliselt. Ehk ema on ise katki, ta tegeleb oma maailmaga, isa vägivallatseb, nii nagu tema oskab. Ja siis sa otsid inimest, kes hooliks sinust. Ja niimoodi sa leiadki.“

Selles narratiivis on näha, kuidas jutustaja ütleb enda kohta alguses „meie“, narratiivi lõpu poole „sina“. Sina kasutamine võib tähendada, et ta jagab seda kogemust minuga ja laiema publikuga, meie kasutamine võib tähendada, et sellega ta näitab, et on veel teisi, kes sama on kogenud (sina ja meie kasutamist narratiivides vt täpsemalt Linno, Selg, 2012) ehk teisisõnu, ta laiendab oma kogemuse suuremale ringile inimestele.

„Ja kuna mu isagi mind ei tahtnud – on sama suhtumine mind saatnud läbi elu. Arvatavasti tõukas see suhtumine mind ka abiellumisega kiirustama, sest oli ju see mees ainuke, kes mind naisena oli hinnanud ja mulle tähelepanu pööranud. Ja siis pikemalt kaalumata sellese abiellu hüppasingi – aasta pärast tutvumist.“

Teisalt lapsepõlves vägivalla ja väärkohtlemise kogemine võib aga anda tugevuse ja äratundmise juba esimeste füüsiliste vägivalla kogemuste puhul, kuhu selline suhe jõuda võib.

„Aga mis mind aitas e: /.../ kui see nagu jutus, see esimene löök, ma juba siis enda jaoks otsustasin, >kuigi see lahkuminek toimus kahe aasta pärast, esimese abielu puhul<, et see sisemine otsus oli tehtud enda jaoks, et ma niimoodi ei ela. Et ma meenutasin oma ema elu, mõtlesin, et kuni elu lõpuni ma nii ei taha. Ja samas ka nagu teises abielus, kuigi me elasime peaaegu 10.aastat koos aga see otsus, minu enda sees oli tehtud palju varem. Ehk tihti, ma saan aru, et naistel ongi nii, et selle momendini, kui sa päriselt astud sellest majast välja võib minna aastaid. (.)“

Intervjueeritavate lugudest on näha, et nende puhul oli selge seos lapsepõlves kogetud vägivalla ja täiskasvanueas kogetava lähisuhtevägivalla vahel, mille võib olla seos Kruut'i (2014) poolt välja toonud põhjuses, et nähes lapsepõlves pealt perevägivalla juhtumeid, aktsepteeritakse suurema tõenäosusega vägivalda, kui abielu ühte osa.

3.2. Vägivallaringis elamine

Nagu ka vägivallavabad suhted, nii ka vägivaldsed suhted algavad romantiliselt, täis mehepoolset tähelepanu, hoolt ja armastust. Intervjueeritavad rääkisid, kuidas suhete alguses märkasid nende mehed nende juures iga väiksemat detaili, tegid komplimente, olid abivalmid, viisid välja sööma, kontserditele jne. Esimesed mälestused mehest suhte algusest on igati positiivsed: *„kandis käekottigi ja tegi uksi lahti kogu aeg ja siis ma vaatasin `vau´“* või *„esimesed 1.5 aastat oli kõik väga ideaalsed.“*

Kirjandusest on teada, et märke vägivaldsusest on ammu enne kui esimene vägivald aset leiab, ent suhte alguse faasis on raske seda märgata (vt ptk 1.1.2.). Naised rääkisid, et mõningal juhul panid lähedased neid märke tähele: *„sellest ebastabiilsusest, sellest sai minu enda ema kohe alguses aru ja ta ütles, et >ära abiellu temaga<. (.) Sest (.) aga noh, mina ei uskunud seda. (...) Ju ma oli siis nii armunud temasse.“* Lisaks rääkisid nad ka, et said hoiatusi eelnevate naiste kogemusest *„Ja*

tegelikult hoiatati mõlema mehe puhul, oli täpselt samamoodi, et kuni abieluni oli ilus ja roosiline ja peale seda nad tulid naistele kallale. Ehk inimesed tulid ja rääkisid mulle.“

Rääkides retrospektiivselt oma kogemusest, oli kõigi naiste lugudes üheks esimeseks vägivallamärgiks kontroll, mis on FRA (2014) uuringust välja toodud perevägivalda soodustava riskitegurina.

„Hakkas mind nagu piirama kohe suht alguses /.../ arvasin, et ta nii kaitsebki mind kõige eest.“

„Kui ma läksin välja ja siis ma tulin tagasi ja siis >sa pidid tulema 7 minutit tagasi< ehk noh päris niimoodi sekundi pealt kontrolliti aega. Vahest oli niimoodi kui ma tulin tuppä, siis ta istuski stopperiga.“

„Ja siis see jama hakkas pihta 2003, (.) et siis ta ei lasknud mind üldse (.) kusagile, ma ei tohtinud niimoodi, et ma ei tohtinud (.) kellegagi juttu rääkida, >pidin kogu aeg kodus olema< poes ma käisin siis (.) siis ka niimoodi, et naabrite käest käis küsimas, et kus ma olen, mida ma teen, kaua ma poes käin.“

Kirjanduses tehakse vahet ekspressiivsel ja instrumentaalsel vägivallal (vt ptk 1.1.), viimane tähendab, et vägivaldne abikaasa rakendab pidevat kontrolli kaaslase elu üle, kasutades selleks kõikvõimalikke vahendeid, olgu selleks ähvardamine, alandamine, liikumise ja/või suhtlemise piiramine, füüsiline vägivald jne. Vägivaldse kaasa eesmärk on saavutada naise alluvus ja kontroll tema üle ning saavutada seeläbi oma tahtmine. Naised rääkisid, et suhtes olenev kontroll süvenes aja jooksul ning hiljem kontrollile allumatus viis mehe sageli füüsilise vägivalla kasutamiseni.

Teise läbiva joonena ilmnes narratiivides „*haiglase armukadeduse*“ kogemus. Lisaks rääkisid intervjuudes osalejad meeste ootamatutest tujude vahetustest ning toodi esile agressiivsed meeste pilgud, mille osaliseks naised said tülitsemiste käigus või lihtsalt, kui mehele „*miski ei meeldinud*“.

Kolme naise loo puhul oli sarnane ka see, et nende vägivalda kasutatav partner oli eelnevalt viibinud kinnipidamisasutuses, samas, keegi neist ei pidanud seda suhte alguses ohumärgiks.

„Eelneval oli ju see mees kinni istunud aga ma see hetk ei pannud see ohumärk minu aju tööle, kui ma mõtlen siis täitsa rumalus minust.“

Ühel juhul kandis mees karistust raske isikuvastase kuriteo eest, ent sellele vaatamata see naine otsustas temaga suhte luua: „Mees on enne kinni istunud tapmise eest ja vägivalla eest 9 aastat kokku nagu 2 karistust“. Ta põhjendab oma otsust sellega, et mees rääkis talle oma tegudest ilustades „ta pisendas seda, ütles, et aa meil oli seal tülid ja me läksime kaklema ja noh siuke värk.“

Pärast ilusat algust „langevad maskid“. Naiste lugudest on näha, kuidas selleks hetkeks kui nad mõistavad, et on vägivaldses suhtes, on nad tihtilugu juba nii palju seotud mehega, et väljapääsu on keeruline leida. Stepper ja Kadarik (2020) kirjutavad, et tihti on enne füüsilise vägivalla esimest episoodi toimunud pikaajaline kannatanu vägivallatsejast nii emotsionaalselt kui ka majanduslikult sõltuvusse asetamine, mis teeb kannatanule keeruliseks abi otsimise ja suhte lõpetamise, oli ka naiste lugudes.

„Arvasin, et juhtus kogemata, et noh, inimene ikka vahel vihastub ja läheb endast välja... arvasin nii aastaid. Alles pärast kolmanda lapse sündi hakkasin aru saama, et see ongi tema tõeline pale, aga siis ei olnud mul enam kuhugi pääsu.“

Vägivald võib kesta aastaid enne kui jõutakse äratundmise faasi (vt ptk 1.1.2.). Ühel juhul algas füüsiline vägivald kohe pärast abiellumist, kuid teistel juhtudel tuuakse välja, et füüsiline vägivald algas pärast lapse sündi, ehkki emotsionaalne vägivald oli ammu enne seda.

Naiste sõnul leidsid mehed alati põhjuseid, miks olla vägivaldne või miks oldi vägivaldne ning selleks võis olla „enda paha tuju“, „alkohol“, „ise oled süüdi“ „halb ilm“ või „kehv riigikord“. Mida aeg edasi, seda tavapärasemaks peavad mehed vägivalla kasutamist naiste peal ning nad isegi ei tunne süüd oma tegude pärast.

„Alguses veel oli kuidagi et anna mulle andeks. (.) Ja vabandas /.../ Aga pärast juba ei vabandatud. Kuidagi kõik on nii loomulik ja lõpptulemus oli, et ma olin juba ise süüdi.“

„Mina’ pidin andeks paluma. ((naer))“

Kuid on ka juhul, kus algusest peale tavapäraste tülide puhul ei palunud mees kunagi vabandust, vaid naine ise tundis lihtsalt pingelangust, et nüüd on see möödanik ning ta oli jõudnud vägivallaringi mesinädalate faasi. „kui ta on jälle normaalne, siis ma tundsin et (.) ma saan ennast nagu noh, et ma taastun, või et ma suudan nagu >edasi elada<.“ Ainult suuremate tülide puhul,

kus naine näitas vastupanu või põgenemiste puhul, toimusid leppimised teisiti „*alguses ta ähvardas, kui see ei viinud sihile, siis ta jälle meelitas, lubas, andis lubadusi.*“ Toimus ka füüsilise vägivalla kasutamist naise tagasisaamise ja allutamise saavutamiseks. Naised toovad välja ka lapseröövi kasutamise leppimise saavutamiseks. „*<{Meie ühine laps, selle pärast ma hirmu tundsingi}> Muud varianti mul ei olnudki, et ma pidingi jälle ära leppima, et lapse juurde saada.*“ Naiste lugudes on näha kirjandusest teada olev vägivallaring (vt ptk 1.1.), kus korduvad pingete kogunemise faas, plahvatuse faas, mesinädalate faas. Uurimusest (nt Kase, 2004) on teada, et vägivaldse suhte käigus muutuvad vägivallaaktid järjest brutaalsemaks, kahetsuse ja armastusväärsuse faasid lühenevad, pingekasvu faasid osutuvad suhtes järjest määravamaks, sellist dünaamikat on näha ka uurimuses osalenud naiste narratiividest.

Naised kirjeldasid vägivalla arengut: „*Ja see vaimne terror hakkab pihta või see vägivald, ega see ei lähe paremaks. Peagi läheb see üle füüsiliseks vägivallaks, majanduslikuks.*“ Naised rääkisid, et kui algul oli tülid raputamistega, siis edasi muutus vägivald karmimaks „*Siis ta juba kägistas mind ja vedas juustest*“ kuni tapmisähvardusest reaalse katseni välja. „*See ahistav-alistav KURJUS, mida igapäevaselt kogema pidin, süvenes iga päevaga.* Tülid muutuvad sagedamaks ja vägivald, mida taluda tuleb, läheb aina jõhkramaks „*>Aga vägivald läks järjest hirmsamaks< <ja> (.) .hh (.) lühemaks jäid need ajad, kui noh ma sain ennast rahulikult tunda.*“ Kunagi ei tea, kuna on järgmine vägivallasituatsioon või milliseks see kujuneb. Seetõttu on naiste päevades tavapärane hirmutunne ja ärevus, mis on Johnson'i (2008) sõnul sagedased pikaajalise vägivalla tagajärjed ning see on just iseloomulik paarisuhte terrori puhul.

Süvenev vägivald kurnab naist emotsionaalselt ja viib seisu, kus tema enesehinnang on laastatud. „*See on vähk, mis seespidi sööb ära, sa ei ole enam sina ise, sa ei ole isiksus, sa ei ole mitte midagi väärt, sa oled tühi koht. Ja mida läheb edasi, seda rohkem sul neid tambitakse, sa oled loll, sa ei saa millegagi hakkama, sa ei ole väärt, et elada, need ei ole sinu asjad, need ei ole sinu lapsed.*“ Ning ainsaks mõtteks on see, kuidas jääda lastega ellu. „*Ma pidin võitlema enda ja laste elude eest, et ma ei suutnud nagu millegi muule mõelda too aeg*“

Emotsionaalse kurnatusega foonil hakkavad naised otsima võimalusi, et saada hetki hingamiseks ja rahunemiseks. Olgu siis selleks tülide vältimine, mehele võimaluste loomine väljaspool kodu. „*Oli eriti hea päev, kui ta vihastas kellegi peale, kes oli väljastpoolt meie peret – sest siis polnud tal enam jõudu, et meie peale karjuda. /.../ Siis oli meil lausa pidu – vaikne ja rahulik õhtu.*“ Seda

mõistes, võib tekkida soov kasutada võimalust saada endale ja lastele rahulik õhtu „Paar korda tabasin end sellelt, et ässitasin teda kellegagi tülitsema, aga oma viga mõistes, tõmbusin tagasi. See oli alateadlik enesekaitse.“ Heaks võimaluseks võivad saada ka need vähesed külalised, kes külla tulevad, sest mehe „mask“ pidi säilima ja reeglina külaliste ees hoiti end vaos ning selleks hetkeks peatus ka vägivald korraks „Tavaliselt oli siis ka väljaviskamine selleks päevaks lõppenud, ainult vähestel juhtudel jätkus see pärast külaliste lahkumist.“ Ühel juhul toodi välja, et mehe kodust eemalolek oli võimalus puhkuse hetkedeks. Mis ta tegi, kus ta oli ning kauaks ta ära plaanis olla, polnud naisel kunagi aimu „Aga siis tal tekkis selline komme mingi et ta kippus nagu kauem kodunt ära olema, >need olid need ajad, kus ma siis puhata<. /.../ Aga ära ta mul minna ei lasknud.“ Need vähesed hetked andsid kosutust, võimaldasid vastu pidada ja jõudu koguda.

Intervjuude analüüsist nähtub, et kõikide lugude puhul on tegu paarisuhte terroriga, mis läheb üle lahkumineku vägivallaks. Lugudes on esindatud kõik vägivalla liigid, mis on sageli põimunud situatsioonides, välja arvatud kahes loos, kus puudub seksuaalse vägivalla kasutamine.

3.4. Suhtlemise piiramine

Johnson (2008) sõnul paarisuhte terrorist võib isoleerida naist kõigist teistest inimestest, et saavutada naise täielik sõltuvus mehest, mille tõttu kaob sotsiaalsõrgustik ning vähenevad väljapääsu võimalused, et vägivaldsest suhtest vabaneda. Seda on näha intervjuueritavate lugudest, kus suhtlemise piiramine on läbiv joon.

„Ega ma ei tohtinud kellegagi suhelda ega noh (.) kuigi ma tundsin vajadust, et ma tahaks ema juurde minna, aga alati see tekitas hirnsat tüli. >Ise ta sinna eriti kaasa ei tahtnud tulla ja<. (..) ja siis noh eks need käimised jäid ka vähemaks (.) sugulaste juurde käimised.“

Kuid naise üksi jäämisel võib olla põhjuseid rohkem.

„Ma olen kõik oma sõbrad nii ära kaotanud. Põhimõtteliselt mul jäigi ainuke sõbranna, mõnes mõttes meie probleemid elus kattusid, ju me mõistsime üksteist selletõttu. Ja kõik teised minul niimoodi loomulikult teel langesid. Ühelt poolt olid mehed, kes ei tahtnud, et ma kellegiga ei suhtleks ja pärast ei tahtnud mina juba kellegiga suhelda, et keegi nagu

teaks. Ja tegelikult mingi moment, kui ma hakkasin seda abielu lahutama, siis ma saingi aru, et ma olengi üksinda täiesti jäänud.“

Sõpruskonna valik meeste poolt on naiste lugudes läbivaks jooneks „*Siis ta hakkas ära blokeerima neid minu sõpru nagu, kes talle ei meeldinud või kes olid liiga ütleme teisiti mõtlejad, kui talle sobis.*“ Sõpruskonna ja lähedaste kadumisel on suur roll meeste tekitatud olukordadel, kuid mõnel juhul võib välja tuua häbitunde, mille pärast naised hakkasid ise suhtlemist vältima. Soo (2019a) toob välja, et häbitunne vägivalla kogemise pärast ja vigastuste varjamine võivad olla põhjuseks, miks kannatanu loobub lähedaste inimeste ja tuttavatega suhtlemisest.

Kui naisel puudub võrgustik, siis vähenevad tal suhtest väljapääsu võimalused. Sel juhul ei ole turvalist paika, kuhu minna ning ei ole ümberringi inimesi, kes kaitseks. Naine on täiesti sõltuv mehest. Seetõttu annab suhete ja suhtlemise kontroll mehele võimu, et ohjata naise äraminekut ning see soodustab ka vägivalla varjamise kestmist.

3.5. Mõju tööelule ja karjäärile

Vägivallal on oma mõju ka karjäärile. Naised rääkisid, kuidas nad tulid töölt ära ja jäid koduseks, sest mees soovis: „*Et hakkas pihta, et noh ta ei sundinud otseselt mind töölt ära tulema aga niimoodi <vaikselt vihjates, et ma pidin töölt ära tulema>*“. Ühe naise kogemuse kohaselt tõi mees töölt koju jäämise survestamise põhjenduseks töökoha tingimused. „*Ma tegin mürgist tööd ja jäin siis rasedaks pärast abiellumist, et noh, et tulla ära, et see mürgine töö ei mõjutaks last, noh normaalne mõte tegelikult ju. Aga et pärast seda, et >ei ole ikka sina lapsega kodus ja<.*“ Narratiividest ilmneb, et meestele oli kõige olulisem „*täielik kontroll*“ naise üle, mida neile andis naise kodusena hoidmine. Ühel juhul mees katkestas isegi enda töösuhte, mis tal oli suhte algul, et naist kontrollida. „*Tähendab, et kui me abiellusime, katkestas oma eelmise töösuhte, et siis nagu (.) jälgida nagu vahet pidamata seda, mida mina teen või kus ma olen või mis ma liigun.*“ Intervjueeritava loost selgus, et kui mees on saavutanud oma eesmärgi ning naine on jäänud koduseks, siis hiljem ei pruugi ta anda naisele isegi võimalust tööle naasta ja nii võib see kesta isegi 20 aastat. Mees võib panna pere olukorda, kus tuleb hakkama saada väheste vahenditega,

näiteks elas üks pere mehe vähestest juhutöödest ja lastetoetusest, sest „kontroll“ oli olulisem. „*Ta tegi juhutöid aga sellega peret ei toitnud, et siis tuli noh see lastetoetus riiklik, et selle peal me elasimegi. (...) Siis tal oli meeletult raske iseloom, ta läks nagu kõigiga tülli, et isegi kui ta nagu (.) proovis mingit juhutööd teha, siis järgmine kord teda nagu ei palgatud sinna, ta läks tülli kiiresti.*“ Soo ja Otstaveli sõnul (2010) on partneri majandusliku iseseisvuse pärssimine näiteks töölkäimise keelamine või takistamine, raha äravõtmine või mitteandmine, sõltuvussuhte tekitamise ja ohvri kuuletumise saavutamise olulised komponendid. Majandusliku sõltuvuse suurendamiseks võib vägivallatseja nõuda partnerilt koduseks jäämist, kuid ka ühise kodu soetamist, ühise laenu võtmist või muid ühiseid varalisi tehinguid, samuti võivad kohustuste võtmised anda vägivallatsejale võimaluse kontrollida oma partnerit ning muuta lahkumise ühisest kodust, suhtest või vägivallatseja silmapiirilt keeruliseks (Stepper, Kadarik, 2020).

Mõnel juhul on naise jaoks töö olulisel kohal, kuna naine on pere ainus toitja ja laste eest vastutaja. Sellisel juhul võib tulla ette situatsioone, kus mees rakendab oma võimu ja kontrolli isegi naise töö juures. „*Oli isegi juhul, kus ta tuli mulle töö juurde ja lihtsalt laamendas sealgi. Lükkas mind autosse ja viis keset tööpäeva mind minema. Lukustas korterisse ja mind enam välja ei lasknud.*“ Töö juures vägivallatsemine segab naise töötamist niivõrd, et naisel tuleb ametikohalt lahkuda „*et lapsi koolitada ja riietada, ma teadsin, et ma pean jälle tööle minema. Muud töökohta ma ei julgenud võtta, kui läksin karjalauta tööle ((eelmine töökoht poe juhataja)). Sellepärast et ma teadsin, et kui ta sinnagi tuleb laamendama või midagi, seal pole asi nii hull, ma saan vähemalt tööl käia ja raha teenida.*“ Tulemuseks võib olla karjääriredelil allapoole liikumine, et toita ja koolitada lapsi. Kuigi naine võib olla palju võimekam ja saada vastutusrikkama tööga hakkama.

Kuid intervjuudest on näha ka kolmas variant, „*Mõnes mõttes ma võin öelda mõlemale mehele aitäh minu karjääriredeli eest*“. Ajaga suurenev vajadus raha järele, milles mehel on suur roll, võib panna naist otsima võimalusi suurema sissetuleku järele. „*>Mida rohkem mehed viisid välja ((raha)) (.) aga lapsi oli vaja toita ja neid ennast ka, >mehi ka< seda rohkem ma otsisin töökohti mis toovad sisse (.)*“ Naine oli sunnitud otsima töid, kus ta teeniks rohkem ja tegema samme karjääriredelil. „*Mult on tihti küsitud, kuna mu viimane töökoht oli tootmisjuht, see ei ole üldse naiste töökoht, et nii mõnigi inimene on tihti arvanud, et oo sa oled nii kaugele jõudnud!*“ Tema enda sõnul: „*See oligi nagu minu sunniviisiline karjäär.*“

Mõju karjäärile võib olla väga erinev. Mõnel intervjuueeritaval tuli karjäärist loobuda, et mees saaks kontrollida naise igat sammu, teisel tuli teha karjääris samm tagasi, et üldse tööd teha, kolmas oli sunnitud pidevalt tõusma karjääriredelil, et toime tulla talle pandud rahalise koormusega.

3.6. Perevägivald saladus

Perevägivald on teema, mis on varjatud ning millest väga ei räägita. „*Vaata see ei ole see asi, mille üle uhke oled, ega ei käigi nagu kõikidele rääkimas*“. Naiste lugudest selgub, et tutvusringkonnas oli inimesi, kes teadsid, kuid neid oli vähe. „*Esimest korda olid teadlikud tema ((mehe)) vanemad /.../ >veel oli üks naaber*“, „*tema enda ema teadis (.) üks minu sõbranna ja ega rohkem ei teadnudki keegi*“. Intervjuudest selgub, et erandlikel juhtudel teavad sellest kõige lähedasemad inimesed ja seda juhul, kui nad juhulikut olid seda pealt näinud, samas naised ise sellest kõrvalseisjatele ei räägi või rääkides ilustatakse toimuvat. „*<. Ega minu ema ka nagu tundis, et midagi nagu mul on viltu, aga ikkagi ma ei rääkinud kunagi midagi, et nii hull on*“. Lisaks on võimalus, et naisel puuduvad teadmised vägivald olemusest ning ta ei pruugi aru saada selle tõsidusest, „*Et esiteks ma ei osanud seda kellelegi rääkida, sest et noh otseselt ju mingit füüsilist vägivalda ta minu suhtes ei olnud ja ma ei taibanud, et kõik ka see teine, see kontroll on vägivald tegelikult. Ja laste suhtes no ma ei tea, ega ma alguses ei taibanud ka et see noh niivõrd suur vägivald on*“.

Mõistes olukorra tõsidust, võib naine häbi tõttu vältida suhtlemist ja teatud kohtade külastamist, et keegi toimuvast teada ei saaks. „*Tänu oma suhetele, ma nii kartsin, et kõik saavad teada, kuidas ma elan tegelikult, et ma vältisin neid kohti üldse. Ma käisin lapsepõlvekodus, aga minimaalselt*“. Naine võib vältida olukordi, mille tõttu võiks saladus välja tulla. „*Ma peitsin prillidega, päikseprillidega ((sinikaid)) (.) või siis ei julgenud üldse kodunt välja minna, siis saatsin lihtsalt vanema tüdruku piima ja saia ja nende järgi*“. Kirjeldatud olukorrast tulenevalt on naistel oma osa saladuse hoidmisel.

Mees hoolitseb selle eest, et vägivald jääks teiste eest varjatuks:

„Toimus ju tema vägivald salajas, suletud uste taga. Last pekstes pani ta isegi minu eest ukse kinni, et ma ei sekkuks, ehk andis see talle mingi perversse rahulduse... Mul puudusid tunnistajad, aga temal oli neid palju, kes kõik tulid kohtusse tunnistama, kui tore inimene ja hea isa ta oli olnud. Üksikud juhtumid, mida ma neile meenutasin, vaikisid nad maha, jäägu see nende südametunnistusele.“

FRA (2021) uuringu alusel on naiste puhul õiguskaitse ja abi otsimine raskendatud, sest vägivald toimub sagedasti kodus ja puuduvad tunnistajad. Isegi kui perel käiakse külas, hoolitseb mees selle eest, et naisel ei oleks võimalustki rääkida tegelikust olukorrast või abi paluda.

„Aga inimesed – ei näinud midagi. Kordagi ei saanud ma hetkekski nendega omapead olla. Mitte hetkekski ei jätnud ta mind nendega, teades ja kahtlustades, et võiksin siis paljastada midagi sellest, mis meie peres teiste eest varjatult toimus.“

Kui naises tekib soov rääkida toimumust, siis võib teda tagasi hoida hirm, et teda ei usuta.

„Kes oleks mind uskunud, et selline kena mees, kes muudkui aitab kõiki ja tegeleb heategevusega, mis oli väga hea kattevari tema tegelikule laiskusele ja paranoilisusele – on tegelikult üliohtlik – sadistlik ja vägivaldne, kelle argipäevas oli iga sõna oma perele justkui noatorge, et kui nõmedad ja mõttetud vördjad me ikka olime... Urodid... /.../. Ainult vahel harva rebenes eesriie või kukkus mask hetkeks ja esile tuli tõeline koletis. Aga kõik arvasid, et juhtus kogemata...“

Perevägivalla saladuse hoidmine toimub viisil, kus mehe käitumine tingib omakorda teatud reageeringu ning käitumise naise poolt. Peres toimuvast teavad vähesed ja reeglina on nad saanud teada sellest juhulikut. Naise rääkimist takistab häbitunne ja hirm, et teda ei usuta, kuid mõnel juhul võib olla see seotud vägivalla olemuse teadmiste vähesusest ning sellest, et ei saada aru asja tõsidusest.

3.7. Katsed vabaneda vägivaldsest suhtest

Uurimuses osalenud naised rääkisid oma korduvatest katsetest suhet lõpetada ja kodust põgeneda, see on teada ka kirjandusest, et naised võivad suhtest lahkuda korduvalt ja minna siiski vägivaldsete juurde tagasi (vt pkt 1.1 2.).

„Paar korda põgenesin ka ise – kui ta lubas mulle klaasi näkku katki suruda ja muud tapmisähvardused. Siis puhkasin paar päeva ema juures, aga ta teadis alati, et tulen roomates tagasi, sest lapsed olid ju temaga.“

Iseloomulik on, et naised tegid põgenemiskatseid korduvalt, üks uurimuses osalenu kirjeldas oma elu nii:

„Lihtsalt võtsin riided ja tulin ema juurde ära. (...) Aga ei läinudki palju mööda, kui ta tuli ema juurde järgi. Kõigepealt tuligi, seal ähvardas kõike ja kõiki maha lüüa ja (.) tegi igal pool draamat (.) siis ma läksin põgenesin ema juurest enda õe juurde. Sinna ta tuli, siis seal ta enam ei ähvardanud (.) sinna ta tuli juba paludes järgi.“

Kordus muster, mille osadeks olid: põgenemine, ähvardamine, palumine, kuniks naine annab alla, sest ta oli kõigest sellest kurnatud: „Ma lihtsalt olin nii väsinud sellest ja emotsionaalselt läbi.“ Ta planeeris alati oma põgenemisi ette „mõitlesin neid käike alati, ette planeerisin neid põgenemisi aga jah mul ei olnud kahjuks sellist turvalist kohta kus olla, et vabaneda temast (.) analüüsi ma tegin juba see aeg (.) nii palju kui mul see hirm lasi seda teha (.) või oli see ellujäämisinstinkt, ega ma ei oska seda ka öelda“ Naisel oli jäänud väga vähe nn pelgupaiku sugulaste juures, sest vägivaldse suhte tõttu oli ta kaotanud sõbrad. Seetõttu leidis mees leidis ta alati üles. Sama toob välja ka teine naine, öeldes, et turvalise paiga puudumine oli takistavaks teguriks ja nappis ka rahalisi vahendeid põgenemiseks.

„Emal on Tallinnas kahe toaline korter ja siis ühel hetkel ta ütles, et kuule teid on nii palju, et te ei mahu minu juurde, siis ma sain aru ühel hetkel, et ma vajan abi <kuskilt mujalt>.“

„Miks ma ära ei läinud? Aga kuhu mul minna oli? Tol kaugel ajal ei olnud veel naiste varjupaiku. Hiljem need küll tekkisid, aga kuidas jõuda varjupaigani? Ilma rahata, olles pideva valve all?“

Naiste varjupaiga olemasolu tähtsust rõhutavad mõlemad naised ning toovad välja, et see oleks olnud kindlasti nende pääseteeks. Tuuakse välja, et põgenedes valdab ääretu hirm, sest see oli kui võidujooks ajaga ning iga hetk võib mees naise leida.

„Aga need vahed, mis me lahku läksime, siis ma alati tundsin hirmu, sest see oli ikkagi põgenemine kogu aeg, ükstaskõik see uue elukoha vahetus ja kõik see toimus salaja, alati ma otsisin (.) lapsed kaenlasse ja kõige hädavajalikum kotti ja jälle ma läksin (.) isegi häälega tulin niimoodi korra ära, bussiliiklust ei olnud see moment ja ma lihtsalt hääletasin tee ääres, lapsed ja kotid selgas. Lihtsalt see oligi põgenemine.“

Naised toovad välja, et sellel ajal puudus neil igasugune kaitse ja pelgupaik. *„Siukest kaitset või sellist ma tegelikult ei saanud mitte kuskilt too aeg. Ma tulin ära küll, aga noh (.) see oli jälle mingi lühike aeg aint.“* Lõpliku turvalise paiga ja hetke leidmine võib võtta aastaid aega. *„Ma jõudsin vahepeal palju lapsi sünnitada ((naer)).“* Kuid ettevalmistusi lahkumiseks võivad naised teha juba palju varem, kui see teoks saab. *„Olin selleks juba valmis, mul oli viimased kaks aastat kogu aeg pakitud kott kapis. Selleks oli nii palju võimalusi, et välja visatud saada – ma olin väsinud ja ei jaksanud talle võileibu teha, laste kaitseks väljaastumine... jne. jne.“* Suhtest lahkumisele on iseloomulik, et enne seda kui naine päriselt lahkub, võib ta kogeda kognitiivset ja emotsionaalset „lahkumist“ (Anderson, Saunders, 2003).

Üks naine toob välja, et proovis abi saada politseist: *„Ma tegin ta kohta avalduse politseisse, kui ta jälle mulle teise töökoha juures tuli kallale ja kägistas mind ja peksis seal, selle kohta ma tegin avalduse, aga kuna ta hakkas mind ähvardama /.../ see aeg oli võimalus avaldust tagasi võtta, siis ma võtsin tookord selle avaldusegi tagasi.“* Paraku ähvardustest tulenev hirm, pani teda siiski loobuma avaldusest, mis tänase seadusandlusega ei oleks olnud võimalik.

Naised võivad proovida erinevaid taktikaid, et mehest vabaneda. Ühel juhul veenis naine meest, et müüa maha nende ühine vara ja seeläbi vabaneda temast: *„Koos olime erastanud selle korteri. Sain temaga nii palju kokkuleppele, et müüsin korteri maha, et pool raha talle ja pool raha mulle. Aga lõpuks läks nii, et mina enda poole rahast ostsin uue korteri väiksesse maa kohta, aga tema laristas oma raha ära ja siis ta imbus mulle sinna uuesti järgi.“* Selles loos on ka viited majanduslikule vägivallale, kus mees on pannud naine olukorda, kus nad on varaliselt seotud, mis takistab tal lahkumast. Veel kõneleb naine situatsioonist, kust ta *„ostis“* ennast välja abielust *„enne, kui teine laps sündis, siis me lahutasime /.../ >aga selle lahutusest ma pidin talle maksma<*

/.../ Mõtlesin, et see nagu annab mulle mingi kindluse /.../ Et siis tal ei ole nii suuri õigusi. “ Naine sai oma tegevuse tulemusel lahutuse, kuid mees ei lahkunud tema elust.

3.8. Lahkumine vägivaldsest suhtest

Vägivalla situatsioonide alguses otsib naine mehe vägivallale õigustusi ja loodab, et see enam ei kordu. *„Esimesed aastad oli lihtne andestada – ma arvasin, et see, mis tema seest aegajalt välja tuli, oli hetkeline, oli eksitus, et kõigil ju juhtub... Kuni ma mõistsin, et kogu tema kristlus, hoolimine ja headus oli ainult mask.“* Isegi, kui naine jõuab mõistmiseni toimuva tõsidusest, võib lahkumise otsuse tegemiseni minna palju aega.

Otsus lahkuda vägivaldsest suhtest võib peas mõlkuda aastataid. *„Ma saan aru, et naistel ongi nii, et selle momendini, kui sa päriselt astud sellest majast välja võib minna aastaid.“*; *„ma kogu aeg mõtlesin sellest, et kuidas temast lahti saada.“* Naised võivad proovida suhtest välja astuda korduvalt, kuid siiski naasevad sinna suhtesse tagasi (vt ptk 1.1.2). Olgu siis põhjuseks ähvardused, hirm või lootus, küll läheb kõik paremaks. Soo (2019b) sõnul on tihti nii, et ohvrid ei soovi suhte lõppu, vaid vägivalla lõppu. Suhtes lahkumise edasilükkamises võib mängida rolli ka süütunne ja naine võib mõelda: *„Kuidas ma küll jätan lapsed ilma isata.“* *„Ja sa otsid mingi aeg vabandusi, et lapsed on veel liiga väiksed ja kas ma võtan nüüd lastel isa ära ja igasugused vabandusi sa mõtled endale välja.“* Sel perioodil ei mõista naine nõ suuremat pilti ega mõtle, kuidas vägivald võib lastele mõjuda. Kirjanduses on teada, et enne naise füüsilist äraminekut mehe juurest, läbib ta enamasti kognitiivse ja emotsionaalse lahkumineku protsessi (vt ptk 1.1.2).

Lahkumite edasilükkavaks teguriks võivad saada usust tulenevad arusaamad. *„Olin ma ju aastaid olnud kristlane ja kuulunud erinevatesse kogudustesse ja minu sügav veendumus ja arusaam oli, et tuleb vastu pidada, et abielu ei tohi lahutada... Ma kannatasin ja kannatasin, kuni enam ei suutnud. Ainult surm oleks mind päästnud, aga seda ei tulnud.“* Usu tõttu oli naine valmis kannatama ning see raskendas otsuse langetamist. Naine oli oma kannatustega juba nii äärmuslikus olukorras, et kaalus, kas tappa mees või ennast ja tema ainuke päästev mõte sellest kurjakuulutavast ideest oli, *„et ei, kes kurat mu lapsed üles kasvatab.“*

Lisaks sellele, võib lahkumise takistuseks saada turvalise koha puudumine. Samuti võib otsuse tegemine takerduda, sest naine teab, et tal ei ole materiaalseid võimalusi. Olles täielikus majanduslikus vägivallas, „*kuidas välja tulla ja mul inimlikult absoluutselt mingeid vahendeid ei olnud /.../ isegi kui mul jäi 10 senti poest käigust taskusse, ta võttis selle ära.*“ Kõikidel intervjuueritavate lugudes oli ühine joon, et neil puudus tagala. „*Ma olin täiesti omapead.*“; „*mul ei olnud kellegile loota.*“ Olla olukorras, kus ei tea, mis ootab ees, puudub abi ning olla täiesti üksi oma lastega, on naise jaoks hirmutav.

Intervjuudest tuleb välja, et „*see viimane tilk karikasse võib imepisike olla, sa enne võid kannatada palju suuremaid asju, miks see niimoodi juhtub, ma ei tea, ja milline see tilk tuleb, ka ei tea. (.) ja kas see tuleb aasta pärast või see tuleb viie aasta pärast, seda ka ei tea ((naer)). Oskaks prognoosida, oleks väga hea ((naer)). Aga kunagi ta tuleb, kui sa nagu teed iseendale selgeks, et sa ei taha nagu vägivaldses suhtes elada.*“ Soo (2019b) sõnul sageli kutsub lahkumisotsuse esile mõni asjaolu, näiteks raskete tagajärgedega juhtum või lapse reaktsioon (nt kasvav ärevus, enesetapumõtted, abi otsimine väljastpoolt kodu jne). Intervjuudest tulevad välja olukorrad, mis andsid otsustava tõuke lahkumiseks:

„*Mul tuli külla vanem tütar /.../ >ta oli rase, ta oli võlgades, tal ei olnud kohta, kus elada /.../ nad läksid mehega niimoodi tülli, et mees praktiliselt viskas ta välja, ei andud talle raha ja (.) ma niimoodi, ma nutsin viis tundi ja siis ma ütlesin, et täna on see viimane päev, siis helistasin sellele tuttavale naiste varjupaigast ja ta organiseeris mulle äramineku.*“

„*Ja lõpptulemus oligi mul laps ära viidud ((lapserööv mehe poolt)) ja siis kui ma ajasin teda taga, sain tagasi, ma sain aru, et ma traumeerin poissi kõige rohkem sellega.*“

„*Pojal oli (.) tol momendil oli lasteaiapidu, ta lõpetas lasteaeda >ja poiss tavaliselt ei näitand üldse välja, et see teda häirib kuidagi kogu see, mis kodus toimub< aga: ta vahetas jalanõusid ja ta tõmbas ja kuidagi tal ei õnnestunud see, ja tol momendil tulid tal tunded välja ja >me olime niimoodi seal, et isa tal ei olnud seal lõpupeol, isa jõi kuskil< Ta ütles, et kõikidel on normaalsed pered, mul on nagu ikka, praegu joob ennast kuskil täis ja kodus jälle algab pihta. `See oli esimene ja viimane kord` kui ta midagigi kommenteeris seda kodust olukorda. Ja sel momendil ma otsustasin, et kõik. (.) Et mu lapsed lähevad nii katkiseks, et ma nagu täpselt ütlesin, et kas ma upun koos nendega ära või ma päästan lapsed ära.*“

„Ja kuna vanem laps oli ka juba nii suur, et ta sai asjade käigust aru, (.) .hh siis ta ka ütles nagu et kui see suhe ära ei lõpetaks, siis ta võtab õe ja venna ja läheb ära lihtsalt kodust.“

Lahkumist võib soodustada ootamatu võimaluse ja teadmise tekkimine, näiteks naiste varjupaikade olemasolust. Elumuudatuse võimaluse võib tuua ka muu olukord, näiteks ühel juhul oli mees sattunud varguste eest vanglasse. Kuid mõnel juhul on naine viidud nii kaugele, et ta ei jõua enam kannatada ja oodata sobivat võimalust. *„Kuni lõpuks ma jõudsin nii kaugele, et e ma otsustasin nii ära minna, et mul oli juba ükstaskõik, et ma astusin keset ööd koos politseiga `välja`, mul oli ühes käes laps ja teises käes kott /.../.“*

Uurimuses osalenud naiste kogemused jagunesid kaheks: osadel juhtudel astusid naised suhtest välja oma jõul, teistel juhtudel kasutasid naiste varjupaikade abi. Ühine joon naiste kogemustes oli nii öelda „kaitsekilbi“ kasutamine ning sellest annan järgnevas osas ülevaate. Sõna „kaitsekilp“ tuleneb ühe intervjuueeritava sõnakasutusest.

3.8.1. „Kaitsekilp“

Intervjuudest tuleb esile, et reeglina jätkavad mehed naise terroriseerimist ja vägivalla kasutamist ka pärast naise poolset suhte lõpetamist ja lahkumist. *„>Ühesõnaga ma sain aru, et päris üksinda ma temast lahti ei saagi<“* Naisel üksinda selle olukorraga on keeruline toime tulla. *„Alati peab keegi olema ütleme kaitseseina rollis.“* Naiste lugudest tuleb välja, et „kaitsekilbiks“ võib olla sõber või siis uus suhe. *„Lõpptulemus oli et ma kolisin ühe teise meesterahva korterisse, >kellega mingeid suhteid ei olnud<. >See oligi minu kaitsekilp<.“*; *„ma sain temast põhimõtteliselt lõplikult lahti astudes järgmissesse suhtesse.“* Mõlema loo puhul tuleb välja, et kiirustades uude suhtesse, võib naine sattuda järgmissesse vägivaldsesse suhtesse. Ühel juhul kestis uus vägivaldne suhe 10 aastat ja teisel juhul suutis naine uue vägivaldse suhte lõpetada 8 kuuga.

Naine, kes elas järgmises vägivaldses suhtes 10 aastat ning kui ta oli selle suhte lõpetanud, siis ta otsustas, et sellel korral jääb ta üksikuks ning ei soovi ühtegi suhet, kuna eelmisel korral „kaitsekilbi“ kasutamine lõppes õnnetult. Ta proovis täiesti üksinda vägivaldsest mehest

vabaneda, mis paraku ei õnnestunud. „*Ta ei elanud enam meiega aga: ta vahepeal ilmus ikka korterisse /.../ Ühesõnaga ma ei suutnud tast lahti saadagi. Niimoodi me elasime peale lahutust mingi kaks aastat.*“ Talle endalegi ootamatult saabus tema ellu mees, keda ta tundis pikki aastaid ning neil tekkis suhe, mis kestab õnnelikult tänaseni. „*Ja võib öelda, et see inimene, kellega ma praegu elan, sisuliselt tiris mind sellest jamast välja. Nii rahaliselt, kui vaimselt ja ja: >selle eest ma olen väga tänulik talle.*“ Tänu ootamatule „*kaitsekiilbile*“ vabanes ta lõplikult mehe vägivalla käest.

Teise juhtumi puhul nägi naine vajadust „*kaitsekiilbi*“ järele hirmust enda ja oma laste elude pärast, kus mees vanglast saatis tapmisähvardusi. „*Siis ma lõpetasin selle kirjavahetuse ära ja ütlesin talle otse välja, et (.) et meie suhe on läbi ja (.) ja mina teda tagasi ei oota. Siis tulid sealt vanglast igasugused ähvardused. /.../ isegi politsei tuli mulle koju ütleva, < et kui ta hakkas välja tulema>, et ta tuleb ja tapab meid kõiki ära koos lastega kui vanglast välja saab.*“ Pärast seda asus naine tegema ettevalmistusi mehe vanglast saabumiseks. „*Enne seda, kui ta vanglast välja tuli<, siis ma tulin ka sellest töökohast ära. Et ma mõtlesin, et ta teab minu trajektoori, et vähemalt ma saan mingi aeg ennast peita koos lastega /.../ Siis ma selle aja sees, kui tema vanglas oli, siis ma lihtsalt abiellusin uuesti (.) suurest hirmust, et noh keegigi kaitseks mind, kui ta vanglast välja tuleb. See uus abielu oli selline, jah nagu ta oli, küla pealt samasugune mees ((naer)).*“ Vanglast vabanedes tuligi mees oma ähvardusi täide viima. „*Oligi nii, et vanglast välja ja esimene asi, mis ta tegi oligi, sõpradega sõitis hoovi ja (.) Ja tuligi sinna kohe sisse ja nagu õige mees, kõigepealt tahtis minuga nelja silma all rääkida /.../ ja siis läkski kakluseks jah. >Haamriga tahtis uue abikaasa maha lüüa ja siis nad läksid omavahel kiskuma, siis tuli politsei<. Viis ta ära ja siis selgus, et ta oli narkojoobes juba olnud /.../ Seal ta oma otsa leidiski ((arestimajas)) /.../ väidetavalt ta tegi enesetapu*“. See vägivalla lugu sai ootamatu lõpu. Pärast seda ta lõpetas suhte mehega, kes oli „*külapealt samasugune mees*“, samas olnud talle „*kaitsekiilbiks*“. Siiski tema sõnul oli see samm sellel ajal ainus pääsetee ning „*kaitsekiilp*“ koos politseiga, päästis teda ja tema lapsi halvimast. Naise sõnul, kui see ootamatu lõpp saabus „*Siis mul natuke tekkis ka mingi süü. Nagu noh, ma enam ei kartnud, sest teda >teda enam ei eksisteerinud<.*“ Olgugi, et ta tegi reaalseid samme vabanemiseks ja saanud vahepeal tugevamaks, siis paljude põgenemiste kogemus paneb teda mõtisklema. „*Kas ma oleks temast üldse lahti saanud, kui tema (.) tema ei oleks uuesti seal vanglas oma otsa leidnud? Ma isegi kahtlen selles. Psüühiliselt oli ta ikkagi niimoodi ära kurnanud, et mul oli iga kord peale neid tülisid kergem temaga ära leppida, kui üldse jälle edasi võidelda, sest ega*

põgeneda ja nagu minul see aeg kuhugi (.) see oli 2004. aastal /.../ ma kardan küll, et siis kas oleks ma ise hullumajas olnud või ma ei kujuta ette isegi, ei tea siis kuidas see elu oleks edasi läinud, sest rahule ei oleks ta mind jätnud, nii kaua kui tema oleks elanud. No jah võib olla selle aja peale oleks juba noh nagu nüüd need naiste varjupaigad ja võib olla sealt oleks saanud kuidagi edasi, ei teagi aga noh.“ Tema mõtetes oli ainuke lootus aeg ja muutused ühiskonnas, mis tõid kaasa naiste varjupaikade avamise ja tänu sellele ka võimaliku pääsetee.

Nende juhtumite puhul on näha „kaitsekilbi“ olulisust ja ühte võimalust pääsemaks lõplikult vanast suhtest, kuid väga oluline on valida „kaitsekilp“ hoolega, et mitte sattuda samasugusesse olukorda ning jätkata järgmise vägivaldse suhtega. Sellest on näha, et see võib toimida, kuid samas on see väga ohtlik tee. Siinkohal võib näha paralleeli lapsepõlve kogemusega (vt ptk 3.1.), mille tõttu naised kiirustavad suhtesse, mis kordub taas ning vägivaldsest suhtest liigutakse edasi järgmisesse vägivaldsesse suhtesse. Tänapäeval on võimalik „kaitsekilbiks“ valida naiste varjupaik, mida kasutasid teised kaks naist, mis annab võimaluse astumaks läbimõelduid ja kaalutletud samme.

3.8.2. Naiste varjupaigad ehk ametlik „kaitsekilp“

Vägivald, millest naised räägivad, toimus ammu, seega sellel ajal ei olnud veel selliseid abistavaid süsteeme ja võimalusi, mis tänapäeval on. Naised toovad välja, „*Et see moment ma tundsin puudust, et kui ma sealt põgenesin lastega, et mul oleks selline turvaline, ajutine elukoht, kus ta ei oleks mind nagu kätte saanud, kus ma oleksin natukene lihtsalt saanud puhata. /.../ Sest ma olin niivõrd läbi emotsionaalselt. Noh füüsiliselt ma vahest olin ikka klobitud, aga noh emotsionaalne väsimus oli, ja kurnatus oli ikka niivõrd suur.*“ Pelgupaiga puudus ja emotsionaalse kurnatus oli üheks peamiseks põhjuseks, miks alati tagasi mindi. „*Miks ma alati jälle lõpuks jälle leppimise teed läksin, >sest ma ei suutnud sellele pingele vastu panna<, sest mul ei olnud kuhugi minna ka.*“ Tuuakse välja, et naiste varjupaigad oleks olnud pääsetee. „*Et noh nagu praegused naiste tugikeskused on, need majutuskohad, et oleks too aeg olnud selline koht kuhu mul minna, seal taastuda ja leida endale kes minu eest natukene teistmoodi oleks seisnud, ma arvan, et ma oleks varem sellest suhtest välja tulnud või sellest olukorrast.*“

Kahel uurimuses osalenud naisel oli juba võimalus kasutada naiste varjupaika, sest nende lahkumineku ajaks olid need juba loodud. Elus, kus on naine äärmiselt isoleeritud ja suhtlused kontrollitud, võib infoni jõudmine olla raskendatud ning selle saamiseni võib kuluda aastaid. „*Noh oligi see, et tähendab ma ei teadnud tol ajal neist naiste varjupaikadest midagi /.../ oleks ma teadnud, et tähendab, et ma saan sinna minna ka kahe tühja käega, lihtsalt jalutada uksest sisse, öelda, siin ma olen, palun aidake mind edasi.*“ Info võib jõuda naiseni läbi laste poolese väljapääsu otsimise. Ühel juhul jõudis info tänu tütre südamepuistamisele koolis, mis viis pere lastekaitse vaatevälja, kes andis omakorda infot pääsemisvõimalustest. Kuid info võib jõuda naiseni läbi juhuste. „*Ma olin 2 aastat mingit lahendust otsinud /.../ Korraga helistas mulle üks <vana vana tuttav> küsis, kuule `kuidas sul läheb` ? (.) Ja ta sai mu häälest aru, midagi on jube mäda. Ja tead kus ta töötas, ta töötas <Naiste Varjupaigas sotsiaaltöötajana> /.../ ta oli nagu minu `ingel`, (.) ja siis ta ütles, et kuule ma saan aru, et sa vajad abi, räägime siis ja helista mulle siis, kui sa üksi oled.*“ Info või õige inimese vabaduse otsingute teele sattumine, võib viia naise suhtest pääsemiseni.

Ühel juhul lahkus naine pärast info saamist suhteliselt ruttu. „*Ja siis ma võtsin selle (.) paberilipaka ja siis helistasin sinna, ütlesin, et ma lihtsalt rohkem ei suuda kannatada.*“ Mille peale organiseeriti tema äratulemine koheselt. Kuid teisel juhul läks põgenemiseks rohkem aega, kuna naise jaoks oli oluline, et tütar saaks gümnaasiumi lõpetada kodukoha koolis. Nii lepitati kokku aeg suveks, kuid „*see olukord nagu eskaleerus*“ mehe järgmise vägivallapuhanguga tütre suunas ning naise kannatus katkes. Valiti välja lähim sobilik hetk, mis oli kaks päeva hiljem. „*Ma teadsin, et mees läheb kodunt ära korraks sõbraga teise linna selleks ajaks*“. Naise jaoks olid järgmised kaks päeva pingelised. „*Mina mäletan ainult, kuidas mul käed värisesid ja ma püüdsin pingeliselt mõelda, mida veel kaasa võtta /.../ Pea ei töötanud ja midagi ei tulnud meelde.*“ Siis tuli politsei kõne, „*<Te ei tohi midagi kaasa võtta.> (.) Ma tulin ära käekoti, lutipudeli ja viie mähkuga.*“ See kõik oli ohutuskaalutlusel, et nad ei tõmbaks endale liigset tähelepanu. „*Tähendab, et (.) vaata kuna mu noh mees on enne kinni istunud tapmise eest ja vägivalda eest, 9 aastat kokku nagu 2 karistust ja noh ta oli ikkagi, noh oma olemuselt on ta meeletult nagu vägivaldne ja võimeline tapma. Siis oli oht, et ta jõuab, tähendab, et küla mutid helistavad talle, >kuule su naine läheb kuhugi kohvriga, davai tule ruttu koju vaata, mis toimub,< et ta oleks jõudnud tagasi tulla lihtsalt ja siis oleks mingi kodusõda seal puhkenud või mida iganes.*“ Mehe äraolekul saabus abi. „*Siis tuli mulle järgi kolm politseiautot*“. Pere põgenemine läks edukalt.

Naised kirjeldavad varjupaika jõudmist. „*Varjupaika jõudes olin omadega nii läbi, et ei julgenud mulle vastu tulnud inimestele otsagi vaadata...*“. Kuid samas võib vallata naist ääretu joovastus vabadusest. „*Varjupaigas esimestel päevadel juhtus, et mind tabati nuusutamas vana maja krohvitud seina... salaja silitasin toallili... kõik tundus nii imeline ja vaimustav – olin värskelt vabaks saanuna kõigest ümbritsevast justkui purjus... arvan, et need, kes on vangis istunud või pikalt haiged olnud, mõistavad seda ja naeratavad siinkohal, tundes sarnasust...*“ „*Külas tohtisin ma liikuda ainult tema kõrval, aeglaselt ja mõõdetud sammul... Olles mõned nädalad varjupaigas veetnud – suutsin ja julgesin ma juba joosta... Ma ei mäletanudki enam, kui hea tunne see oli... Täna jooksen meeeldi ja igal võimalusel.*“ Teadmine, et oled turvalises kohas on vabastav, kuid samas säilib naistes hirm, et mees võib neid leida.

Ühel juhul veetis pere varjupaigas kaks kuud, teisel juhul seitse kuud, kust saadi erinevaid teenuseid ning tuge, alustamaks oma uue elu rajamist.

3.9. Olukord suhtest lahkudes

Olles lahkunud suhtest on naine vägagi haavatav ning on alati võimalus, et tehakse otsus minna suhtesse tagasi. Jäädes kindlaks endale, kuid siiski veel kriisis olles, mil taastumise protsess pole veel alanud, tuleb alustada samme edaspidiseks. Järgnevalt on näha, kuidas naised on otsustamatuse etapis ja liiguvad edasi vastutuse võtmise etappi, kogevad leina etappi ning alustavad tööd iseendaga, et alustada uue iseseisva elu rajamist (etapid vt ptk 1.1.2.).

Lahkudes suhtes saab naine osaliseks väga erinevate emotsioonide ja tunnetega, mis on läbisegi joovastusest ja hirmudest. „*Ma olin liiga purjus sellest vabadusest /.../ >kollase filtriga pildistad ja muutuvad nagu erksamaks< tead mul oli nagu see kollane filter oli peal.*“ Iga väiksemgi tavaline asi tundus talle eriline sündmus, nagu näiteks poes esmatarbekaupade valimine. „*Ise valida hambapasta ja hambaharja ja see oli (.) <super kogemus>*“. Samas võib see ülim joovastus vabadusest seguneda hirmuga, et mees leiab neid ülesse ja kõik algab taas või tunneb end ebaturvaliselt vaadates tulevikku, kas ta saab ikka selle kõigega hakkama. Tuleb ju alustada kõik uuesti.

Lisaks võivad alguses tekkida kõhklused, kas otsus oli ikka õige, sest suhtes oli ju ka ilusaid aegu, äkki ikka kõik muutuks, sest mees võib hetkega näidata oma parimaid külgi, mida ta aastaid teinud ei ole. „Üks asi mida ma olen kogenud, kui halb ka see abielu ka ei oleks, alguses kui sa lähed lahku, päris päris esimesed päevad või nädalad, sul on hästi segased tunded. Sa nagu kahets- >mitte otseselt ei kahetse< aga mõtled kas see on õige samm võibolla ei olnudki asi nii hull. Seda momenti on väga raske üle elada, väga suur kiusatus on nagu minna tagasi, sellepärast sellel momendil ka nemad muutuvad kui nad nagu selle kontrolli algusest ära kaotanud, siis nad muutuvad järsku väga heaks.“ Pärast mehe võimu ja kontrolli kaotust algab naise tagasivõitmise tee, kes kasutab ähvardusi ja vägivalda, kuid on ka võimalus, et mees hakkab näitama ennast parimatest külgedest. „Vot see endas see otsus peab olema nii kindel, sa pead endaga hästi palju nagu tööd tegema, nii nagu need mõtted jälle sul peas tekivad, et võibolla ongi vaja tagasi ja lähebki paremaks ja nii edasi. (.) et jah olla nii tugev, et seda aega üle elada >see on tohutu raske aeg<“. Tuuakse välja, et sellisel hetkel on oluline viia oma mõtted mujale ning keskenduda muule. „Väga oluline, et keegi olekski su kõrval või sul oleks selline tegevus, mingi töö, millega sa nagu >mina uppusingi töösse<. Ma olin 24/7 praktiliselt tööl (.) sest ma sain aru, et ma teen muidu jälle lollusi.“ Kuid on ka võimalus, et naises vallandub äärmine viha mehe vastu, mis on kogunenud kõik need aastad. Näiteks olukord, kus mees hakkas naisele tähtpäevadeks lilli saatma, mida ta kunagi varem ei ole teinud, mis kutsus naises esile vihapurske. „Minu abielu oli kui 20 aastat kestnud liiklusõnnetus... siiani komberdan ringi kipsis hingega ja vajan abi – aga TEMA – saadab NÜÜD lilli !!? /.../ Tahaks need ta hauale viia...“

Suhtes lahkudes võib tunda puudust asjadest, mis on olnud olulised ja jäänud maha. „Mitu aastat nutsin taga asju, mis maha jäid“. Olgu siis selleks „vana seenekorv, fotod, kaisupadi, vanaema kingitud kõrvarõngad jne“. Mõistmine, et tegelikult igatsetakse nendega seotuid mälestusi võib võtta aega. „Lihtsalt mälestus hoidis neid asju tähtsate ja vajalikena, need reaalselt kätte saanutena puudusid igasugused oodatud tunded.“ Ajapikku asendatakse need asjad uutega, mis seonduvad uute mälestustega ning seeläbi vanade emotsionaalse väärtustega asjade igatsus ei kipu nii tihedalt esile.

Suhtest väljudes on naised olukorras, kus nende enesehinnang on saanud tugevalt kannatada. „Et enesehinnang oli mul niivõrd madal, et arvasin kogu aeg, et noh, et selles suhtes, et ma ei oska, ma ei tea, ma pelgasin nagu kõike.“; „Alavääristas (.) pisendas“; „Meeletu eneseväärikus oli

kadunud ja >taastada, tõestada iseendale,< kuule ma olen inimene, mul on õigus 'hingata'". Johnson (2008) sõnul viib selleni pideva vägivalda kogemine ja alavääristamine, mis mõjutab ohvri enesehinnangut ja minapilti. Naised räägivad, et madala enesehinnanguga seoses oli suhtlemine on just see, mida peeti kõige raskemaks. „*Kõige raskem minu jaoks oligi see, et kuna ma olin ühiskonnast niivõrd ära isoleeritud või eemaldunud, et uuesti inimeste suhtlema hakata*“. Lisaks sellele nimetasid naised, et neil on „*raskusi inimeste mõistmisega*“ suhtlemisel, näiteks mida nad tegelikult öeldu all mõtlevad või mida nad suhtlemisest ootavad. Naised võivad olla olukorras, kus kardavad inimesi ja iga väiksem suhtlus on eneseületus. „*Ma julgenud nagu helistada, näiteks kui oli vaja perearstile, kui laps oli haige. Ma pidin selle kõne endale paberi peale kirjutama, et ma suudaksin perearstile helistada (.) kõik need sõnad, mis ma talle ütlen, sest ma pelgasin inimesi, ma ei julgenud nagu suhelda.*“; „*Kardan ja väldin liigseid kokkupuuteid inimestega. Minu jaoks on isegi poodi minek suur väljakutse – kohtame me ju igal pool inimesi. Ainult kodus on mul turvaline ja hea.*“ Madal enesehinnang ja aastaid isoleeritust teeb selle ääretult raskeks. „*Ei teadnud nagu maailma asjadest ka mis vahepeal on toimunud, ma olin nagu ära lõigatud ühiskonnast.*“ Neil oli oma maailm, kus olid ranged piirid, suhtus inimestega ja ka infovood olid kontrollitud, seetõttu kõik uus valmistab ettevaatlikust ning hirmu.

Olles aastaid olnud vägivaldses suhtes, võib naine märgata, et ta on „*täiesti üks jäänud*“. Ümbert on kadunud sõbrad, tuttavad ja tihtilugu on ka sugulased kaugeks jäänud. Üksi jäämise põhjuseks võib olla suhtes olles vägivaldse mehe poolne survestamine, enda soov kaugeneda häbi tõttu või sõprade ja sugulaste endi valik hoida eemale nende jaoks ebamugavast olukorrast. Võib tekkida olukord, et need vähesed sõbrad ja tuttavad, kes sellel ajal olid, võivad valida vägivaldse mehe poole. Kurbus ja pettumus, mis sellega kaasneb on suur. „*Algul oli küll ahastus meeletu, kui nägin, et enamik vanu peretuttavaid jäid mu abikaasa poolele, toetades ja aidates teda, mitte mind, kes ma lahkusin lastega ja kaks kätt taskus.*“ Saladus perevägivallast, mis oli suhte ajal, võib viia olukorda, kus naist ei pruugita naist uskuda. „*Kes usub nüüd äkki 20 - aastat vaikinud naist, väljapoole paistis ju kõik nii ilus.*“ Samas on ka võimalus, et naine teeb ise „*puhastustöö*“ järele jäänud tuttavate ja sõprade seas ning katkestab kõik suhted, et alustada oma eluga puhtalt lehelt ja et vältida läbi vanade sidemete mehega seotust.

Naiste lugudest tuleb välja, et pärast lahkuminekut on vaja tegeleda kohtuprotsesside ja erinevate ametkondadega: abielu on vaja lahutada, laste hooldusõiguste küsimused, varade jagamine,

süüdistused, tunnistused. Kõik see võib olla hirmuäratav, eriti kui naine on elanud aastaid täielikus isolatsioonis ning on maailmaasjadest eemaldunud. Mehed ei pruugi seda kõige lihtsamaks teha, näiteks võivad mehed hakata esitama valesüüdistusi naise vastu. „*Tema kirjutas kümme avaldust minu vastu, et mis mina olen talle teinud igasuguseid asju*“ või järjepidevalt oma õiguseid taga ajama „*Ma olen lõpuks ometi vaba. Ehkki mitte täiesti – kõik senised kohtulahendid on ta edasi kaevanud*“. Antud juhul käivad kohtuprotsessid veel tänaseni, 8 aastat hiljem. Majanduslik seotus näiteks ühine laen, ühine korter ja mehe tekitatud võlad, seob naist mehega, mis võib takistada naisel täielikult vabaneda mehest. „*Selle momendini, et ma sisuliselt (.) valetades talle (.) ee me tegime sellise tehingu, et korter oli kirjutatud ümber minu nimele. Ma pakkusin talle varianti, et ma kolin välja koos lastega ja kõik jääb sulle, sinu endised võlad >enne mind tekitatud võlad< korter ka. Ta ütles, et ma ei vea välja.*“ Naine toob välja, et tema jaoks oli kavalus ainuke variant kõigest sellest pääseda, sest võlakooramat, laene, korterit ja uut eluaset korraga ta poleks suutnud maksta ning tänu sellele ei olnud mehel enam õigust sinna korterisse siseneda, mida ta pärast lahkuminekut pidevalt tegi, sest tal olid selleks õigused.

Olles vabanenud suhtest, võib jätkuda vägivald. „*Päris pikka aega ma kartsin kõndida mööda tänavaid, ta ajas mind autoga taga, ähvardas, et tapab ära. /.../ see oli peale lahutust, ma üürisin korteri jaa kui ma läksin koju /.../ ta ründas mind nii ootamatult, et ma (.) põhimõtteliselt kui ma tegin korteri ukse lahti siis ma lendasin sinna löögist. (.) ee ta oli ära viinud sealt mis annab ära viia, mina olin ikka korralikult peksta saanud.*“ Sageli ei lõppe lähisuhtevägivald, eriti vaimne vägivald, võimu taotlus ja endise partneri kontrollimise püüd lahku kolimise või suhte lõpetamisega (Stepper, Kadarik, 2020). Mehe nägemine toob naises esile hirmureksioonid. „*Näen teda siis ma ikkagi kardan, ma lähen kaarega, et järsku <tuleb jälle kallale või niimoodi>*“; „*ma hakkasin värisema ja (.) kahjuks siiamaani hakkam ((8 aastat hiljem))*“. Sama tuuakse välja laste puhul „*võpatame lastega iga koputuse peale*“ „*Ja kui juhtub niimoodi, et me poes saame juhuslikult kokku, siis ma kohe ka ei taibanud ära miks laps on nii valvel poes koguaeg. Aga ta nagu silma nurgast kogu aeg piilub, kes ümberringi on. Ja tavaliselt ta märkab teda esimesena. /.../ ta on jõudnud ennast ära peita.*“ Kohtumisi väiksemates kohtades on keeruline vältida ning „*alateadlik hirm*“ võib kesta aastaid. Tuuakse välja, et aeg ja eneseanalüüs aitavad seda vähendada. Vägivald võib jätkuda ka läbisegi suure armastusega, ühel päeval saadab mees lilli, teisel päeval käib ukse taga oma nõudmisi esitamas. Sama on saadetus sõnumites, mis on läbisegi armastusest, kui suurest vihkamisest. „*Iga päev saadab ta mulle sõnumeid selle kohta, kui palju*

ta meid armastab ja MITU ELUPÄEVA MUL VEEL ELADA ON JÄÄNUD /.../ Ja nüüd loeb ta mu järelejäänud elupäevi, tiksudes neid pea igas sõnumis – 363.. 341... /.../ Selline tiksumine paneb mind üha enam rõõmu tundma igast oma päevast, nautima iga pilve taevas, iga lilleõit ja rohuliblet, iga lapse kallistust, iga tegevust... “ Olles kaotanud kontrolli naise üle, ei suuda mehed leppida ning kasutavad kõikvõimalike viise, olgu siis armastuse näitamine või hirm läbi vägivalda, et naist tagasi saada oma kontrolli alla. See on olukord, mis on naise jaoks äärmiselt kurnav ning see on samas otsustav hetk, kas naine jääb endale kindlaks.

Minu uurimuses osalenud enamus naisi lahkusid suhtest omamata elukohta ja rahalisi vahendeid. Esimesteks sammudeks on tihtilugu elukoha ja töökoha leidmine. Lahkudes naiste tugikeskusesse, on naisel olemas tugi ning aeg asjade ajamiseks. Majutus, söök ning erinevad teenused ja abi on sealt poolt. „*Nad aitasid mind igati pidi /.../*“ „*Noh tema organiseeris meie ära viimise, seal kohaloleku ütleme, et alguses ka finantsiliselt tähendab, et ma ei tea, mis mis toetus see oli, mida me siis sel hetkel saime nii et /.../ aga ütleme kohalikult omavalitsuselt selle minu esialgse stardikapitali ja et me saaksime selle noh, saada üürikorteri ja kõik selle värgi. Kuule rääkisin, et meil polnud sokkegi, ((naer)) et noh selles mõttes need mis jalas olid aga aga teist paari vahetada, söök, kõik see tuli turvakodu poolt nii et.*“ Tugikeskus pakub esmast kriisinõustamist ning juhtumipõhist nõustamist, vajadusel psühholoogilist nõustamist, juriidilist nõustamist või turvalist ajutist majutust. Tugikeskus teeb omalt poolt kõik, et naised saaksid võimalikult sujuvalt alustada oma elu ning suudaksid hoiduda vägivaldsesse suhtesse tagasiastumist. Keerulisemas olukorras on need naised, kes omal käel hakkavad esimesi samme astuma, sest tihti on nad kaotanud suhtes olles tugivõrgustiku ning hakkama tuleb saada omal jõul. Intervjueeritavatest, kes alustasid uue elu ülesse ehitamist omal käel, olid suhte ajal töötavad ja majanduslikult ise hakkama saavad naised, mis tegid nende olukorra natukene lihtsamaks, võrreldes nendega, kes olid olnud väga pikki aastaid kodused ning nende tööle saamine oli keerulisem ja töövalikud kesisemad. 20 aastat tühja CV-d ei anna väga palju valikuvõimalusi ja tuleb leppida alguses vähemaga kui ollakse võimelised.

Pärast pikka kooselu vägivaldse partneriga, vajavad enamik naisi abi, et suhtest tekkinud traumadega toime tulla, olgu siis selleks psühholoogi teenus, teraapia, sotsiaalnõustamine. Naiste tugikeskuse kaudu on need teenused koheselt saadaval, kuid on ka neid naisi, kes otsivad abi mujalt

ning sellisel juhul võib abi jääda puudulikuks (vt ptk 3.10.). Intervjueeritavatest enamik naisi kasutas enda aitamist iseseisvalt läbi eneseanalüüsi, mis mõnel juhul oli lisaks spetsialisti abile.

Silmitsi tuleb seista ka füüsiliste probleemidega, mis pärast pikaajalist stressi vallanduvad. „>Kui sa elad kogu aeg stressis, siis sinu keha on harjunud sellega nagu toime tulema ja vot kui sina hakkad sealt välja tulema, siis ei hakka sul tulema mitte ainult vaimsed probleemid vaid ka igasugused füüsilised probleemid<. Minul tuli neid mitu, kaasaarvatud arütmia ja kõik muud asjad. Et siis: paar aastat ma tegelesin ka igasuguste füüsiliste probleemidega. Näites nagu arütmia on mul tänase päevani ja ma jäängi sellega elama. Ja kindlasti on mul see tekkinud sellel ajal ja sellest, et ma pidevalt stressis elasin.“

Kõige selle juures peab pöörama sama palju tähelepanu lastele, kes on samuti kogenud ja näinud pealt perevägivalda ning saanud suuresti mõjutatud. Nemad vajavad samamoodi psühholoogilist abi, turvatunnet, hoolivust ja armastust. Lastel tuli ette probleeme koolikohustuse täitmisega, mille põhjuseks oli turvatunne, sest lapsed tundsid end hästi ainult ema juures kodus. „Lastel tuleb lasta ennast tühjaks rääkida“ ning arutada läbi toimunu, sest nende jaoks oli see samamoodi traumeeriv kogemus ning neil on hirmud edasise ees. Vajadusel on vaja kaasata spetsialistid. „Mõnest on asja saanud, mõni on ka depressioonis, võtab tarvitab ravimeid /.../ aga neil on ka noh väga madal enesehinnang kõigil /.../ Jõi meeletult vahepeal, (.) suitsetab, (.) narkotsi on proovinud (.) aga `mõistus on briljante tal`. Lisaks on toodud välja poja agressiivse kõnepruuk ning hirmutunne isaga juhusliku kohtumise ees, mille tõttu on laps avalikes kohtades ärev ning valvel. Need on vaid mõned tagajärjed, mis võivad lastes esile tulla ning millega tuleb järjepidevalt tegeleda.

3.10. Rohkem mõistmist, ehk millist abi vajavad inimesed perevägivallast taastumiseks

Vägivaldses suhtes olles või sellest väljudes, jääb tihtilugu kõrvalseisjatele arusaamatuks, mis toimub ohvri sees ja mida ta läbi elab. Seda enam on oluline, et kõik perevägivalla juhtumitega kokkupuutuvad ametkonnad oleks sellisteks situatsioonideks ettevalmistunud, et mõista neid ja nendega toimuvat, võtta aega ning seeläbi anda parimat abi.

„Kuna ma elasin suhteliselt politseimaja lähedal, siis oli juhtumeid, kus ma olin peksa saanud täpselt politseimaja ukse juures (.) ma olen lõpuks saanud politsei uksest sisse, palusin abi, sain vastuse (.) ma pean Tallinna jaoks aruannet tegema, ma ei saa sind aidata.“

See oli hetk, mil naisel oleks tekkinud võimalus pääseda sellest suhtest, kuid paraku jäi ta abita, kuna ametnikul ei olnud aega temaga tegeleda.

„Ma tulin ära käekoti, lutipudeli ja viie mähkuga. /.../ Võib-olla, et rõhutaks seda seisundit, et kui vaata me siia kolisime ilma mööblita ja see lastekaitse mind ahistama hakkas /.../, kes teatas, et elamistingimused ei ole vastavad, mul ei olnud ju mööblit. (.) Ja selle asemel, et nemad oleks leidnud mulle mingi ma ei tea sõbralt sõbrale või või mingi /.../ taust võiks teada olla /.../ võiks teada olla, et näiteks ma tulin naiste varjupaigast /.../ nüüd käib jälle lastekaitse mul pinda käib ja ahistab selle poja pärast, kes koolis ei taha käia. /.../ Mingil hetkel alguses nad on sõbralikud, toetavad, umbes nii, et jaa, noh teeme midagi aga kui ma ei ole kõigega nõus või ütleme, et ma ütlen ei see ei toimi, et poeg ei tule toast välja, et aga siis me peame meetmed tarvitusele võtma, siis muutub hääletoon ja suhtumine kohe (.) /.../ Näha on ju, et ta on katki ja ma ei saa teda toast välja, no mis ma taga teen (.) et siis ei tasu ju mind ähvardama hakata, trahvida ja ja mingit ümarlauda tegema ja muude asjadega. /.../ Aga ma kutsun sinna kohtunikud ja politseinikud tead“.

Pere tuleb tihtilugu vägivaldse mehe juurest ära omamata rahalisi vahendeid ning puuduvad võimalused ja ka sidemed vajaliku muretsemiseks. Sellisel juhul on olulisel kohal abi materiaalsete ressursside hankimisel, lisaks psühholoogilisele abile. Materiaalse abi olulisuse toovad välja ka Anderson ja Saunders (2003), kirjutades, et see on naisele täiendav stress ning võib mõjuda psühholoogiliselt negatiivselt. Kuulamine ja infovahetus annab parema ülevaate pere seisust, kui ainult pelgalt vaatlus ja sellest järelduste tegemine.

Olulist rolli mängib infovahetus, et vajalikud ametkonnad saaksid teha ettevalmistusi ja anda parimat abi. Samas eriliselt tuleb jälgida konfidentsiaalsust, vastasel korral võib panna ohtu pere elu ja tervise.

„Mis mind kõige rohkem šokeeris oli see, ma esitasin, tähendab kui ma esitasin lahu- (.) < laste hooldusõiguse avaldus > oli see kohtus arutada, siis seal peab ära märkima laste

elukoha ja ma esitasin siis spetsiaalselt kohtule avalduse <palun minu elukohta on mitte avaldada,> esimese asjana, mida kohus tegi, saatis dokumendid eksabikaasale `koos' minu aadressiga nii et (.) siis oli ta klõps jälle siin ja hakkas meil ukse taga käima /../“

Tuuakse välja kogemus psühholoogi juurde pöördumisest. Pöördumine jäi ainukeseks, kuna loodetud abi jäi saamata, sest psühholoogil puudus vastav ettevalmistus. „*Psühholoog kuulas mind kaks tundi ja ütles et mina ei saa sind kuidagi aidata, otsi kedagi teist. /.../ Ja siis ma rohkem nagu spetsialistide poole ei ole rohkem pöördunud peale seda.*“ Sellest negatiivset kogemusest tulenevalt ei pöördunud naine enam spetsialistide poole, kuigi tal oli soov saada abi. Seda kogemust oleks saanud vältida, tehes kodulehel nähtavaks erialase suunitluse või registreerimisel küsida täpsustusi pöördumise põhjuste kohta. Edasi liikus ta enda abistamisega omal käel. Antud juhul olid naises olemas oskused ja motivatsioon seda teha, kuid paraku ei pruugi olla seda kõigil vägivalda kogenud naistel ning nad võivad tänu sellisele situatsioonile jääda olukorda, kus midagi ei muutu ning sattuda uuesti vägivaldsesse suhtesse. Siinkohal on ka oluline, et toetava ja kvaliteetse suhte loomine, ka spetsialisti ja abivajaja vahel, kes märkab naise ja tema olukorra unikaalsust võib saada taastumise teekonna alguseks, mis on CHIME raamistiku seotuse elemendis olulisel kohal.

3.11. Perevägivallast taastumise kogemus

Järgnevalt toon välja, mida räägivad naised omast kogemusest, milline on olnud nende taastumise protsess.

Kõigi uurimuses osalejate puhul oli intervjuerimise hetkel vägivaldsest suhtest pääsemisest möödas aastaid (5-17 aastat), nad räägivad, et sellest kogemusest taastumiseks on kulunud aastaid ning, et nende taastumise teekond jätkub. „*Et see on sind mõjutanud ikkagi terveks sinu eluks.*“ Uue elu ülesehitamisel on iseloomulik, et esineb nii tõuse, kui languseid. „*Langused muidugi on eriti alguses, ega see ei lähe mõne kuuga, see ei lähe isegi aastaga. See kestab nagu aastaid pärast*“; „*Eks see käibki üles alla, tähendab, tegelikult on (.) on ikka vahel on meeletu depressiooni auk ja vaatad, et ma ei olegi hakkama saanud (.) aga siis mõtled, pekki homme on*

uus päev ja hakkame otsast pihta. (.) > Ma olen tubli < < ma saan hakkama >“. Uurimuses osalejad toovad välja, et taastumise teel võib ette tulla tagasilanguseid, moratooriumi, edasi-tagasi liikumist muutuste protsessis.

Elu pärast vägivaldset elu sisaldab hakkama saamist vägivaldsest suhtest tekkinud mõjutustega. Olgu see siis hirmutunne, ärevus, suhtlemisraskused, otsustamisjulgus, füüsiline haigus, vaimse tervise mured, käitumismustrid jne. Tuuakse välja, et kohati võivad neid võimendada teatud situatsioonid. Endaga tööd tehes (ka spetsialisti abil) ning mõistes, miks mul mingi asi vallandub, annab võimaluse seda hoida kontrolli all. Näiteks on toodud ärevushäire juures *„ma tunnetan selle ära, et aga alati saab noh, (.) et ei pea endal tekitama niisuguseid situatsioone, kus tekib see ärevus.“* Jätkuda võivad käitumismustrid, mis suhtes oleku ajal andsid turvatunde näiteks riietes magamine, mis on tulemus öistele väljaviskamistele ja *„öistele külaskäikudele“*; suutmatus vannis käimist nautida seksuaalse vägivalda puhul, *„sest iga kord tungis ta mulle vannituppa“*; või silmside hoidmise suutmatus, kuna suhtes olles võis otsa vaatamise eest *„peksa saada“*. On mõjutusi, mille osas toovad naised välja, et nad pole selle muutmiseks midagi teinud või ei ole jõudnud teha, kuid suures osas nad siiski tegutsevad, et saada võitu või siis saada kontrolli alla. Samas nad tunnistavad, et teatud asjadega tuleb lihtsalt elama õppida ning seada oma elu nii, et see võimalikult vähe segaks. *„Ma ei usugi et ma sellest lahti saan ja ma olen lihtsalt õppinud sellega elama.“*

Naiste kogemuse kohaselt võivad tuttavad keskkonnad ja inimesed taaselustada mälestusi, emotsioone. Näiteks, kohtumine endise elukaaslasega võib tuua tagasilöögi ja arusaamise, et taastumise teekond ei ole läbi ka 7 aastat hiljem.

„Ma olin mõni aeg tagasi veel palju optimistlikum selle suhtes aga see viimane juhtum ((endise abikaasaga kohtumine)) näitas mulle, et kuskil alateadvuses kuigipalju on seda alles, et esimesed sekundid ma olin täpselt samas ajas, samas maailmas, >kõik oli nagu sama ümberringi< >ühesõnaga, see mis aastaid vahepeal oli, oli momendiks kadunud<. Siis ma nagu ehmatasin, et ma ju olen hoopis teine inimene, hoopis teises kohas nüüd, et mida sa teed, et reageeri natuke teistmoodi.“

Vägivaldsest kogemusest taastumine on erinev ja individuaalne, sest üks teine osaleja rääkis: *„Ja mind üllatas see, et mul ei olnudki enam tahtmist teda ((endist abikaasat)) trepist alla lükata ((naer))“*

Uurimuses osalenud naiste kogemused on kooskõlas Slade jt (2017) seisukohaga, et taastumine ongi elukestev protsess, milles tuleb ette tagasilanguseid, moratooriumi, edasi-tagasi liikumist muutuste protsessis ning teatud vägivaldsest suhtest jäänud iseärasustega tuleb lihtsalt elama õppida. Seda on oluline silmas pidada töötades vägivalda kogenud inimestega.

3.12. Taastumine vaadatuna läbi CHIME raamistiku ja personaalse taastumise protsesside

Järgnevalt analüüsin, kuidas uurimuses osalenud naiste narratiivides vägivaldsest suhtest välja liikumisel saadud kogemuste taustal on toimunud personaalse taastumise alaprotsessid nagu seotus - connectedness, lootuse kujunemine tuleviku suhtes - hope and optimism, positiivse identiteedi edendamine - identity, elu mõtestamine - meaning and purpose ning kontrolli saavutamine – empowerment.

3.12.1. Seotus (*connectedness*)

Lood on erinevad, kuid saadud kogemuses on sarnasusi, naised on suhtes toimunud vägivalda tõttu eraldatusse jäänud ja uute tähenduslike ning ehedat toetust pakkuvate suhete loomine on keeruline. Nende juttudes on näiteid sellest, kuidas argised suhtlemisolukorrad on naiste jaoks väga keerulised, näiteks kõne perearstile või tavaline poes käimine. Kuid nende lugudest selgub, et igatsus mõistmise ja kvaliteetsete suhete järele on suur, seda on ka personaalse taastumise käsitlusest teada, et seotus on oluline: „*Ma tahaksin nii väga, et kuskil nende miljonite inimeste seas oleks keegi, kes kuulaks mu juttu ja kellele ma saaksin ja suudaksin seletada oma mõtteid ja tundeid*“. Kuna vägivallatseja on oma ohvrid isoleerinud sõpradest ja sugulastest, siis on naiste kogemus, et esimesed mõistjad võivad saabuda hoopiski spetsialistide hulgast: „*Tegelikult meenus mulle, et jah, uurija küsis... sotsiaaltöötaja varjupaigas küsis, küsis pisut ka psühholoog, aga siis ei olnud ma valmis rääkima, sest segadus mu sees oli veel nii suur.*“ Alguses on oluline, et keegi märkab inimese ja tema olukorra unikaalsust. Piisab ainult ühest küsimusest, millele naine võibolla

parasjagu ei suudagi vastata, kuid see lihtne küsimus ja märkamine loob tunde, mida CHIME raamistiku järgi saab käsitleda seotusena, sest seda mäletatakse väga kaua aega ning sellest võib saada alguse taastumise teekond. Lugudest selgus, et oma tunnetest ja kogemusest on naine päriselt valmis rääkima, siis kui ta on oma kogemust suutnud enda jaoks lahti mõtestada ning seda võib juhtuda korduvalt taastumise teekonnal.

Suhete taaselustamine ning uute loomine võib osutuda raskemaks, kui tunduda võiks. Suhete taastamine võib saada julguseprooviks, kuna enne seda on vaja vaadata enda sisse. Saades endas selgusele on lihtsam teha ennast arusaadavaks ja mõistetavaks vanadele tuttavatele, sugulastele. „*Ma olen käinud sugulaste juures, keda ma pole näinud 15 - aastat ja olen püüdnud neile seletada, miks on nii läinud, miks ma olen kõik teed ära lõiganud.*“ Naised pingutavad suhete ülesehitamise nimel ja isegi kui tuleb ette raskuseid ning mittemõistmist, siis selles olukorras on näha, neis on olemas võime ja tahe pingutada, et luua seotust ja teha eelkõige omapoolne samm suhete ülesehitamise nimel. See on väga oluline seotuse protsessi juures ja kuulub uue identiteedi loomise juurde. Uurimuses osalenud naised kasutasid suhete taastamiseks erinevaid viise – kes kohtus vanade tuttavate, sõprade, sugulastega, kes kirjutas. Kuid kõige enam peavad naised oluliseks toimivaid ja kvaliteetseid suhteid sugulaste ja perega. Enamustel on nüüd juba täisealised lapsed. Lastest ja paarist tõeliselt heast sõbrast, kes neid mõistavad ja väärtustavad, neile endi sõnul täiesti piisab. Heade sõprade hulgast tuuakse välja sarnase taustaga inimesi, kes neid mõistavad isegi pilgust rasketes olukordades ja kes on alati vajadusel abiks. „*Mul on oma tutvusringkond, kellega ma suhtlen peale perekonna. Mul on inimesed, kelle poole pöörduda, kui mul abi on vaja. Et ma ei ole siin üksi.*“ Intervjueeritavate lugudest selgub, et suhteid pere ja sugulastega on lihtsam taastada, kui uusi luua.

Alguses, kui tekivad uued suhted, võib tekkida olukord, kus naine suhtlemisvabaduse eufooriast, madalast enesehinnangust ja kogemuste puudumisest ei tee vahet, mis on kvaliteetne suhe ning seetõttu tuleb ette pettumusi ja tagasilööke. „*Ma pean kõigile meeldima ja siis ma ei saanud aru, tekkisid segased suhted, ma ei saanud aru, miks ma mõnele meeldin, mõnele mitte ja kuna nad ennast ei <väljendanud> siis ma tükk aega kaevasin enda sees, ma mõtlesin, et noh umbes nii, et kuidas ma pean sitsima, et ma neile meeldida*“ Arusaamine, et kvaliteetne sõprussuhe ei tähenda kõigile meeldimist, see võtab aega ja samas läbi tagasilöökide tulevad kogemused ning teadmised, millist suhet tegelikult vajatakse. „*Saan targemaks ja tugevamaks, ammu enam ei otsi ma nii palju*

mõistmist inimeste käest.“ Kahel juhul tuuakse välja kvaliteetsed suhted uute armastavate elukaaslastega, kellega on jagatud ning analüüsitud kõike eelnevat, kes seeläbi mõistavad neid ja on abiks igal sammul. Kvaliteetseid suhteid leida on raske, kuid tuuakse välja, et need on väga olulised. *„Sellel inimesel saab olema kindlasti väga raske. Aga see peab olema inimene, kellele sa võid helistada, otseses mõttes iga hetk (.) öösel, tavaliselt see juhtubki niimoodi. See annab nagu väga palju juurde, et üksinda sellega on nagu väga raske hakkama saada.“*

Suhtlemisjulgus ja „uuesti nii öelda ühiskonda tagasi tulemine“ võib tekkida läbi enda sundolukorda panemise, näiteks astudes enda jaoks raske samm ning otsustades kooli õppima minna. Eneseületus annab tõuke enesehinnangu paranemisele ning tekib tunne „*ma saan hakkama*“. Lisaks kuuluvustundele, tekivad ka uued tutvused. Kuid tuli välja ka olukord, kus kool andis nii öelda tõuke taastada seotus oma lapsepõlve kodukandiga. Ühe uurimuses osalenud naise rakenduskõrgkooli lõputöö teema viis ta tagasi lapsepõlve kodukanti ja see pani omakorda huvi tundma oma juurte vastu. Naine oli suhte tõttu vältinud sealkandis käimisi. „*Ma nii kartsin, et kõik saavad teada, kuidas ma elan tegelikult, et ma vältisin neid kohti üldse, ma käisin lapsepõlvekodus aga minimaalselt*“. Seotuse taastamine, seeläbi suhtlemiste taastamine, viis ta edasi uutele tegudele kodukandis „*Ja praegu on mul üks projekt käsil, mis me teeme koos ühe teise selle kandi inimesega*“. Kool võib olla ka tee tööni. „*Siis tänu koolile ma sain endale esimese praktikakoha ja sealt ma siis sain ka edasi tööle jääda, kus ma olin inimeste keskel.*“ Kool, autokool, koolitused, mille võib kokku võtta eneseharimisega, on kõigil intervjuueeritavatel olulisel kohal suhete loomisel, vastastikuse koostöö loomisel, tunnustamise saamisel, kuuluvustunde saavutamisel ning seeläbi enesehinnangu tõusul, mis on toonud kaasa ka suhtlemisjulguse ja seotuse taastamise.

Seotuse juures on oluline vastastikune toetus, mis Slade (2013) sõnul sisaldab personaalse taastumise protsessis olukordi, kus inimesed jagavad üksteisega oma kogemusi, teadmisi, emotsionaalset või praktilist abi. Ühel juhul on naine leidnud oma elukogemusest lähtuvalt tee vägivalda kogenud naiste abistajaks ja toetajaks olemise juurde ning teisel juhul alustas naine õpinguid sotsiaalvaldkonnas, et seeläbi elus edasi liikuda. Sellest võib järeldada, et vastastikuse toetuse olemasolu on oluline pereringis ja sõprussuhetes, kuid tuge ja mõistmist on võimalik leida kaaslastelt õppides või töötades.

Seotust võib tunda läbi usulise kuuluvuse. Intervjuust selgub, et seotuse ja usu puhul võib saada takistuseks arusaam, et „*lahutus on kristlaste seas keelatud*“. See teadmine võib panna

alateadlikult ennast eemaldama sealsest ringkonnast. „*Kõigepealt ma pidin selgusele jõudma see, et /.../ need ei mõista mind tegelikult hukka.*“ Teadmine, et sind ja sinu otsust aktsepteeritakse võib taastada seotuse usulise kogukonnaga.

Kvaliteetseid suhteid ei pea olema palju, piisab vaid mõnest. Oluline, et leitakse inimene, kes kohtleb suhtluspartnerit samaväärsena ja näeb tema unikaalsust. Uurimuses osalejate jaoks on olulisel kohal kvaliteetsed ja toimivad suhted just pereringis ning paarist tõeliselt heast sõbrast ja näiteks elukaaslasest piisab. Kuuluvust ja seotust tuntakse läbi töö, kooli, lapsepõlvkodupaiga või näiteks kuuluvuse usuringkonda. Naised toovad välja, et nende jaoks on kõige raskem uuesti suhtlema hakkamine, millest tulenevalt on oluline pöörata tähelepanu vägivaldsest suhtest vabanenud naistega töö tegemisel suhete loomise toetamisele.

3.12.2. Lootus ja optimism (*hope and optimism*)

Positiivsust ja optimismi on näha naiste lausetest „*ma saan hakkama*“, „*homme on parem päev*“. Nende pilgud on tulevikus, „*eesmärgid peavad olema, kuhu sa tahad jõuda*“ ning kunagisest suhtes oleku ajal kõige suuremast unistusest omada „*punast niidirulli*“ on saanud plaan minna „*väikeettevõtja turunduskoolitusele*“ ja omada isiklikku maja, kus ühes pooles avada oma äri „*kohvikuks või siis käsitööpoeks*“. Naiste pilgud on suunatud tulevikku, mis näitab, et naine on personaalse taastumise protsessis. Kuid kõik see käib samm sammult, mis võtab aega, sest enesehinnang ja sellest tulenevad soovid muutuvad. „*Ma käisin kõigepealt koristamise koolitusel, kuna ma ei saanud aru, et mu enesehinnang võiks olla pisut kõrgem, sellel ajal oli sellel tasandil. Puhastusteenindaja koolitus siis käisin pagari koolitusel, käisin abikoka koolitusel, et ma tahtsin veel ühele koolitusele minna. Tähendab, et noh hooldustöötajate koolitused ka muidugi kõik, et tahtsin veel (.) väikeettevõtja turundus internetis aga noh ülemus ei lubanud praegu, et vaatame.*“ Õppimist tuuakse esile kui võimalust, mis aitab edasi liikuda ning suunata pilku tulevikku. „*Et selles suhtes ongi, et see annab hea motivatsiooni ja tõstab enesehinnangut, et ma saan selle asjaga hakkama. /.../ Mis ma ütlen enda koha pealt, see suutis mu mõttemaailma teistpidi tööle panna, sa ei mõtle enam sellele, sa ei haletsenud enam ennast. Sa vaid läksid eluga edasi. (.) Et kindlasti ei tasu sellesse perioodi kinni jääda. (.)*“

Lootus võib seisneda ka salasoovis leida uus armastav ja hooliv suhe, kus puudub vägivald, „*keegi inimene võiks ikkagi olla kõrval*“. Mõnel juhul võib seda edasi lükata enesehinnang. „*Tähendab, selleks tuleks midagi oma elus ja suhtumises muuta, et tähendab (.) kas või välimuselt pisut atraktiivsem välja näha, hambad suhu panna, ((naer)) alla võtta või mida iganes*“ ning hirm sattuda samasugusesse suhtesse „*ma niivõrd < naudin > seda, et ma saan ise oma otsused teha, ise valitseda oma elu üle*“.

Unistusi võib olla väikeseid ja suuri, mis võivad muutuda ajas, kuid intervjuueeritavad astuvad nende poole kindlaid samme. Unistus omada „*oma maja*“ ja „*näpud mullaseks teha*“ on viinud sammuni selle jaoks raha koguda. Soov olla „*laste jaoks palju rohkem olemas*“, arendada oma firmat ja elu nii, et see võimalik on. Kuid on ka võimalus, et suured unistused on juba kõik enda jaoks täidetud, ollakse rahul praeguse eluga nagu ühe intervjuueeritava loost selgus. Sel juhul on oluline saavutatud säilitada ja see kuulub ka personaalse taastumise lootuse alaprotsessi juurde. Intervjuueeritavad näevad tulevikku positiivses valguses ja astuvad samme, et täita oma unistusi, mis on olulised personaalse taastumise protsessis edasiliikumiseks.

3.12.3. Identiteet (*identity*)

Positiivse identiteedi ehitamine on oluline samm personaalse taastumise protsessis. Läbielatu mõtestamine, olukorra teadvustamine annab võimaluse liikuda positiivsema identiteedi poole. Enamik intervjuueeritavaid tegid endaga väga palju tööd, analüüsid, lugedes sobivat kirjandust, otsides abi jne. Nähes läbielatatut selgema pilguga, annab see võimaluse edasi liikuda positiivsema identiteedi suunas „*Ma hakkasin hindama, et see kuidas mind abikaasa kohtles, et mis see andis talle õiguse mind nulliks hinnata ja ma hakkasin sellest välja tulema, et ma ei ole päris null eksole.*“

Identiteedi kujunemisel mängib rolli kuidas ennast nähakse, kuid oluline on ka peegeldus, mis saadakse teistelt (Narusson, 2019), olgu siis suuliselt või tegutsemise kaudu. Saavutades järkjärgult enesekindlust juurde, on naine valmis naine haarama ohjad ning kehtestab ennast, mille tulemus võib olla näiteks sõbrannast eemaldumine. „*Üks sõbranna on natuke siuke (.)*

pealetükkivam, ta hakkas nagu korraldama, et >kuule sa ei saa seda nii teha sa pead ikka teistmoodi tegema< ja ütlesin kuule las ma nüüd hingan ise ja otsustan ise“. Mis räägib paljustki mõjuvõimu suurenemisest, kuid on samas identiteedi kujunemise osa ning teiste inimeste seas oma iseseisvuse piiritlemine. „Muidugi nüüd ma jälle suhtlen temaga ((naer)) ja nüüd on mul nagu kindlam noh alustugi ja et ma olen nagu iseendas kindel, <kes ma olen ja mis ma teen.>“. Ümbritsevatelt inimestelt saadud peegeldus on üheks osaks identiteedi kujunemisel. Juhul, kuid naine mõistab, et see ei käi tema identiteediga kokku, nõ „ma ei ole saamatu“ võib reageerida ennast kehtestades ja saades seeläbi veel enesekindlamaks, mis viib arusaamisele, kes ma olen ja mida ma tegelikult elult soovin.

Eneseotsimine ja koha leidmine ühiskonnas on seotud enesehinnanguga. Mõistmine, kes ma olen või kelleks ma saada tahan, on oluline protsess just nende naiste puhul, kes on tööalaselt olnud aastakümneid eemal või siis teinud tööd, mis ei ole tema võimetega vastavuses. Enese otsimine tööalaselt käib läbi katsetuste ja on seotud enesehinnangu tõusuga. Algul, kui naise enesehinnang on madal, võib ta alustada sellistelt töökohtadelt, mis ei ole reaalselt tema võimetele vastavad. „Ma ei saanud aru, et mu enesehinnang võiks olla pisut kõrgem“. Liikudes edasi leitakse endale sobiv koht ühiskonnas tööalaselt, „siis niimoodi vaikselt liikusin, otsisin erinevaid töökohti“; „ma olengi siin noh nii katsetanud, et mis mulle meeldib ja kes ma olen <ja ma leidsin. >“. Ühel juhul tuli ette olukord, kus naine on tööalaselt võimekam, kuid vägivaldsest suhtest tekkinud ärevushäire pani teda langetama otsuse liikuda edasi. „Kui ma siin ametnik olin töökohapõhiselt, et võib-olla oligi üks põhjus, miks ma loobusin. /.../ Ma tundsin, et ma jooksen lukku. /.../ ma parem loobun sihukesest kõrgemast töökohast või olen noh, olen madalamal töökohal, aga ma tunnen ennast turvaliselt. /.../ Ta leidis töökoha, kus ei ole vaja silmitsi seista esinemistega, mis toob temas esile ärevushäire, kuid mis muus osas on talle sobilik. Sellest võib järeldada, et ette võib tulla ka situatsioone, kus tööalaselt koha leidmine on raskendatud vägivalla mõjude tõttu. Tööalaselt õige koha leidmine ja seeläbi positiivse tagasiside saamine, aitab kaasa positiivse identiteedi kujunemisele. „Töökaaslased, kellega mina tööalaselt suhtlen, et nad võtavad mind võrdselt võrdsena. /.../ Et aga ma ei tunne ennast nendega, et ma oleks halvem või kehvem. (.) Pigem ikka seda positiivset poolt tuleb sealt nagu rohkem.“

Koha leidmisel ühiskonnas on oluline kõigepealt ise mõista, kes ma olen või kelleks ma saada tahan. Aitab ka eneseharimine, mis avab võimaluse uuteks katsetamiseks. Kooli tuuakse välja kui

head enesehinnangu tõstjat, sest läbi sealsete katsumuste ja piiride kompamiste on jõutud veendumusele, et „*ma saan ju hakkama*“. Lisaks annab koolis käimine uue identiteedi, mis pärast kooli lõpetamist saab omakorda uue väljundi. Sama tuuakse välja huvialade, endale meelepäraste tegevustega tegelemist, kui eluvaldkonda, milleks varasema elukorralduse puhul ei olnud võimalust.

Täna sel hetkel on intervjueritavad sellises seisus, kus nad kirjeldavad ennast nii: „*Aastalt aastale on minu enesehinnang tõusnud*“; „*ma olen tagasi saanud väärtuse tunde*“; „*ma olen rohkemat väärt, mis ma olin see aeg*“; „*ma tunnen elust rõõmu*“; „*ma suudan ühiskonna elust osa võtta*“; „*majanduslikult olen iseseisev*“; „*tasakaalukam*“; „*ma olen muutunud tugevamaks*“; „*mõistan nagu paremini teisi inimesi (.) kui nad on mingis kehvast olukorras*“; „*ma olen õnnelikus abielus*“; „*ma olen ütleme enda üle noh väga uhke*“; „*ma suudan olla palju parem ema*“; „*mulle meeldib olla vanaema*“; „*võrdne töökaaslane*“; „*väärtustatud töökaaslane*“; „*ma õpin*“; „*ma kuulun*“; „*mul on oma tutvusringkond*“; „*ma elan lõpuks majas*“; „*ma arvan, et nendel on minuga ka tore olla*“; „*ma saan ise valida*“ jne. Naiste lugudest on näha kui palju eluvaldkondi ja mitmekülgsi rolle nende uus positiivne identiteet haarab, milles puudub koht ohvri rollil, mis näitab personaalse taastumise protsessi toimimist.

Positiivse identiteedi loomine on elukestev protsess, mis taastumise teel saab alguse läbi läbielatu mõtestamise ja olukorra teadvustamise. Olulist rolli mängib naise jaoks sobiva koha leidmine ühiskonnas, olgu siis läbi töö või kooli, mis aitab kaasa positiivse identiteedi kujunemisele.

3.12.4. Elu tähendus ja eesmärk (*meaning and purpose*)

Intervjueritavad toovad välja, et personaalse taastumise protsessis on oluline esmalt mõista ja aktsepteerida kogetut. Toimunu mõistmiseks ja eneseanalüüsiks kasutasid intervjueritavad erinevaid viise. Üheks viisiks oli seda teha koostöös spetsialistidega, mis oli oluline just ühe intervjueritava puhul, kes iseseisvalt ei oleks olnud selleks suuteline. Enamik valis toimunu analüüsimiseks selle tee, et töötasid individuaalselt läbi kõik nendega toimunu. Nad kirjeldavad: „*Lugesin igasuguseid raamatuid (...) psühholoogilisi*“; „*tuleb iseendaga palju tööd teha*“; „*ja*

hästi palju endaga tööd tegema, oma mõtetega, oma tunnetega“; „aga hästi palju ise eneseanalüüsiga tagantjärele, mida ma tegin valesti, mida ma teen nagu edaspidi, et see muster ei korduks“; „ma hakkasin hindama, et see kuidas mind abikaasa kohtles“; „see oli põhiliselt eneseanalüüs, et kui ma tulin ära“. Ühel juhul kasutas naine analüüsiks „raamatu“ kirjutamist ehk siis oma loo kirja panemist, „see oli põhiliselt eneseanalüüs“ toimunud. Teda ajendas kirjutama „meeletu valu ja ahastus“ ning „vajadus neid väljendada“, mida ta „valas paberile“. Ta alustab kirjeldamist sõnadega: „Oli aeg, kus ma ei suutnud mõista, mis toimub ja miks. Aga seletused on minu sees varjul.“ Tema sõnul andis raamatu kirjutamine talle: „Rahu! Tähendab, see oli nagu ütleme, et vana koorem, ma panin ta kirja ja ma sain sellest lahti ja palju kergem oli edasi olla.“ Tänu analüüsile „hakkas ta sellest välja tulema“ ja suutis toimunud mõtestada. Iseenda jaoks kogetu läbi mõtlemise ja mõistmise kaudu on naine suuteline rääkima oma raskest kogemusest teistele, kuid selleni jõudmine tähendas palju tööd endaga ja see võttis kaua aega. Naised toovad välja, et eneseanalüüs ei ole ainult oluline alguses, vaid see jätkub kogu teekonna vältel, seda näiteks juhul, kui kerkib ülesse mõni käitumismuster, mis on seotud vägivaldse eluga. Näiteks mustrid, mis kantakse üle uude suhtesse või teatud situatsioonides reageerimine „nagu vanasti“.

Tagasisivaade minevikku ja selle analüüsimine teeb naise tugevamaks. Toimub mõistmine, mis võimaldab aru saada, mida kogetud raskus enda ja elu kohta on õpetanud. Seeläbi vaatab naine tulevasi raskusi teise pilguga. Olukorrad, mis „tavainimestele“ võivad tunduda emotsionaalselt keerulised, nähtuvad vägivalda kogenud ja seda lahti mõtestanud naisele teisiti „paljude inimeste jaoks see oleks ma ei tea juba milline sündmus ja see lööb neid rivist välja, siis mina oskan neid asju võtta palju külmemalt ja rahulikumalt“; „>immuunseks paljude asjade suhtes<“; „see on minu jaoks nagu suhteliselt väike asi, et on palju hullemaid asju. mis elus on juhtunud. Et jah, et ütleme, et minu see läve on palju kõrgemaks läinud“.

Pärast kogetu mõtestamist jõuavad enamasti naised arusaamisele, et „sellist elu ma enam ei soovi“, „ma olen rohkemat väärt“, mis räägib, et nende elamisväärsse elu tähendus on muutunud ning seavad pilgud tulevikku. „Eesmärgid peavad olema, kuhu sa tahad jõuda ja kuidas oma vanaduspõlve elada ((naer)).“ Need võivad olla isiklikud eesmärgid eneseteostuse näol, mida varasemalt ei ole olnud võimalik teha, näiteks minna kooli, tegeleda endale meelepäraste tegevustega, valida sobiv töökoht jne. Kuid enamasti näevad naised elu paremaks muutmisel ja

seeläbi eesmärkide seadmisel seost just lastega, kellele soovitakse pakkuda turvalist ja head elu. Teadmine, „*kuhu ma välja tahan jõuda oma eluga, mida ma lastele tahan pakkuda*“, paneb naise tegutsema. „*Noh vaikselt siis samm sammult sinna poole astuma hakata*“. Tegutsemise ja eesmärkide poole püüdlamise kaudu võib naine jõuda järeldusele, et see „*oli üks osa minu elus, ma ei mõtle selle peale*“.

3.12.5. Kontrolli saavutamine oma elu üle (*empowerment*)

Mõjuvõimu suurendamine tähendab tunda kontrolli oma elu üle, otsustada ja vastutada oma elu valikute eest, milles on oma roll vaimse tervise hoidmisel. Algul ei ole naisel jõudu selleks, kohati ka oskuseid. Kontrollitunde saavutamine toimub tasapisi ja saab alguse pisikestest asjadest.

Mõjuvõimu suurendamine personaalse taastumise kontekstis tähendab vastutuse võtmist oma elu otsuste üle. Taastumise teekonna algul pakub juba väikeste otsuste tegemine meeletult naudingut, kui see võimalus varem puudus. „*Ma siia maani naudin seda, et ma lähen poodi, ma võin valin leiva, ma võin valida suuna, kuhu ma lähen, >mõtlen kui lahe<, >ma võin minna otse, vasakule, paremale, seljataha, ma võin istuda, kus ma tahan, tõusta, kus ma tahan. See on siia maani lahe ja mitte keegi ei mõista seda.< ((naer))* (...) *Tahan, lähen mütsiga, tahan lähen kinnasteta, tahan* (...) *teen mis tahan, mul on nii lahe. Tahan võin keset hoovi kukerpalli kas või* ((naer))“.

Olles tulnud suhtest, kus puudus täielik otsustusõigus võib see esialgu suuremate otsuste juures katsumuseks olla. „*Kuna 20 aastat ei pidanud kunagi isegi otsustama, mida sa sööd või mida jood või kuhu sa istud eksole .hh mul oli tegelikult paar aastat tagasi oli võimalus tähendab osta üks maja /.../ järelmaksuga /.../ ma ei julgenud siis* (...)“ Aja möödudes ja enesekindluse taastumisel, hakatakse järjest enam oma elu ja otsuste eest vastutama ja end kehtestama ning tehakse ennast kuuldavaks, „*kuule las ma nüüd hingata ise ja otsustan ise*“.

Mõjuvõimu suurendamisel ja kontrolli saavutamisel oma elu üle tuuakse olulise asjana välja lastega tegelemise ja nendel tekkinud vägivalda tagajärgedega tegelemine. Lastepuhul tuuakse välja, et nad mäletavad küll toimunut kohati valikuliselt, kuid siiski on nende mälu teatud

situatsioone pisikeste detailideni välja. Naised tõdevad, et lapsed on kahjustunud ning nad tegelevad sellega igapäevaselt, et tagada neile parim tulevik.

Suhtest lahkudes, tuleb alustada majanduslikult iseseisva elu rajamist. Neil naistel, kes olid majanduslikult sõltumatud ja käisid tööl, on see oluliselt lihtsam. Eelnev töökogemus lihtsustab tööle saamist, sest kui CV-s ei ole 20 aastat midagi ette näidata, siis on see oluliselt raskendav asjaolu. Siinkohal on abiks olnud enesetäiendamine koolitustel. Kuid alguses valitseb teadmatus, kelleks inimene soovib saada. Ka madal enesehinnang võib viia naised eneseotsimise teele, mis tähendab korduvaid ümberõppimisi ja töökohavahetusi. Kuid ka sellisel juhul, kui naine oli eelnevalt töötav, võib ta alustada ümberõppimisi, sest varem tal ei olnud seda võimalik teha, oli kas „sunniviisiline karjäär“ lähtuvalt sissetuleku suuruselt või siis lihtsalt valik, mida sellises suhtes oli võimalik teha. Majandusliku vägivalda puhul tuleb ette olukordi, kus mehe tekitatud võlad jäävad naise kanda. „*Esimesed kaks aastat mul läksid selle peale, et ma maksin need vanad võlad, mis mul eelmisest abielust olid jäänud. Et ma pühendusin ainult sellele, et sellest nagu vabaks saada.*“ Võlgadest vabanemine annab võimaluse edasi liikuda oma eluga ja seeläbi suurendada majanduslikku iseseisvust. Ette võib tulla ka olukord, kus majandusliku vägivalda puhul naine on pidanud kõige eest vastutama, pere toitmise, maksude maksmise, mehe võlgade tasumise eest jne. Sellisel juhul võib olla keeruline lahti lasta oma vanast identiteedist „*pere toitja*“, kuid ka mõjuvõimu suunamisest ja kontrolli saavutamisest õigetest viisidest. Naisel võtab mõttemaailma muutmine aega ja tööd, et näha oma vanadest rollidest kaugemale. „*Väga paljud aastad veel sees /.../ ehk ma tunnen vastutust, et ma pean peret toidma. Nüüd ütleme viimased kaks aastat, mis ma suutsin murda enda sees seda mõtlemist. Ja ma saan tegeleda asjadega, mis mulle reaalselt elus meeldivad, mitte see, mida ma pean tegema pere jaoks, et perel oleks kõik korras.*“ Äärmuslikku majanduslikku vägivalda kannatanud naine, kes sammhaaval majanduslikult iseseisevust saavutab, võib tunda rõõmu igast pisiasjast, mis on tal võimalik endale ise soetada. „*Iga väikseimgi uus asi on mulle nii meeliülendav ja mitmeid päevi rõõmu pakkuv. Te ei mõista? Toon näite. Kord kohtust tulles suutsin oma tuju paremaks teha sellega, et ostsin endale hamburgeri ja suure kaanega karbi. Esiteks – saan ma endale hamburgeri osta haruharva – see on meeletult kallis ja enese peale raha kulutamine on üldse liigne luksus – 3 euro eest oleks saanud kilo jahu, pärimi, 10 kotletti, kapsa ja oleks saanud pisut aega kulutades hamburgerid tervele perele. Aga nüüd naudin üksinda... patune rõõm, mida endale kord-kaks aastas lubada saan ja vahel mõni lõngatokk... Ja karbist – teil võib kodus olla kümneid karpe ja need ei mõjuta teid –*

aga minule toob omaostetud pisi asi alati naeratuse näole – ma sain selle ise osta, ise valida... Te ei tea, mis tunne see on...“ Väikesed otsused ja uuesti elama õppimine on oma elu üle kontrolli saavutamise kontekstis väga olulised, millest edasi liigutakse tasapisi suuremate otsuste poole.

Uue elu rajamise üheks osaks võib olla uue suhte leidmine. Naisi võib jääda saatma hirm, et uues suhtes kordub kõik taas. Samas tuuakse välja, et algul naise madal enesehinnang takistab uue suhte loomist. Hirmu üle kontrolli saamisele aitab kaasa eelneva suhte analüüs ning sellest tulenevalt oskus jälgida inimese puhul vägivallamärke. „*Oskan juba jälgida kõrvalt teise inimese käitumist ja vägivalla neid noh märke juba eelnevalt nagu vaadata. (.) et selles suhtes ma arvan, et see on juba teadlik. (..) et ma olen iseloomult hästi analüüsiv inimene, et ma analüüsin hästi palju ennast ja ka teiste käitumist.*“ Tuuakse välja, et uude suhtesse ei tohiks „*tormata*“. Juhul, kui peaks juhtuma uus vägivaldne suhe, siis tuuakse välja, et kui tulevad esimesed vägivalla märgid, siis astutakse koheselt suhtest välja, milles on osa enesekindluse tõusul, teadlikkusel ja iseseisvusel. Olles suhtes, võib jätkuda vajadus kontrolli saavutamise järele. Naine võib tuua kaasa suhtemustreid eelmisest suhtest, millest ei ole kerge vabaneda. „*See on selline pidev töö iseendaga./.../ Me oleme temaga väga palju rääkinud.*“ Mehel tuleb tõestada oma käitumisega ning meelde tuletada, et „*ma ei ole see*“, kuid koostöös on võimalik need takistused ületada. „*Läks mingi kolm aastat ennem, kui sai võibolla paremini korrigeerida enda käitumist*“. Kontrolli suurendamine suhtes saab toimida läbi eneseanalüüsi ja koostöös mehega. Intervjueeritavatest kaks on tänaseks hetkeks vägivallavabas ja õnnelikus abielus. Teistel juhtudel on olemas unistus, kuid hirm ja enesekindlus on hetkel veel takistuseks.

Tasapisi edasi liikudes võib jõuda naine heaoluseisundisse, mis on Ülemaailmse Tervishoiuorganisatsiooni deklaratsioonis välja toodud, kus inimene saab aru oma võimetest, saab hakkama igapäevaelu pingetega, suudab töötada produktiivselt ja viljakalt ning on võimeline panustama oma kogukonda (WHO, 2004): „*Praegu on mul hea töö, hea palk*“; „*mul on võimalus tegeleda sellega, mis mulle reaalselt meeldib*“; „*ma olen majanduslikult kindlustatud*“; „*mul on oma kinnisvara*“; „*arvatavasti olen mina see, kellel on surres kõige rohkem asju*“. Mis näitab, et naised on saavutanud kontrolli ja vastutuse oma elu üle.

KOKKUVÕTE

Perevägivald on laialdaselt levinud probleem Eestis, mida on uuritud, kuid puudub info perevägivallast taastumisest seda kogenud inimese vaates personaalse taastumise raamistiku võtmes. Minu uurimuse eesmärk on mõista perevägivalla kogemustega inimeste personaalseid perevägivalla, perevägivallaringist väljumise ja vägivallast taastumise kogemusi. Uurimuseesmärgi täitmiseks viisin läbi viidud 4 narratiivintervjuud ning lisa allikana oli kasutuses ühe naise enda kirja pandud vägivalla teekond.

Uurimustulemustest selgus, et vägivalla kogemine algas juba lapsepõlves, mis oli ühiseks jooneks nii naiste kui ka nende vägivaldsete abikaasade puhul. Ühise joonena toodi veel välja, et vägivalla kasutajaks oli isa ning vägivalla esilekutsumise peamiseks põhjuseks alkoholitarbimine. Vägivalla kogemist lapsepõlves peavad naised üheks põhjuseks miks nad sattusid vägivaldsetesse suhetesse, sest kodust pääsemise soov ja vajadus kompenseerida tähelepanu ning armastust, pani astuma rutakaid samme. Siinjuures on oluline pöörata tähelepanu, et kuna uurimuses osalejate vägivalla kogemine algas juba lapsepõlves, siis nende naiste puhul on vägivalla kogemus seda enam sügavam ning pikem, mis võib mõjutada nende personaalseid taastumise teekondasid.

Vägivaldsete suhete alguseid kirjeldavad naised positiivselt, mis oli täis tähelepanu ning armastust. Suhte algusel on keeruline ise ohumärke märgata. Naised toovad välja, nad said küll reaalseid hoiatusi, kuid mida sellel hetkel kuulda ei võetud. Tagantjärele tuuakse välja ohumärgina meeste eelnevalt vanglas oleku, kontrolli ning armukadeduse. Mõistmine, et ollakse vägivaldses suhtes võib saabuda aastaid hiljem, kuid siis on juba väljapääsu keeruline leida. Naiste lugudes tuleb esile kirjanduses teadaolev vägivallaring (vt ptk 1.1.), milles ajapikku mesinädalate faas lüheneb ja lõpuks kaob. Naised kirjeldavad, et vägivald läheb järjest tihedamaks ja jõhkramaks ning süvenev vägivald laastab naise enesehinnangu. Lisaks iseloomustab intervjuueeritavate suhet suhete piiramine, mis annab mehele täieliku kontrolli naise üle, mille läbi vähenevad naisel suhtest väljapääsu võimalused ning see aitab ka hoida saladust perevägivallast. Intervjuude põhjal on näha, et saladuse hoidmine perevägivallast lasub roll mõlemal poolel. Tuuakse ka välja mõju karjäärile, milles esines kolm suunda: karjäärist loobumine mehe soovil, sunduslik tõusmine karjääriredelil ning karjääriredelil langemine olukorra tõttu. Võttes kokku naiste lood, siis kõigil juhtudel oli tegu paarisuhte terroriga, milles olid esindatud kõik vägivalla liigid, ainult kahel juhul

puudus seksuaalse vägivalda kasutamine. Enamikel juhtudel läks perevägivald pärast lahkuminekut üle lahkumineku vägivallaks.

Vägivaldsest suhtest lahkumise mõtted võivad naise peas mõlkuda aastaid ilma reaalse sammu tegemiseta. Sageli on põhjuseks turvalise paiga ja tugivõrgustiku puudumine, rahaliste vahendite puudumine, hirm, süütunne laste isata jätmise eest või takistused usulistest arusaamadest. Kuid on ka võimalus, et proovitakse suhtest lahkuda korduvalt ning see saab elu üheks osaks. Lahkumise otsuse viimaseks piisaks tuuakse enamasti välja lastega seonduvad juhtumid, mis aitavad langetada otsust. Äraminekut soodustavaks teguriks võib saada ootamatu võimaluse tekkimine ja näiteks teadmine Naiste Varjupaiga olemasolust, kuid on ka variant, et naine on viidud nii kaugele, et lahkub ilma sobiva võimaluse ootamiseta. Intervjuudes rääkisid naised kahest erinevast viisist: ühel juhul omal jõul ning „kaitsekilbi“ abil ning teisel juhul naiste varjupaiga toel.

Lahkudes võib naist vallata väga erinevad emotsioonid. Naine võib tunda hirmu, õnnejoovastust kuid ka tunda ebakindlust tehtud otsuse üle. See aeg on raske ning oluline on, et jäädaks endas kindlaks ja ei mindaks tagasi. Naised on emotsionaalselt kurnatud ning nende enesehinnang on olematu. Enamikel naistel tuleb ka silmitsi seista jätkuva vägivallaga mehe poolt. Alustada tuleb tegutsemist kohtuprotsessidega, elukoha probleemidega, töökoha leidmisega jne aga samas tuleb tööd teha enda ja laste sisemaailmaga, mis on kõvasti traumeeritud. Sisemaailmaga tegelemisel on suureks abiks spetsialistid aga enim tuuakse välja tööd iseendaga.

Leamy jt (2011) on toonud välja, et inimesel oleks võimalik taastumistekonnale asuda, selleks on vaja eeltingimusi ning üheks esimeseks tingimuseks on, et inimene mõistab ja aktsepteerib seda, mis on temaga juhtunud, mida on rõhutanud ka intervjueritavad naised. Tuuakse veel välja, et analüüs ja töö iseendaga on taastumise teel pidevalt vajalik, sest perevägivalda mõjutused võivad kesta aastaid ning mõnel juhul tuleb lihtsalt õppida nendega elama. Taastumise teekonnad võivad olla väga erinevad. Taastumise teel võib ette tulla tagasilanguseid, moratooriumi, edasi-tagasi liikumist muutuste protsessis. Uurimuses osalejate intervjuus ilmnevad taastumise teekonnal kõik personaalse taastumise CHIME raamistiku elemendid. Eraldi toon välja kooli ja koolitused, mis avaldavad mõju igas taastumiselemendis. **Seotuse** puhul on lugudes olulisel kohal suhete taaselustamine, uute loomine ning suhtestruktuuridesse kuulumine. Olles olnud aastaid ühiskonnast eemaldunud, võib see saada katsumuseks, sest puudub julgus ja oskused ning kohati on ka keeruline mõista teisi inimesi. Intervjuudest selgub, et suhteid pere ja sugulastega on kohati

lihtsam taastada, kui luua uusi. Selgub ka, et intervjueeritavad peavad enim oluliseks toimivaid ja kvaliteetseid suhteid pereringis ning paarist tõelisest heast sõbrast täiesti piisab. Seotust ja kuuluvust tuntakse lisaks kvaliteetsetele suhetele läbi töö, hobide, kooli, lapsepõlvkodupaigaga ja usu. **Lootuse ja optimismi** on näha naiste positiivses mõtlemises, unistuste olemasolus ja sammude astumises nende täitmiseks, salasoovis leida uus armastav suhe ning sellest, et nende pilk on suunatud tulevikku. **Identiteedi** ehitamise juures on oluline läbielatu mõtestamine, olukorra teadvustamine, pidev töö iseendaga, mis aitab liikuda positiivsema identiteedi poole liikumisel. Identiteedi kujunemisel on näha seoseid suhetest ja nendega kaasnevast peegeldustest, tööalase koha otsingute teekonnalt, koha leidmises ühiskonnas jne. **Elu tähenduse ja eesmärgi** puhul on oluline mõista ja aktsepteerida kogetut, mis saab toimuda läbi eneseanalüüsi. Intervjueeritavad kasutasid selleks erinevaid viise. Kogetu mõtestamise abil jõutakse arusaamisele, et kogetud perevägivallaga elu ei ole see, mida edaspidi soovitakse ning seeläbi jõutakse arusaamisele, millist elu soovitakse ning suunatakse pilgud tulevikku ja hakatakse seadma uusi eesmärgi. **Kontrolli saavutamist oma elu üle** on näha naiste lugudes erinevatel viisidel. Selleks võib olla väikesed igapäevased otsused, hakkama saamine ja tegelemine enda ning laste vägivaldsest suhtest tulenevate mõjutustega, käitumismustrite muutmises, majandusliku iseseisvuse saavutamises, igapäeva otsustes, võimaluses tegeleda meelepäraste asjadega jne.

Taastumise teekonnal tuuakse välja, et saadava abi puhul on oluline mõistmine, süvenemine inimese olukorda ning oluline on spetsialistide (lastekaitse, psühholoogid, politsei) ettevalmistus sellisteks situatsioonideks, et anda võimalikult paimat abi. Perevägivalla kogemusega inimestega töö tegemisel on uurimuses osalenud naiste meelest oluline konfidentsiaalsus, mille rikkumisel võib pere seista silmitsi ohtliku olukorraga. Oluliseks peetakse ka majanduslikku abi, sest enamjaolt lahkuvad naised suhtest omamata rahalisi vahendeid ning mille olulisust rõhutavad ka Anderson ja Saunders (2003). Kui vaadata taastumise teekond pikemalt, siis abi vajadus näiteks psühholoogilise abi järele, võib esile kerkida korduvalt, sest teatud probleemid kerkivad uuesti aeg ajalt esile ning taastumise alguses ei olda lihtsalt valmis sellega tegelemiseks ning näiteks perevägivalla mõjust tulenevate teatud tagajärgedega tegelemine võib võtta aastaid, et saada sellest võitu või saada see kontrolli alla.

Perevägivallast taastumise teekond on elukestev protsess, naiste kogemuses on palju ühiseid jooni, kuid see võib olla täiesti erinev tee, sest iga olukord ja inimene on unikaalne, kuid antud naiste lood näitavad, et elu pärast vägivaldset elu võib olla täis armastust ja rahulolu.

KASUTATUD KIRJANDUS

Ali, P. A., Dhingra, K., McGarry, J. (2016). A literature review of intimate partner violence and classifications. *Aggression and Violent Behaviour*, 31, 16-25.

Anderson, D. K., Saunders, D. G. (2003). Leaving an abusive partner: An Empirical Review of Predictors, the Process of Leaving, and Psychological Well-Being. *Trauma, Violence & Abuse*, 163-191. University of Michigan.

Anthony, W. A. (1993). Recovery From Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 11–23.

Bancroft, L. (2002). *Miks ta seda teeb? Kuidas mõtleavad vihased ja kontrollivad mehed*. MTÜ Naiste Tugi- ja Teabekeskus, kordustrükk, 2013.

Boutillier, C., L., Bird, V., Pesola, F., Leamy, M., Norton, S., Slade, M., Williams, J. (2015). Development and evaluation of the INSPIRE measure of staff support for personal recovery. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 50:777–786.

Calder, M. C., Harold, G. T., Howarth, E., L., (2004). *Children living with domestic violence. Towards a framework for assessment and intervention*. Lyme Regis: Russell House publishing.

Campbell, J. C. (2002). *Health consequences on intimate partner violence*. *Lancet*, 359, 1331-1336.

Campbell, J., Jones, A. S., Dienemann, J., Kub, J., Schollenberger, J., O'Campo, P., Carlson Gielen, A., Wynne, C. (2002). *Intimate Partner Violence and Physical Health Consequences*. Kasutatud 10.02.2021,1 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12020187/>

Council of Europe on preventing and combating violence against women and domestic violence (2011b). *Explanatory Report to the Council of Europe Convention on preventing and combating violence against women and domestic violence*. Kasutatud 18.05.2021, <https://rm.coe.int/16800d383a>

Davidson, L., Bellamy, C., Guy, K. ja Miller, R. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: A review of evidence and experience. *World Psychiatry*, 11(2), 123– 128.

- Davis, L. V., Hagen J. L. (1992). The problem of wife abuse: The interrelationship of social policy and social work practice. – *Social Work* 37, 17.
- Dillon, G., Hussain, R., Loxton, D., & Rahman, S. (2013). Mental and Physical Health and Intimate Partner Violence against Women: A Review of the Literature. *International Journal of Family Medicine*. Kasutatud 13.04.2021 <https://doi.org/10.1155/2013/313909>
- Euroopa Nõukogu naistevastase vägivalla ja perevägivalla ennetamise ja tõkestamise konventsioon (2011a). *Istanbuli konventsiooni preambul, 11V.2011*. Kasutatud 18.05.2021, <https://rm.coe.int/1680462531>
- European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). (2014). *Violence against women: an EU-wide survey. Main results*. Kasutatud 13.05.2021, https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2014-vaw-survey-main-results-apr14_en.pdf
- European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). (2021). *Crime, safety and victims' rights – Fundamental Rights Survey*. Kasutatud 13.05.2021, https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2021-crime-safety-victims-rights_en.pdf
- Fraser, H. (2004). Doing Narrative Research. Analysing Personal Stories Line by Line. *Qualitative Social Work*, 3(2), 179-201.
- Howard, M., Skipp, A. (2005). *Unequal, Trapped and Controlled: Women's experience of financial abuse and potential implications for Universal Credit*. London: Women's Aid and Trade Union Congress 2005, 36.
- Huang, C-C. (2013). *Economic abuse, physical violence and union formation*. – *Children and Youth Services Review* 35, 781.
- 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.

- Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Allikas: SAMM: <http://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>
- Karistusseadustiku muutmise ja sellega seonduvalt teiste seaduste muutmise seadus (26.06.2017). *Riigi Teataja I*. Kastatud 18.05.2021, <https://www.riigiteataja.ee/akt/126062017069>
- Kase, H. (2004). *Lähisuhtevägivald*. Tallinn: Eesti Avatud Ühiskonna Instituut.
- Kernsmith, P. (2008). *Coercive control. Encyclopedia of interpersonal violence/ C.M., Renzetti, J.L., Edleson*. SAGE Publication, (134-135).
- Khan, M. (2000). *Domestic Violence Against Women and girls*. Innocenti Digest, 6, 12. Kasutatud 11.11.2020 <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/digest6e.pdf>
- Kruut, K. (2014). *Perevägivald Eesti Vabariigis*. Magistritöö. Tartu Ülikool, Õigusteaduskond Tallinnas, avaliku õiguse instituut.
- Kuritegevusvastased prioriteedid*. (2021). Eesti Kriminaalpoliitika kodulehekül. Kasutatud 14.05.2021, www.kriminaalpoliitika.ee
- Laherand, M.-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: Infotrükk.
- Leamy, M., Bird, V., Boutillier, C. L., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199(06), 445–452. Kasutatud 10.08.2019 <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.083733>
- Libermann, R. P., Kopelowicz, A. (2002). Recovery from schizophrenia: a challenge for the 21st century. *International Review of Psychiatry*, 14, 245–255.
- Linno, M., Selg, M. (2009). „Ma olen hea ema“ – lastekaitsetöö klientide eneseesitlus narratiivides. *Sotsiaaltöö*, 6, 4-14.
- Linno, M., Selg, M. (2012). Lastekaitsetöö kliendi narratiivides. J. Strömpl, M. Selg, M. Linno (toim), *Narratiivne lähenemine sotsiaaltööstuuringutes* (lk 241-255). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Linno, M., Soo, K., Strömpl, J. (2011a). *Juhendmaterjal perevägivalla vähendamiseks ja ennetamiseks*. Kasutatud 22.01.2021,

https://www.kriminaalpoliitika.ee/sites/krimipoliitika/files/elfinder/dokumendid/perevagivalla_ju_his_kovidele_veebi.pdf

Linno, M., Soo, K., Strömpl, J. (2011b). *Perevägivalla levikut soodustavad riskid ja perevägivalla ulatus praktikute hinnangutes*. Uurimisaruanne. Kasutatud 22.01.2021, https://www.riigikantselei.ee/sites/default/files/content-editors/TOF/TOF_uuringud/19_perevagivalla_levikut_soodustavad_riskid_ja_perevagivalla_ulatus.pdf

Linno, M., Strömpl, J. (2012). Narratiivse maailma uurimine. J. Strömpl, M. Selg, M. Linno (toim), *Narratiivne lähenemine sotsiaaltöuurimuses* (lk 48-61). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Lähisuhtevägivald (2021). Politsei- ja Piirivalveameti kodulehekül. Kasutatud 22.01.2021, <https://www2.politsei.ee/et/nouanded/lahisuhtevagivald/>

McAdams, D. (2006). The Role of Narrative in Personality Psychology Today. *Narrative Inquiry*, 16, 1, 11-18.

Naistevastase vägivalla ja perevägivalla ennetamise ja tõkestamise Euroopa Nõukogu konventsioon (26.09.2017). *Riigi Teataja I*. Kasutatud 10.10.2019, <https://www.riigiteataja.ee/akt/226092017002>

Narusson, D. (2019). *Personal-recovery and agency-enhancing client work in the field of mental health and social rehabilitation: Perspectives of persons with lived experience and specialist*. Doktoritöö. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Newton, C. J. (2001). *Domestic Violence: An Overview*. Kasutatud 20.02.2021, <http://www.aets.org/article145.htm>

Olt, A. (2009). Naiste vastu suunatud vägivald – kerge märgata, raske sekkuda. *Sotsiaaltöö*, 5, 26-28.

Perevägivald ja ahistamine. (2021). Eesti Kriminaalpoliitika kodulehekül. Kasutatud 14.05.2021, www.kriminaalpoliitika.ee

Perkins, R., Repper, J. (2003). *Social Inclusion and Recovery*. London: Baillière Tindall.

Pettai, I., Tiit, E-M., Ruubel, L., Rist, J., Laidmäe, V-I. (2016). *Perevägivalla hind Eestis*. Tallinn: Eesti Avatud Ühiskonna Instituut.

Postmus, J. L., Huang, C-C., Stylianou, A. M. (2012). The impact of physical and economic abuse on maternal mental health and parenting. *Children and Youth Services Review* 34(9), 1926-1927.

Riessmann, C. K. (2008). *Narrative Analysis. The Sage Encyclopedia of Qualitative Research Methods*. Sage.

Rosenthal, G. (2007). Biographical research. rmt: C. Seal, G. Gobo, J. Gubrium, & D. Silverman, *Qualitative Research Practice* (lk 48-65). Los Angeles, London, New Delhi, Singapore: SAGE Publications.

Schrank, B., Bird, V., Rudnick, A., Slade, M. (2012). Determinants, self-management strategies and interventions for hope in people with mental disorders: Systematic search and narrative review. *Social Science and Medicine*, 74, 554 - 564.

Sharp, N. (2008). „*What's Yours is Mine*“: *The different forms of economic abuse and its impact on women and children experiencing domestic violence*. Sine loco: Refuge, 27.

Slade, M. (2010). *Mental illness and well-being: the central importance of positive psychology and recovery approaches*. BMC Health Services Research. Kasutatud 13.08.2019, <https://bmchealthservres.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6963-10-26>

Slade, M. (2013). *100 ways to support recovery. A guide for mental health professionals by Mikse Slade*. Second edition. Kasutatud 25.07.2019, <https://www.researchintorecovery.com/files/100%20Ways%20to%20support%20recovery%202nd%20edition.pdf>

Slade, M., Oades, L. G., Jarden, A. (2017). *Wellbeing, Recovery and Mental Health* (1-35). UK: Cambridge University Press.

Smith, B., Sparkes, A. C. (2008). Contrasting Perspectives on Narrating Selves and Identities: An Invitation to Dialogue. *Qualitative Research*, 8(1), 5-35.

Soo, K. (2010). *Paarisuhtevägivald Eestis – levik ja tagajärjed*. Lõppraport. Tartu Ülikool, Sotsioloogia ja sotsiaalpoliitika instituut, Sotsiaalministeerium.

Soo, K. (2019a). *Perevägivald ohvrid. Vägivalla mõju täiskasvanu ohvri tervisele, käitumisele ja suhetele*. Õppematerjal aines: Vägivald ja ühiskonna reaktsioon sellele. M. Linno, K. Soo. Tartu Ülikool.

Soo, K. (2019b). *Põhjused, miks ohver ei lahku vägivaldsest paarisuhtest*. Õppematerjal aines: Vägivald ja ühiskonna reaktsioon sellele. M. Linno, K. Soo. Tartu Ülikool.

Soo, K., Ilves, K., Strömpl, J. (2009). *Laste väärkohtlemise juhtumitest teavitamine ja võrgustikutöö*. Lõppraport. Tartu Ülikool, Sotsioloogia ja sotsiaalpoliitika instituut.

Soo, K., Laanpere, M., Lippus, H., Part, K. (2015). *Seksuaalvägivald levimus ja hoiakud Eestis: uuringute ülevaade*. Tartu: Eesti Seksuaaltervise Liit.

Soo, K., Otstavel, S. (2010). Paarisuhtevägivald Eestis: areng 21. sajandil. R. Marling, L. Järviste, K. Sander (toim), Teel tasakaalustatud ühiskonda. *Naised ja mehed Eestis II* (lk 66-76). Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium.

Soo, K., Reitelmann, E., Laan, T. (2012). *Sooline vägivald ja perevägivald. Käsiraamat põhikooli õpetajale*. Tallinn: ENÜ sihtasutus

Soo, K., Strömpl. (2011). Perevägivald tõlgendused praktikutelt. Uuringu „Perevägivald levikut soodustavad riskid ja perevägivald ulatus“ tutvustus. *Sotsiaaltöö*, 3, 23-27.

Sotsiaalkindlustusameti kodulehekül. (2021). Kasutatud 22.03.2021
<https://sotsiaalkindlustusamet.wordpress.com/2021/02/11/ohvriabisse-joudis-eelmisel-aastal-ule-3000-uue-perevagivallaga-seotud-juhtumi/?fbclid=IwAR12rn-Ag7QZMauukZSgoe8tDznIF6ryelVHOtyYzjeALImvwcGRqtDvLpI>

Stepper, M-L., Kadarik, I. (2020). *Ohvrikeskne lähenemine lähisuhtevägivalla juhtumites nelja Euroopa riigi näitel. Praxis*. Kasutatud 11.04.2021, https://naistetugi.ee/wp-content/uploads/2021/01/Ohvrikeskne-lahenemine-LSV-juhtumites-nelja-Euroopa-riigi-naitel_2020.pdf

Stuart, G., & Stuart, R. (2008a). Expressive violence. In C. M. Renzetti, & J. L. Edleson (Eds.), *Encyclopedia of interpersonal violence*. Vol. 1, pp. 231-232. SAGE Publications

Stuart, G., & Stuart, R. (2008b). Instrumental violence. In C. M. Renzetti, & J. L. Edleson (Eds.), *Encyclopedia of interpersonal violence*. Vol. 1, pp. 357. SAGE Publications

Tiikkanen, T., Pohjoisvirta, R., Järveläinen M., Lace, I., Lace, D., Tsopp-Pagan, P., Joost, K., Pagan, H. C. (2019). *Turvaline ja vaba elu. Mida teha, kui kannatad lähisuhtevägivalla all*. Kordustrükk. Sotsiaalkindlustusamet.

Uusma, H., Raudkivi, M., Klaar, A. (2020). Elude päästmine võrgustikutöös MARACi abil. *Sotsiaaltöö*, 3, 41-47.

WHO - World Health Organization. (2004). *Promoting Mental Health. Concepts, Emerging Evidence, Practice* Geneva. Kasutatud 13.08.2019, https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf

Williams, L. M. (2003). Understanding Child Abuse and Violence Against Women: A Life Course Perspective. *Journal of Interpersonal Violence*, 18(4), 441–451.

Violence against women. (2021). World Health Organization, WHO. Kasutatud 18.05.2021, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Annika Arnek,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Perevägivallast taastumine“, mille juhendajad on Merle Linno (MSW) ja Dagmar Narusson (PhD), reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Annika Arnek

23.05.2021