

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Ühiskonnateaduste instituut

Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika õppekava

Hiie Taal

**Paarisuhtevägivallast väljunud naiste
taastumise protsess tugiteenuste ja iseendaga tehtud töö kaudu**

Magistritöö

Juhendaja Dagmar Narusson PhD

Tartu 2023

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

Hiie Taal

ABSTRACT

The process of recovery of women survivors of intimate partner violence through support services and self-help efforts

The master's thesis aims to gain new insights into the recovery process of women who have survived intimate partner violence (IPV). A qualitative research method was used to understand the women's experiences overcoming past abuse and the path to achieving positive, satisfying lives and relationships.

The theoretical part of the thesis describes the social policy framework for violence prevention, victim support, and women's support center service in Estonia. The research literature on the recovery processes was studied, and the importance of understanding intrapersonal and interpersonal processes in the IPV recovery process is highlighted.

The thesis is based on the experiences and recovery stories of women who have experienced and survived violence in intimate relationships. When understanding how survivors recover from abuse, practitioners can better target interventions and support survivors.

Research questions

- What are the coping experiences of women who have left abusive relationships?
- What kind of support did women receive when leaving an abusive relationship, and what type of support did they feel they lacked?
- How do women who have left an abusive relationship describe their recovery?

Research method and analysis

A qualitative research method was used to explore and understand the experiences of survivors. As a method of analysis, qualitative content analysis was used, which also allows for the analysis of latent content, i.e., to take into account the meanings hidden between the lines, i.e., to code the author's hints, intentions, and aims in the text, as well as the different possible interpretations of textual signs. The analysis also relied on the sub-processes of personal recovery and *The Triumph Process Model of Overcoming IPV* (Flasch et al., 2015).

Key findings

When working with victims of domestic violence, professionals need to understand not only the dynamics of domestic violence and how to avoid re-victimization but also to take into account and understand the processes involved in recovering from a violent relationship.

The recovery process took place on two levels:

1. Intrapersonal processes - regaining self-esteem, gaining freedom and autonomy, developing self-efficacy, forgiving oneself and one's partner, establishing and adapting to a trusting and non-violent relationship, self-improvement through training to understand violence.
2. Interpersonal processes - building new relationships, seeking help from psychologists and counselors, and working as an experiential peer-support counselor to experience personal healing and empowerment through helping others.

The research results of the thesis show that the recovery process is unique and different for every woman due to the duration of being in an abusive relationship, the nature of the violence, and the woman's personal characteristics. In the recovery process, support specialists can enhance women's resilience through reflective listening skills, help them envision a better future, and assist in planning the necessary steps to reach it. It is vital in women's recovery journey to recognize them as 'survivors' rather than treating them as 'victims'. This approach is empowering. When working with IPV survivors, professionals need to understand not only the dynamics of family violence and prevent re-victimization but also to consider and take into account the recovery processes.

Women recognize that recovery from an abusive relationship is a lifelong process. Still, some of the participants in the study had reached the thriver model women stage because their lives consisted of nothing but positive emotions and supportive relationships, and they felt a deep sense of meaning in their lives.

Keywords: Intimate Partner Violence, survivor, trauma-informed approach, re-victimization, resilience, the process of recovering from past abuse, thriver model

SISUKORD

ABSTRACT

SISSEJUHATUS.....	4
KASUTATUD MÕISTED	6
I KIRJANDUSE ÜLEVAADE	8
1.1 Perevägivald kui inimõiguste rikkumine	8
1.2 Sotsiaalpoliitiline raamistik perevägivaldla ennetamiseks ja ohvrite abistamiseks	12
1.2.1 Eesti riiklikud strateegiad perevägivaldlaennetuses	13
1.2.2 Perevägivaldla ohvrite abistamine Eestis aastatel 1998-2023	13
1.2.3. Naiste tugikeskuse teenus ja teenusega rahulolu.....	16
1.3 Paarisuhtevägivaldlast taastumise protsess.....	19
1.3.1. Perevägivaldla mõju ja tagajärjed.....	20
1.3.2. Perevägivaldla ellujääja identiteet ja selle toetamine.....	21
1.3.3. Taasohvrustamise ehk korduva traumeerimise vältimine	22
1.3.4. Paarisuhtevägivaldla ellujäänu taastumise protsess.....	23
PROBLEEMISEADE	27
II METOODIKA	29
2.1. Metodoloogiline lähtekoht.....	29
2.2. Andmekogumise meetod	29
2.3. Uurimuses osalejad	29
2.4. Analüüsimetoodika	30
2.5. Uurimuse eetilised probleemid	31
2.6. Uuri ja eneserefleksioon.....	31
III TULEMUSED	32
3.1. Naiste meenutused kooselust vägivaldse partneriga.....	32
3.1.1. Lootus, et vägivald lõppeb ja leppimine partneripoolse vägivaldse käitumisega	32
3.1.2. Partneripoolne kontroll naiste elukorralduse üle ja naiste hirm.....	33
3.1.3. Naiste häbi ja süütunded	36
3.1.4. Kogukonna reaktsioon vägivaldla.....	37

3.2. Suhtest väljumise trajektoor	38
3.2.1. Hirm majandusliku toimetulematuse ees	38
3.2.2. Põgenemisplaani kavandamine ja selle teostamine	39
3.2.3. Naiste sammud majanduslikuks iseseisvumiseks	42
3.2.4. Peamine soov - ellujäämine	44
3.2.5. Kriiside ületamine	44
3.3. Abi otsimine ja leidmine vägivaldsest suhtest väljudes	48
3.3.1. Abi naiste tugikeskuse teenuse eelsel ajal	48
3.3.2. Abi naiste tugikeskuse poolt	50
3.4. Naiste iseseisev elu ja taastumise protsessid	54
3.5. Naiste praegune elu – õitsele puhkemine (<i>thriving</i>)	58
3.6. Mis on jäänud minevikust alles	60
IV ARUTELU	61
4.1 Inimestega seotud ehk välised protsessid (<i>Interpersonal Processes</i>)	61
4.2 Iseendaga seotud ehk sisemised protsessid (<i>Intrapersonal Processes</i>)	63
KOKKUVÕTE	66
ALLIKALOEND	71
LISA 1. Naiste tugikeskuste teenuse rahulolu uuringud	81

SISSEJUHATUS

Iga viies naine Eestis on kogenud füüsilist ja/või seksuaalvägivalda praeguse või endise partneri poolt, iga teine on kannatanud psühholoogilise vägivalda all (FRA, 2014). Sealjuures on Eesti naised (64%) langenud kodus füüsilise vägivalda ohvriks märksa sagedamini kui Euroopa naised keskmiselt (35%). Paraku kajastab kuritegevusstatistika ainult väikest osa kogu probleemi ulatusest, sest häbi, süütunde, kättemaksukartuse ja teadmatuse tõttu ei pöördu suur osa ohvritest politseisse (Soo jt, 2012). FRA (2021) uuringu andmetel paistis Eestis silma riigina, kus paarisuhtevägivalda märkamiseks ja sellesse sekkumiseks oli valmis vaid 37% vastajatest. Euroopas oldi selleks valmis pisut rohkem kui pooltel juhtudel (54%).

2022. aasta statistika järgi olid 86% perevägivalda toimepanijatest mehed ja 79% ohvritest naised. 2022. aastal pöördus naiste tugikeskustesse 1017 ohvrit (Sotsiaalkindlustusamet, 2023). Seetõttu rääkides perevägivaldast, on eelkõige oluline keskenduda konkreetsetele naistevastasele vägivaldale (Mitendorf ja Luht, 2021).

Töötades ajaperioodil 2020 – 2021 Naiste Tugi – ja Teabekeskuses sotsiaalnoustajana, puutusin otseselt kokku vägivaldsetes peresuhetes elavate ja neist traumeerivatest suhetest väljuvate naiste ja lastega. FRA (2021) poolt läbiviidud Euroopa Liidu riikide ülese uuringu andmetel kogevad naised 69% psühholoogilist järelmõju pärast füüsilise vägivalda toimumist ning kui juhtum on seotud seksuaalse vägivaldaga, kogeb 34% naistest lausa nelja või enamat psühholoogilist tüüpi tagajärge. 16% naistest kogesid vägivalda oma endise partneri poolt ka pärast suhte katkemist (FRA, 2014) ning ligikaudu kaks kolmandikku ahistava jälitamise juhtumitest (64%) on toime pandud praeguse või endise paarisuhtepartneri poolt (Justiitsministeerium, 2023). Minu hinnangul saab naise ja tema laste füüsiline eraldamine ebatavalisest keskkonnast alles esimeseks sammuks, millele järgneb naise taastumise protsess, mis nõuab naiselt uute usaldavate suhete taasloomist ning tööd iseendaga. Taastumisprotsessi kohta on tehtud vähe uuringuid (Allen ja Wozniak, 2010). Seega on oluline hinnata, kas naiste tugikeskuses saadaolevad teenused pakuvad naistele piisavat tuge ning toetust taastumisel (Jonker jt, 2012). NTK teenuse töötaja saab olla esmatoetaja, juhtides

naist edaspidisele edukale taastumisele. Mida pikemat aega veedab naine NTK teenusel, seda suurem võimalus on töötajal naise taastumisprotsessi jälgida.

Alates 2022. aastast töötades Ohvriabi kaugnõustamistiimi kaugnõustajana, kuulen jätkuvalt, et üks peamine pöördumise teema, milles tuge ja nõu vajatakse, on keerukad peresuhted, perevägivald ning lähedaste ja toetavate suhete puudumine. Suhte probleemid toovad sageli kaasa või süvendavad vaimse tervise häireid ja enesetapumõtteid. Asjaolul, et perevägivald on tunnistanud rahvatervise probleemiks ja sotsiaalvaldkonna prioriteetseks tegevusvaldkonnaks (Vaimse tervise roheline raamat, 2020) on ohvritega kokkupuutuvatel instantsidel tarvis mõista põhjalikult perevägivalla olemust, inimese traumast tulenevaid vajadusi ja vältida inimese taasohvristamist (Sotsiaalkindlustusamet, 2023). Oluline on, et NTK teenuse osutamisel kehtiksid ühtsed standardid kogu riigis ja naised saaksid kvaliteetset sotsiaalteenust. Naiste vajadustele vastava ja ühtlase kvaliteediga teenuse saavutamiseks tuleb olemasolevat teenusesüsteemi järjepidevalt analüüsida ja arendada (Valberg jt, 2017).

Minu magistritöö eesmärk on tuua välja paarisuhtes vägivalda kogenud naiste kogemused suhte lõpetamise, kriisiga toimetuleku ja oma igapäevaelu uuesti korraldamise kohta. Uurin nende kogemusi ja vajadusi vägivallast põhjustatud tagajärgedega toimetulekul ning vaatlen naiste taastumisprotsessi. Uurimuse uudsus seisneb selles, et tutvustan erinevaid taastumismudeleid, mis on välja töötatud teadlaste poolt uurides vägivaldsest paarisuhtest väljunud naiste taastumisprotsesse. Järeldused toon välja Murray, King, Crowe & Flasch *The Triumph Process Model of Overcoming IPV* alusel.

Taastumisprotsesside parem mõistmine võib anda teavet sotsiaalpoliitika, seadusandluse ja koolituste sisulisse arengusse.

Peamiste allikatena kasutasin oma magistritöö kirjutamisel teemakohaseid teadusartikleid ja uuringuid ning siseriiklikke ja rahvusvahelisi õigusakte. Oluline on raamistada töö sotsiaalpoliitiliste õigusaktidega, sest töö vägivallaohvritega, tuleneb otseselt seadusandlusest.

Minu südamlikud tänusõnad minu „**lootuse hoidjale**“ Dagmar Narussonile. Siiras tänu minu retsensent Airi Mitendorfile. Mul on olnud suurepärane toetajaskond ja kaasteelised, kes **uskusid minusse** ja kelle kaasabil ma selle teekonna jaksasin lõpuni käia: Anu Laas, kes oskab imeliselt inspireerida ja innustada; Mari Puniste, kelle kõrval koolitades olen saanud oma teadmisi ja kogemusi jagada ja ise õppida; minu kolleegid Ohvriabi kaugnõustajad ja hingehoidjad, kes palves minuga olid. Eriline tänu Loojale, oma elu eest ja **oma perele ja kaasale armastuse eest**.

KASUTATUD MÕISTED

Perevägivald - füüsilise, seksuaalse, psüühilise või majandusliku vägivalla aktid perekonnas või kooselus või endise või praeguse abikaasa või partneri poolt, sõltumata sellest, kas vägivallaakti toimepanija elab või on elanud ohvriga samas elukohas (Ohvriabi seadus, 2023)

Naistevastane vägivald - naise suhtes toime pandud perevägivalla või soolise vägivalla, sealhulgas sund või omavoliline vabadusest ilmajätmine, või sellega ähvardamise tulemusena on tekitatud füüsilisi, seksuaalseid, psüühilisi või majanduslikke kahjusid või kannatusi kas avalikus või eraelus (Ohvriabi seadus, 2023)

Paarisuhtevägivald - praeguse või endise partneri poolt toime pandud vaimne, füüsiline või seksuaalne väärkohtlemine või kontrolliv käitumine (Sotsiaalkindlustusamet, 2023)

Paarisuhteterror – vägivaldse partneri intensiivne sundiva kontrolli rakendamine naise suhtes (Kriminaalpoliitika, 2023)

Naiste tugikeskuse teenus (NTK) - ohvriabiteenus, mille eesmärk on aidata kaasa naistevastase vägivalla ohvri vägivallast pääsemisele, turvalisuse suurendamisele ja iseseisva toimetuleku saavutamisele (Ohvriabi seadus, 2023)

Elujääja, toimetuliija (*survivor*) – LSV suhtest väljunud naine, kes keskendub positiivsetele aspektidele ja viisidele, kuidas oma elu muuta ja jätkata (töö autori sõnastus Alcott. L ja Gray. L, 1993 alusel)

Traumat arvestav praktika/ traumateadlik lähenemine – suhtlus- ja tegevuspraktika, milles arvestatakse, kuidas kogetud traumeerivad sündmused võivad mõjutada inimese praegust käitumist ja vaimset tervist ning milles peetakse oluliseks inimese traumast tulenevaid vajadusi ja taasohvrustamise vältimist (Sotsiaalkindlustusamet, 2023)

Taasohvrustamine ehk korduv traumeerimine - olukord, kus eeskirjad, protseduurid, suhtlusolukorrad või füüsiline keskkond kordab inimese esialgset traumat otseselt või kaudselt,

mõjude päästikuna emotsioonidele ja mõtetele, mis kattuvad esialgse traumakogemusega (Sotsiaalkindlustusamet, 2023)

Säilenõtkus (*resilience*) – vastupidavus, kohanemisvõime ja toimetulek rasketes oludes; raskete või väljakutseid esitavate elukogemustega eduka kohanemise protsess ja tagajärg, eelkõige vaimse, emotsionaalse ja käitumusliku paindlikkuse ning väliste ja sisemiste nõudmistega kohanemise kaudu (Sotsiaalkindlustusamet, 2023)

Toimevõimekus (*agency*) – suutlikkus kujundada ise oma elukorraldust erinevate kavatsuste, ettevaatava mõtlemise, oma käitumise kujundamise ja kohandamise enesepeegelduse kaudu (Narusson, 2019 (a); Mäekivi, 2019)

Õitsele puhkemine (*thriving model*) – uudne lähenemine. Selle mudeli järgi ei ole sündmusejärgse kasvu toimumisel kriitilise tähtsusega mitte sündmuse mõju, vaid selle töötlemise viis. Soodustavateks teguriteks on: positiivsed emotsioonid, toetavad suhted ja tähenduse kujundamine (O'Leary, V. E. ja Ickovics, J.R, 1995)

I KIRJANDUSE ÜLEVAADE

Esmalt selgitan, milline roll on soolisel ebavõrdsusel ja ühiskondlikel hoiakutel perevägivalda (naistevastase vägivalda) tekkes. Samuti toon välja vägivalladefinitsioonide kattuvuse ja eraldi kirjeldan mõisteid paarisuhteterror ja abielusisene seksuaalvägivald. Käesoleva töö raames käsitlen perevägivalda seda osa, mis puudutab paarisuhtevägivalda ja on suunatud naiste vastu.

1.1 Perevägivald kui inimõiguste rikkumine

Perevägivald (naistevastane vägivald), on läbi aegade olnud seotud inimese eraeluga. Ühelt poolt on igapäevane õigus perekonna- ja eraelu puutumatus (Põhiseadus § 26), kuid lisaks õigusele on naisel ja mehel kohustus vastastikuseks lugupidamiseks ja toetuseks (Perekonnaseadus § 15). Ekspertid ja rahvusvahelised organisatsioonid nimetavad naistevastast vägivalda üheks kõige levinumaks inimõiguste rikkumiseks maailmas (EIGE, 2023). Naistevastast vägivalda ja perevägivalda kui probleemi, mis väärivad poliitilist ja õiguslikku tunnustamist, on riigid hakanud käsitlema alles alates 1990. aastast (Voolma, 2022).

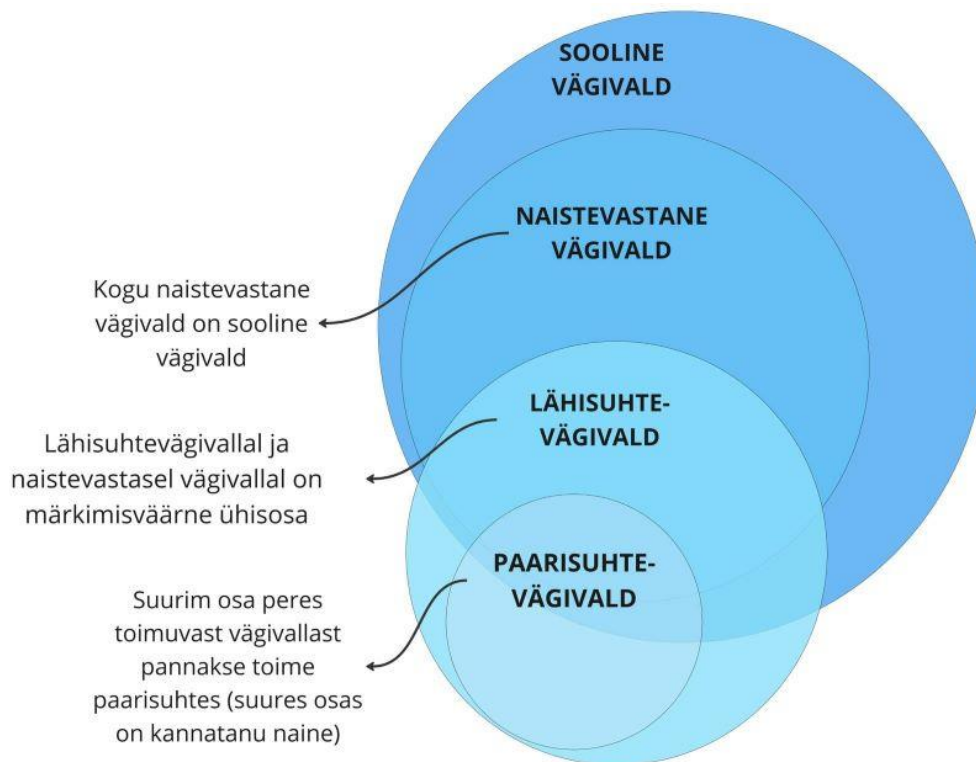
Sooline aspekt (naissugu) toob välja vägivalda peamiste põhjustena naiste ebavõrdsuse, traditsioonilised soorollid ning seksistlikud hoiakud ühiskonnas (Dobash ja Dobash, 1979; Lawson, 2012; Dobash jt, 1979; Jennifer, 2012).

Stereotüüpsed arusaamad meeste ja naiste rollidest ühiskonnas ning ajaloolis-kultuuriliselt välja kujunenud soosüsteem mõjutavad inimeste valikuid ning taastoodavad või süvendavad meeste ja naiste sotsiaalset ja majanduslikku ebavõrdsust (Heaolu arengukava, 2023-2030).

Heaolu arengukava aastateks 2023-2030 hõlmab soolise võrdõiguslikkuse edendamise ning ohvriabi teenuste arendamise meetmeid, mis on mõeldud naistevastase vägivalda ohvritele. Viimase 30 aasta jooksul on soolise võrdsuse põhimõtte lõimitud rahvusvaheliste inimõiguste organisatsioonide töösse (Sepper, 2022).

Naistevastasele vägivaldale viidatakse sageli kui kõige äärmuslikumale soolise ebavõrdsuse ilmingule ühiskonnas. Sooline ebavõrdsus on nii naistevastase vägivalda põhjus kui ka tagajärg (EIGE, 2023). Naistevastase vägivalda kaotamise liikumise üks peamisi ülesandeid on jätkuva struktuurse soolise ebavõrdsuse ja sooliste stereotüüpide kaotamine. Naiste õiguste austamist jälgivad erinevad inimõiguslepete järelevalveorganid.

Joonis 1 illustreerib vägivalldefinitsioonide kattuvust.



Joonis 1. Vägivalldefinitsioonide kattuvus. Allikas SKA, 2023

Perevägivald ei hõlma ainult füüsilist vägivalda, vaid selle alla kuulub ka psühholoogiline väärkohtlemine, nagu allasurumine, kontrolliv käitumine, alandamine, ähvardused ning sõpradest ja sugulastest eraldamine. See kõik kahandab ohvri eneseväärikust ja võib panna ta uskuma, et ta on vägivaldas ise süüdi. Madal enesehinnang võtab ohvri kogu vaimse energia ning tal on raske abi otsida või midagi muud ette võtta (Kannatanu kohtlemine, 2022).

Nagu uuringud kinnitavad, on perevägivald seotud otseselt ühiskondlike hoiakutega. Ka ühiskondlik arvamus viitab endiselt sellele, et naine vastutab tema suhtes toime pandud vägivalda

eest. Selle arvamuse foonil pisendavad naised oma kannatusi ning neil on kujunenud sel juhul välja enesestigma (SKA, 2021).

Eesti meeste uuring (2014) näitab, et valdav enamus mehi peab naise löömisest vastutavaks meest ennast, kuid kahjuks iga teine uuringus osaleja süüdistab endiselt naist vägivalda esilekutsumises “oma vale käitumisega”. Selle uuringu järgi:

- 42% meestest pooldab arvamust, et naised saaksid ennetada vägivalda, kui nad oma suu kinni hoiaksid
- 13%–16% leiab, et naised kutsuvad vägivalda ise esile oma käitumisega ja provotseerivad mehi, et pälvida teiste kaastunnet
- 12% meestest õigustab naise löömist viimase seksuaalse truudusetusega
- (11%) umbes iga kümnes mees oli oma partneri suhtes kasutanud vaimset, füüsilist ja/või seksuaalvägivalda
- (12%) meestest, kelle leibkonnas elab koos mõni alaealine laps, on kasutanud oma partneri suhtes vägivalda
- (9%) meestest, kelle leibkonnas ei ela alaealisi lapsi, on kasutanud oma partneri suhtes vägivalda

Uuringu tulemustest lähtuvalt, võib kinnitada, et on oluline hoiakute muutus ühiskonnas. Rääkides perevägivallast, peaksime kõik teadvustama ja jälgima, milliseid mõisteid me igapäevases suhtlemises teistega kasutame. Soostereotüübid on küll ajas muutunud ning see näitab, et muutused on võimalikud.

Paarisuhtevägivalda, sageli perevägivalda vaatevinklis, on püütud seletada väga erinevate teoreetiliste lähenemistega (Soo, 2010). Paarisuhtevägivald tuleneb mehe domineerimisest naise üle ning seetõttu on vägivallatsejateks peamiselt mehed ja ohvriteks naised (Dobash ja Dobash 1979). Meeste domineerimist, nii nagu ka naiste alistumist, nähakse kui sotsialiseerumise tulemust. Soov vastata kujuteldavale mehelikkuse mudelile, st olla enesekindel, kehtestav ja domineeriv, eriti suhetes naistega, paneb mehi otsima käepäraseid vahendeid oma mehelikkuse kinnitamiseks. Seega võib käsitleda meeste vägivalda kui ühte võimalikku instrumenti, et taastoota mehelikkust ja ebavõrdsust peresuhtes (Soo, 2010).

Paarisuhte terrorit iseloomustab vägivallatseja püüe domineerida ja kehtestada üldist kontrolli partneri üle (Johnson ja Leone 2005). Sundiv kontroll on paarisuhte terrori puhul keskne element. Võimu ja kontrolli omamiseks kasutab vägivallatseja erinevaid taktikaid, sealhulgas nii vaimset,

füüsilist kui ka seksuaalset vägivalda, materiaalse ressursside piiramist, sotsiaalset isoleerimist, lastega manipuleerimist jne. Sellised partnerid on naise suhtes vaenulikult meelestatud ja väga armukadedad. Johnson (2008) analüüsis mitmeid Ameerika Ühendriikides läbi viidud uuringuid ning leidis, et paarisuhte terrori laadset vägivalda võib esineda ühiskonnas igasugustes sotsiaalsetes klassides. Sagedaseks tagajärjeks terrori korral on pidev hirmu- ja ärevustunne (Cascardi jt, 1995).

Vähe räägitakse **abielusisese seksuaalvägivallast** (ing. *Intimate partner sexual violence (IPSV)*) mida võib defineerida kui abikaasa mis tahes soovimatut seksuaalset kontakti või tegevust eesmärgiga kontrollida inimest hirmu, ähvarduste või vägivalla kaudu (Basile, K. C, 2010). Seksuaalvägivalla toimepanemist toetavad kultuurilised uskumused, mis õigustavad meeste vägivalda naiste vastu. Väidetakse, et meeste loomupoolse aktiivsuse tõttu on neil õigus seksuaalvahekorraks.

Teiste Euroopa Liidu riikide hulgas paistab Eesti olukord silma sellega, et seksuaalvägivalla ohvrid Eestis otsivad tunduvalt vähem abi. Kui Euroopa Liidus keskmiselt pöördus iga viies naine oma kõige tõsisema füüsilise või seksuaalse vägivallajuhtumi tõttu mingi abi andva organisatsiooni poole, siis Eestis iga kümnes (FRA, 2014).

Eesti naistevastase seksuaalvägivalla levimuse näitaja on paari protsendipunkti võrra kõrgem 28 Euroopa Liidu riigi keskmisest (11%) (Soo, 2015). Pea pooltel (45%) juhtudel kasutas naiste vastu seksuaalvägivalda kas praegune või endine partner (Lippus jt, 2015). Seksuaalvägivald partneri poolt on sageli korduv – FRA 2014 uuringus oli üle poolte naistest, keda praegune partner oli vägistanud, püüdnud vägistada või sundinud osalema seksuaalses tegevuses, millest nad ei saanud keelduda, kogenud mitut seksuaalvägivalla juhtumit. Just seksuaalvägivalla ohvritel, võrreldes teisi vägivallaliike kogenutega, on kõrgem risk vaimse tervise häiretele (posttraumaatiline stresshäire, depressioon, ärevushäired, suitsidaalsus, sõltuvushäired) (Phipps jt, 2018).

Kui 13 Euroopa riigis hõlmavad perevägivallaga seotud kuriteod psühholoogilist vägivalda, üheksas riigis majandusvägivalda ja kuuesriigis sundivat kontrolli, siis Eestis ei ole need lähisuhtevägivalla sagedased vormid sõnaselgelt õiguslikult keelatud. Naistevastase vägivalla seisukohast on see oluline seaduselünk (Inimõiguste raamat, 2022).

1.2 Sotsiaalpoliitiline raamistik perevägivalla ennetamiseks ja ohvrite abistamiseks

Siinkohal pean oluliseks käsitleda ja tutvustada sotsiaalpoliitilisi otsuseid ja meetmeid, mis on aluseks perevägivalla ennetamisel ning perevägivalla ohvrite abistamisel.

Perevägivald on dünaamiline ja ajas muutuv sotsiaalne probleem (Mitendorf, 2021). Selle probleemi lahendamine nõuab sotsiaalseid muutusi. Riik peab tagama, et vägivalda ennetatakse, ohvreid abistatakse ja toimepanijad võetakse vastutusele ning see kõik toimuks süsteemselt, kindlate kokkulepete ja selge kava alusel (Sotsiaalministeerium, 2021). Edukas vägivallaennetus eeldab valdkondade üleseid kokkuleppeid ning ühiseid sihte ja tegevussuundi. Tegevuste elluviimise koordineerimine on Eestis jagatud mitmete valitsusasutuste vahel.

Istanbuli konventsioon on esimene rahvusvaheline dokument, mille eesmärk on kaotada naistevastane vägivald, sätestades ulatuslikud õiguslikud ja poliitilised meetmed sellise vägivalla ennetamiseks ning ohvrite kaitsmiseks ja abistamiseks. Need hõlmavad meetmeid andmete kogumiseks, teadlikkuse suurendamiseks, naistevastase vägivalla kriminaliseerimiseks ja tugiteenuste osutamiseks (Riigi Teataja, 2023). Istanbuli konventsiooni preambulis on viidatud ka Euroopa inimõiguste konventsioonile ja olulise alusdokumendina kasutatakse CEDAW lepingu kokkuleppeid.

Istanbuli konventsiooni preambulis on öeldud, et „*perevägivald võib mõjutada tööhõivet, tootlikkust ning tervishoidu ja ohutust ning et valitsused, tööandjate ja töötajate organisatsioonid ning tööturuasutused võivad aidata muude meetmete raames perevägivalla mõju ära tunda, sellele reageerida ja sellega tegeleda*“. See on oluline samm perevägivalla varjust väljatoomisel ja mõtteviiside muutmisel. Operatiivsuse seisukohast on konventsiooni eesmärgiks seatud integreeritud raamistik, poliitika ja meetmed naistevastase vägivalla ja perevägivalla ohvrite kaitsmiseks ja abistamiseks (Euroopa Ülemkogu, 2023).

Konventsioonil on oma järelevalveorganid: naistevastase vägivalla ja perevägivalla vastu võitlemise eksperdirühm GREVIO (*Group of Experts on Action Against Violence Against Women and Domestic Violence*) ning osalisriikide komitee.

Eestis on siiski veel palju teha, et võidelda sõnaselgelt ja tõhusalt naistevastase vägivalla kõigi vormide vastu ning tegeleda selle sooliste põhjuste ja tagajärgedega (Voolma, 2022).

1.2.1 Eesti riiklikud strateegiad perevägivallaennetuses

Eesti on viimastel aastatel teinud olulisi edusamme naistevastase vägivalla tunnistamisel ja sellega tegelemisel nii seadustes, poliitikas kui ka praktikas. Neid arenguid on toetanud rahvusvaheliste ning Euroopa ja EL-i õigusraamistike ja vahendite, eelkõige Istanbuli konventsiooni rakendamine. (Voolma, 2022).

Alates 2010. aastast on Eesti valitsus vastu võtnud kolm vägivalla ennetamise strateegiat, mille eesmärk on jätkata vägivallavastase poliitika kujundamist valdkondade koostöös ning täpselt määratletud eesmärkide ja kindlate kokkulepete alusel. See on mõeldud eri valdkondade poliitikakujundajatele, praktikutele ja kõigile avaliku sektori, omavalitsusüksuste ning vaba- ja erasektori organisatsioonide inimestele, kes soovivad vägivallaennetust edendada (Justiitsministeerium, 2021).

Vägivallaennetuse kokkuleppe koostööst märkis Sotsiaalministeerium, et dokumendis ei kasutata läbivalt sootundlikku statistikat, naistevastase vägivalla teema on liiga tagasihoidlikult kajastatud ning perevägivalda käsitlevas peatükis on põhirõhk lastel (Sotsiaalministeerium, 2021). Vägivallaennetuse kokkulepe põhineb riigi pikaajalistel strateegiatel Eesti 2035 ja Kriminaalpoliitika põhialused aastani 2030. Eesti 2035 kohaselt on üks strateegiline siht rahva kestlikkus, tervis ja sotsiaalkaitse. Eesmärgi saavutamiseks on tarvis toetada rahva vaimset tervist ning vähendada vaimset ja füüsilist vägivalda. Muuhulgas arendatakse vägivallaohvrite võrgustikupõhist abistamist ja meetmeid, mis aitavad tõkestada vägivalla korduvust.

Vägivallaennetuses on aluseks võetud maailma terviseorganisatsiooni (WHO) soovitatud rahvatervise mudel, mis rõhutab vajadust tegelda sümptomite kõrval ka vägivalla põhjustega, sest ainult nii on võimalik vägivallatsükkel katkestada ning vähendada vägivalla mõju inimestele, nende peredele ja kogukondadele (WHO, 2012).

1.2.2. Perevägivalla ohvrite abistamine Eestis aastatel 1998-2023

Järgnevas peatükis toon välja olulised arengud perevägivalla, kui probleemi märkamisest kuni seadusandluse ja tugiteenuste välja töötamiseni.

1996. aastal alustas Sotsiaalministeeriumis soolise võrdõiguslikkuse büroo, kus hakati tõlkima materjale ja korraldama ümarlaudu soolise vägivalla teemal (Laos ja Põim, 2015). 1998. aastal

võeti Eestis vastu "Kuriteoohvritele riikliku hüvitise maksmise seadus", millega reguleeriti raskete vägivallakuritegude ohvriks langenud isikutele rahalise hüvitise maksmine (RT, 1998). 2002. aastal avati Eestis (Tartus) esimene naiste varjupaik lähisuhtevägivalla ohvritest naistele ja 2003. aastal moodustati esimesed naiste tugigrupid (Eesti Naiste Varjupaikade Liit, 2023).

2003. aastal võeti vastu Ohvriabi seadus, millega sätestati ohvritele abi andmise kord ja tingimused ning hüvitistele lisandusid ohvri taastumist toetavad teenused (RT, 2003).

2005. aastal alustasid üle Eesti tööd ohvriabitöötajad, kelle sagedasemateks klientideks olid ja on siiani perevägivalla all kannatavad naised (Luht, 2018). 2006. aastal loodud ENVL hakkas koostöös SA-ga Eesti Naisteühenduste Ümarlaud pakkuma naiste varjupaikade töötajatele baaskoolitust ning süstemaatilisi täienduskoolitusi (ENVL, 2023).

2013. aastal valmis Naiste varjupaikade teenusekirjeldus ja keskused hakkasid pakkuma peale eriväljaõppe saanud tugikeskuste töötajate osutatava nõustamise ja turvalise majutuse ka psühholoogilist nõustamist, psühhoteraapiat ja õigusnõustamist. Abi hakati osutama ka seksuaalvägivalla ja muu naistevastase vägivalla ohvritele (ENVL, 2023). Siit nähtub, et süsteemne ja professionaalne teenus perevägivalla ohvritele, on Eestis toimunud vaid 10 aastat.

Aastal 2015 jõustusid karistusseadustiku muudatused kehalise väärkohtlemise kohta, mis võimaldavad arvesse võtta karistust raskendavaid asjaolusid (KarS § 121 lg 2). See aitab viia Eesti õigussüsteemi vastavusse Istanbuli konventsiooniga. 2016. aastaks olid naiste tugikeskused kõikides maakondades. Suure riskiga perevägivallajuhtumite puhul rakendatakse 2016. aastast juhtumikorraldust ja võrgustikutööd MARAC-i (*multi-agency risk assessment conferences*) mudeli alusel. Kaasatud on politsei, sotsiaaltöötajad, lastekaitsetöötajad, naiste tugikeskused, tervishoiutöötajad jt spetsialistid, kelle ühine töö on vajalik juhtumi lahendamiseks (SKA, 2023).

2017. aastal loodi esimene meditsiinisüsteemi teenus seksuaalvägivalla ohvritele. Seksuaalvägivalla ohvrid saavad pöörduda ööpäevaringselt avatud seksuaalvägivalla kriisiabikeskustesse, mis asuvad nelja haigla juures neljas regioonis. Pakutakse vahetut traumajärgset nõustamist ja meditsiinilist abi koos kohtumeditiinilise läbivaatusega ning sellel järgnevat rehabilitatsiooni (SKA, 2023).

2017. aastal vastavalt Istanbuli konventsiooni miinimumnõuetele võeti Eestis vastu järgnevad seadusemuudatused: kriminaliseeriti seksuaalne ahistamine, ahistav jälitamine, naiste

suguelundite moonutamine, sundabielud ja inimkaubanduse ohvritelt seksuaalteenuste ostmine (Inimõiguste raamat, 2021).

2017. aastal jõustusid ka ohvriabi seaduse muudatused, milles määratleti naistevastase vägivalda ohvrina „*naine, kellele tema suhtes toime pandud soolise vägivalda või sellega ähvardamisega on tekitatud füüsilisi, seksuaalseid, psüühilisi või majanduslikke kahjusid või kannatusi kas avalikus või eraelus*“ ning kirjeldati naiste tugikeskuste teenust ja naistevastase vägivalda ohvritele kättesaadavaid meetmeid.

Kannatanute kaitse ja kohtlemise 2017. aasta uuring näitas, et ohvrite kaitse- ja abisüsteem tuleb ümber kujundada, et see vastaks ohvri vajadustele ja tagada, et töö ohvriga toimuks ohvri jaoks sujuvalt, katkestusteta, talle arusaadavas ja lihtsas keeles ning eelarvamuste vabalt (RAKE, 2017).

2019. aastast saavad kõik vägivalda- ja kuriteoohvrid pöörduda ööpäevaringselt ohvriabi kriisitelefonil 116 006 ja vestelda spetsialistidega lehel www.palunabi.ee. NTK teenuse rahulolu uuringus tuuakse välja, et ohvriabi kriisitelefoni number on väga hea puutepunkt, kuna see on anonüümne ning ööpäevaringselt kättesaadav. Sealt edasisuunamine annab naisel kindlustunde, et tema olukord on piisavalt tõsine, et tugikeskusesse pöörduda (SKA, 2023).

25.05.2020 loodi Eestis vägivaldast loobumise tugiliin, mille esmane roll on toetada vägivaldselt käitunud isikuid. Nõustajate poole pöördumine on tasuta ning esimese kontakti saab luua telefoni 660 6077 või e-posti tugiliin@sotsiaalkindlustusamet.ee teel. Sisulise töö planeerimisel on tugiliin võtnud eeskujuna Suurbritanniast ja Norrast ning teinud koostööd WWP (*Work with Perpetrators*) Euroopa võrgustikuga (Kass, 2020). Perevägivalda ennetuses ja ohvrite abistamises on tulemuslikum, kui töötatakse mõlema osapoolega. On oluline, et vägivalda toimepanija võtaks vastutuse oma käitumise eest. Spetsialistid on abiks talle mõttemustrite ja käitumise negatiivsete tagajärgede teadvustamisel.

Ajajoonel tagasivaatavalt võib öelda, et käesoleval ajal on loodud tugev tugisüsteem perevägivalda ohvritele ning koostatud olulised sellealased sotsiaalpoliitilised dokumendid. Kuigi suur osa ohvritest ei jõua endiselt abiorganisatsioonideni (VEKO, 2021-2025), on abi saamise võimalusi oluliselt parandatud.

Eestis ei ole naistevastast vägivalda otseselt käsitlevaid õigusnorme. Naistevastase vägivalda ja perevägivaldaga seotud sätted on lisatud karistusseadustikku (vägivalda eri vormid), kriminaalmenetluse seadustikku ja ohvriabi seadusesse (mis on kaks peamist õigusakti, milles

kirjeldatakse ohvrite õigusi), ning soolise võrdõiguslikkuse seadusesse (millega keelatakse seksuaalne ahistamine).

Aasta 2023 on oluline tähis töös perevägivalda ohvritega, jõustus uus Ohvriabiseadus (Ohvriabiseadus vastu võetud 14.12.2022, jõustunud 01.04.2023). Seaduse eesmärk on säilitada või taastada kuriteo, vägivalda või kriisijuhtumi tõttu kahjustatud füüsiliste isikute toimetulekuvõime ja turvatunne ning ennetada vägivalda kordumist (OAS, 2023). Inimõigustel põhinev ohvrikeskne käsitus eeldab nii esmast abistamist, inimväärikat kohtlemist, tema käitumise ja valikute põhjuste mõistmist, ohvrit toetavat suhtumist, kiire ja mitmekülgse abi pakkumist, vältides seekuures taasohvrustamist ja ebavõrdset kohtlemist.

Naistevastase vägivalda ohvritele on avatud igas maakonnas naiste tugikeskused. Seaduses on eraldi reguleeritud perevägivaldaohvrite abistamine olenemata ohvri nõusolekust. Samuti on perevägivalda ohvritele kättesaadav traumast taastumist toetav vaimse tervise abi. Abi saab laiem ring ohvri lähedasi või sugulasi (lapsed, vennad, vanemad jt). Kui eelnevas seaduses oli Ohvriabist psühholoogilise abisaamine võimalik süüteo menetluseni jõudnud juhtumite puhul, siis uus seadus annab õiguse põhjendatud juhtudel seksuaal- ja lähisuhtevägivalda ohvritele abi ilma menetlust alustamata (SKA, 2023). Kuna pere- ja seksuaalvägivald on väga peidetud kuriteoliigid ning politseisse jõuab juhtumitest ainult osa (FRA, 2014; Linno, Soo ja Strömpl, 2011; VEKO, 2021-2025), on selline muudatus äärmiselt oluline, et juhtunule õigel ajal reageerida. Lisaks täpsustas seadus nõudeid kõikidele ohvritega töötavatele spetsialistidele ning asutuste koostöö ja infovahetuse sätteid.

Inimestega töö põhineb nende elu uurimisel võimalikult tervikuna, mõttetööl, intuitsioonil, varasemate kogemuste mõtestamisel ja kaalutlemisel, reflektiivsel praktikal. Vajalik on inimeste innustamine ja toetamine sotsiaalses toimimises ning ühiskonnaelus osalemises (Mitendorf, 2021).

1.2.3. Naiste tugikeskuse teenus ja teenusega rahulolu

Kui naiste varjupaiga teenus on Eestis kättesaadav alates 2002. aastast siis kompleksteenust perevägivalda ohvritele hakati pakutama ja arendama alates 2013. aastast tänu Norra projekti *”Developing services for victims of domestic violence, strengthening co-operation between different institutions and raising awareness among victims and the general public“* rahastusele. Teenus sisaldas lisaks eriväljaõppe saanud tugikeskuste töötajate poolt pakutavale nõustamisele ja

turvalisele majutusele ka psühholoogilist nõustamist/psühhoteraapiat ja juriidilist abi. Abi pakuti lisaks perevägivallale ka seksuaalvägivalla ja muude naistevastase vägivalla vormide ohvritele. 2013. aasta sügisel valmis Norra projekti raames naiste tugikeskuse teenuse kirjeldus, mille väljatöötamises said osaleda kõik tugikeskused. 2016. aastal teenuse kirjeldust täiendati.

Alates 2016. aastast on olnud kõikides Eesti maakondades avatud naiste tugikeskused, mis pakuvad vägivalla all kannatavatele naistele ja nende lastele turvalist majutust ja muud vajalikku abi. Kõik tugikeskuste töötajad ja vabatahtlikud on läbinud naistevastase vägivalla alase täiendkoolituse. Alates 2014. aastast toetati naiste tugikeskusi riigieelarve eraldise kaudu ja lisaks ka muudest riigieelarvelistest allikatest.

Alates 1. jaanuarist 2017 on naiste tugikeskuse teenus osa riiklikust ohvriabi teenusest, mis sätestati ohvriabi seaduses: „*Naiste tugikeskuse teenus käesoleva seaduse tähenduses on liitteenus, mille eesmärk on aidata kaasa naistevastase vägivalla ohvriks langenud naise vägivallast pääsemisele ja iseseisva toimetuleku saavutamisele, pakkudes turvalist keskkonda ja nõustamist ning vajaduse korral ajutist majutust naisele ja temaga kaasas olevatele lastele*“ (OAS § 6).

Riigi eesmärk oli tagada juurdepääs teenustele, pakkuda jätkusuutlikku rahastamist ja seega parandada teenuste kvaliteeti (Ohvriabi seadus, 2017). Teenust hakkas koordineerima ja finantseerima Sotsiaalkindlustusamet (SKA, 2017). 2017. aastaks sõlmis Sotsiaalkindlustusamet riigihanke korras leitud teenuseosutajatega lepingud tugikeskuste teenuse osutamiseks. Samas aastal kutsuti Sotsiaalkindlustusameti poolt kokku naiste tugikeskuse teenuse arendusrühm, kus osalesid nii riiklikku teenust osutavad tugikeskused, sõltumatud tugikeskused, Sotsiaalkindlustusameti töötajad ja koostööpartnerite esindajad, töötati välja teenuse kirjelduse täiendatud versioon, mida rakendati 2018. aastast riikliku teenuse osutamisel (Valberg jt, 2017).

Naiste tugikeskuse eesmärk on aidata kaasa naistevastase vägivalla ohvri vägivallast pääsemisele, turvalisuse suurendamisele ja iseseisva toimetuleku saavutamisele (OAS, 2023).

Naiste tugikeskuse (NTK) kvaliteedijuhis, 2019 sätestab, et NTK teenust rahastatakse riigieelarvest ja see on kättesaadav igas maakonnas. Vahetult osutavad naistevastase vägivalla ohvritele NTK teenust tervikteenusena Sotsiaalkindlustusametiga (SKA) sõlmitud halduslepingu alusel mittetulundusühingutena tegutsevad teenuse osutajad. SKA ohvriabi ja ennetusteenuste osakond on NTK teenust rahastav, koordineeriv, toetav ja arendav partner. Lisaks sellele teostab SKA ohvriabi ja ennetusteenuste osakonnast eraldiseisev struktuuriüksus NTK üle haldusjärelvalvet seoses halduslepingute täitmisega (SKA, 2019).

Viimati nimetatud kohustus tuleneb Vabariigi Valitsuse seadusest.

NTK teenuse osutamisel juhindub

- Ohvriabi seadusest
- Sotsiaalseadustiku üldosast
- Naiste tugikeskuse teenuse kirjeldusest ja seal nimetatud dokumentidest
- Sotsiaalhoolekande seadusest
- Eesti sotsiaalteenuste kvaliteedijuhisest
- NTK ja SKA vahel sõlmitud halduslepingust.

Lisaks eelnimetatule tuleb NTK teenuse osutamisel juhinduda naistevastase vägivalla ja perevägivalla ennetamise ja tõkestamise Euroopa Nõukogu konventsioonist (Istanbuli konventsioon) kui olulisest valdkonna alusdokumendis sätestatust.

OAS kohaselt sisaldab NTK teenus:

1. valmisolekut anda naistevastase vägivalla ohvrile ja tema lastele ööpäev läbi esmast psühhosotsiaalset abi;
2. ohvri abivajaduse hindamist, et otsustada teenuse vajaduse ja mahu üle;
3. ohvri nõustamist ja psühhosotsiaalse abi tagamist;
4. juhtumikorralduse rakendamist juhul, kui ohver vajab iseseisva toimetuleku saavutamiseks pikaajalist ja mitmekülgset abi;
5. psühholoogilist nõustamist või psühhoteraapiat;
6. juriidilist abi;
7. ohvrile ja tema lastele ööpäevaringse turvalise ajutise majutuse pakkumist

Pärast pikka kooselu vägivaldse partneriga, vajavad enamik naised abi, et suhtest tekkinud traumadega toime tulla, olgu siis selleks abiks psühholoogi teenus, teraapia, sotsiaalnõustamine. Naiste tugikeskuse kaudu on need teenused koheselt saadaval. 2021. aasta uuringus osalenud naised rõhutasid, et naiste varjupaiga olemasolu on tähtis, sest see on pääseteeks vägivaldsest suhtest väljumisel (Arnek, 2021).

Eestis on naiste tugikeskuse teenusega rahulolu kohta läbi viidud teenuse kasutajate seas kaks uuringut: Soo, 2015 ja SKA, 2021. Käesoleva magistr töö raames vaatlesin kahe uurimuse tulemusi ning koostasid võrdleva analüüsi (Lisa 1).

Uurimuste võrdlusmaterjal on antud magistritöö raames oluline, sest uurimuses osalenud naised tõid välja oma kogemusi kokkupuutes naiste tugikeskuse teenusega.

Teadlikkus NTK teenuse kohta on endiselt kesine ning pöördumist mõjutab naiste enesestigma. Kõige olulisemaks pidasid naised silmast silma nõustamist ehk juhtumipõhist nõustamist. Juhtumipõhine nõustamine oli eelkõige naisi toetav ning lugupidav, austav ja hinnanguvaba. Suhteliselt madalalt hinnati erinevate ametiasutustega suhtlemise abi ning turvaplaani koostamist/olemasolu (SKA, 2021). Rohkem vajatakse abi (aja ja tööjõu mõttes), juriidilises ja psühholoogilises nõustamises.

Lisaks toodi uuringus välja, et tähtis on leida viise, kuidas jõuda iga abivajajani vastavalt tema võimalustele ja ligipääsule. Oluline on NTK teenuse info levitamine turvalisel viisil: sotsiaalmeedia reklaamid, reklaam tänavaruumis, info levitamine erinevas vormis ja erinevates kanalites. On naisi, kellel puudub ligipääs internetile ning telefonile. On isegi neid, kellel puudub privaatsus perearsti juures või tualetis käies. NTK teenuse teadlikkust on tarvis tõsta kõigi koostööpartnerite (KOV, perearstid, lastekaitsespetsialistid, politsei jne) hulgas, et naised jõuaksid vajaliku abini. Endiselt tunnevad perevägivalda ohvrid, et ühiskonna üldine suhtumine ja teadlikkus ei ole veel selline, nagu see võiks olla. Ootus on, et ohvrite tutvusringkond, muud tuttavad, ka naabrid, võiksid rohkem olukorda märgata ning ka abi pakkuda. Viisakas ükskõiksus laseb sellistel asjadel toimuda nii, et tegelikult on ümberkaudsed inimesed olukorrast teadlikud, aga peavad seda isiklikuks asjaks, kuhu nad ei sekku. Inimesed on suhteliselt ignorantsed ning see teeb ohvritele palju kahju. Kuna majutusteenus ei ole vägivaldsest suhtest väljuvale naisele alati vajalik, sest tal on võimalus leida turvaline majutust mujalt siis eeldatakse, et abivajajad saavad teenusele koheselt. Tuntakse puudust tabavast ja kõnetavast avalikust kampaaniast, mis haaraks nii teema suhtes kaugeid inimesi kui ka kõnetaks abivajajaid. Väga väärtuslikuks info levitamise viisiks pakutakse erinevate naiste kogemuslugude publitseerimist, kui keegi on nõus ja valmis jagama (SKA, 2021).

1.3 Paarisuhtevägivallast taastumise protsess

Järgnevalt toon välja uuringute tulemused, mis näitavad, milliseid tagajärgi toob kaasa perevägivalda kogemine. Samuti selgitan ja võrdlen mõisteid perevägivalda ohver ja ellujääja, ja käsitlen traumateadliku kohtlemise vajalikkust, taasohvritamise kahju ning tutvustan erinevaid

paarisuhtevägivallast taastumise mudeleid, mis on välja töötatud rahvusvaheliste uurimuste tulemusel.

1.3.1. Perevägivalla mõju ja tagajärjed

Uuringud on näidanud ja kirjeldanud perevägivalla laastavaid tagajärgi naistele, nende lastele, kogu perekonnale ja ühiskonnale (Fernández-González, L, 2019; Burnette ja Cannon, 2014; Cascardi, M. 2016; Calvete jt, 2007; García-Moreno jt, 2006 ; Lippus-Metsaots, 2021).

Uuringute tulemustest nähtub, et ohvritel on suurem risk vaimse tervise probleemide tekkele (Pico-Alfonso jt, 2006). Kõige enam esineb depressiooni ja posttraumaatilist stressihäiret. (Buesa & Calvete, 2013; Dillon jt, 2013; WHO, 2012).

Viidatud on ka teistele vaimsetele probleemidele, nagu ärevus (Ansara ja Hindin, 2011; Pico-Alfonso jt, 2006), suitsiidsed mõtted ja suitsiidikatsed (Devries jt, 2011; Ellsberg, 2008; Pico - Alfonso jt, 2006), unehäired (Ansara ja Hindin, 2011) ning alkoholi ja muude ainete kuritarvitamine (Lacey jt, 2013).

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.

Vägivalda kogenud naised hindavad oma tervist pigem halvaks, neil esineb enam kroonilisi haiguseid, meeleolulangust, rahulolematust eluga, mure oma seksuaalelu pärast ja valu seksuaalvahekorra ajal. Vägivaldsete kogemuste hulga suurenemisel tugevnes negatiivne mõju tervisele (Lippus-Metsaots, 2021).

Laps, perevägivalla pealtnägijana, on alati ka vägivalla ohver. Lippus jt, (2020) leidsid, et lapsepõlves vägivallaga kokkupuutumine on seotud mitmese ohvristamisega täiskasvanueas olenemata soost. Mida tõsisem on kogetu, seda enam inimesi tunneb, et juhtunu mõjutab neid ka täna. Seega võib avalduda vägivalla mõju kogu inimese elukaare vältel. Perevägivallast võib saada põlvkondi läbiv käitumismuster.

NTK teenuse rahulolu uuringus kinnitavad naised, et nende lastel esines ärevushäireid, agressiivsust, endassetõmbumist ja kohanemiskursi koolis, sest lapsed olid sageli vägivallaepisoodide tunnistajaks ning tundsid end traumeerituna kodust lahkumisega seotud

elumuutustest (Soo, 2015). Sellest tulenevalt on vajadus NTK teenusepakkujal pöörata rohkem tähelepanu naistega kaasasolevatele lastele (SKA, 2023). NTK teenuse rahulolu uuringu koostööpartnerite sõnul, näevad nad kõrvalt, et lapsed jäävad tihtipeale NTK teenusel tähelepanuta.

1.3.2. Perevägivallas ellujääja identiteet ja selle toetamine

See, mis termineid me kasutame, on kriitiliselt oluline küsimus ka seepärast, et see mõjutab otseselt seda, millist tuge me pakume vägivallas ellujääjatele (Mitendorf ja Luht, 2021).

Paarisuhtes toime pandud vägivald põhjustab tõsiseid emotsionaalseid, psühholoogilisi ja füüsilisi traumasid, sest vägivalla toimepanija on inimene, kes peaks pakkuma turvatunnet ning keda tema lähedased peaksid saama usaldada. Seega, paarisuhtevägivalla all kannatajad vajavad erilist toetust ja kaitset. Oluline on keskenduda vägivaldsest paarisuhtest väljunud ellujääja toimetuleku toetamisele (Allen ja Wozniak, 2010).

Kvalitatiivsed uuringud on näidanud, et kannatanute tõlgendustes ei esine füüsiline vägivaldaakt eraldi, vaid on tugevas seoses vaimse vägivallaga (Kass, 2017). Ka seksuaalvägivalla puhul on oluline teadvustada selle varjatumat olemust (Pettai ja Proos, 2014).

Rääkides vägivaldsest paarisuhtest väljunud naistest, kasutatakse ka Eestis mõistet „ellujääja“. Mõiste kasutamine sai alguse 1990. aastate alguses (Alcoff ja Gray, 1993).

Yvonne Dolan (1998) selgitab, et saades üle väärkohtlemisest ning muude traumade mõjudest ning nähes end kui ellujäänut, mitte ohvrit, on see naisele abistav. Ellujäänute liikumise peamine taktika on olnud julgustada ja võimaldada ellujäänutel oma traumasid avalikustada, kas suhteliselt privaatses või avalikus kontekstis (Bass ja Thornton 1991; Alcoff ja Gray, 1993).

Mõiste, "ellujääja", mõjub positiivsemalt, sest ellujäämine nõuab tugevust, julgust ja aktiivsust. Ohver on vastupidi nõrk, haavatav, passiivne ja süütu. Mõiste, "ellujääja", rõhutab seega aktiivset vastupanu ja tahet taastuda. "Ellujääja" identiteedi loomist nähakse katsena keskenduda inimese tugevatele külgedele ja toetada tema võimet oma kogemustega toime tulla. Seega keskenduvad "ellujääja" identiteediga naised positiivsetele aspektidele ja viisidele, kuidas oma elu muuta ja jätkata (Papendick ja Bohner, 2017).

Mida rohkem võtab inimene vastutust oma elukorralduse ja oma elu kujundamise eest, seda paremini tuleb ta toime, on iseseisvam ja suudab kiiremini end koguda keerulistes olukordades ehk on säilenõtk (Narusson, 2021). Just säilenõtkus võib olla oluline isikliku taastumise protsessis, sealhulgas perevägivallast taastumisel. Säilenõtkust toetavad sotsiaalne tugi, naise tugev eneseusk, positiivne mõtlemine, paindlikkus ja kohanemisvõime ning enesehooldus.

Säilenõtkus on omadus, mida saab arendada ja tugevdada. Seda saab teha läbi teadliku enesearendamise, enesehoolduse ja toetavate suhete loomise. On oluline mõista, et säilenõtkus ei tähenda, et inimene ei koge raskeid tundeid, vaid pigem tähendab see võimet nendega toime tulla ja edasi liikuda. Säilenõtkusega seotud ressursse ja oskusi saab kasvatada ja harjutada.

Seetõttu on ohvriga kokkupuutuvatel spetsialistidel oluline roll näha naises ellujääjat ja toetada ning juhtida teda toimevõimekuse arengus. Samuti on abistava spetsialisti võimalus ja roll ellujääja toetamisel õpetada ja suunata teda kasutama enesepeegeldust, et eneseanalüüsi tulemusel saaks nähtavaks põhjuse ja tagajärje seosed.

1.3.3. Taasohvristamise ehk korduva traumeerimise vältimine

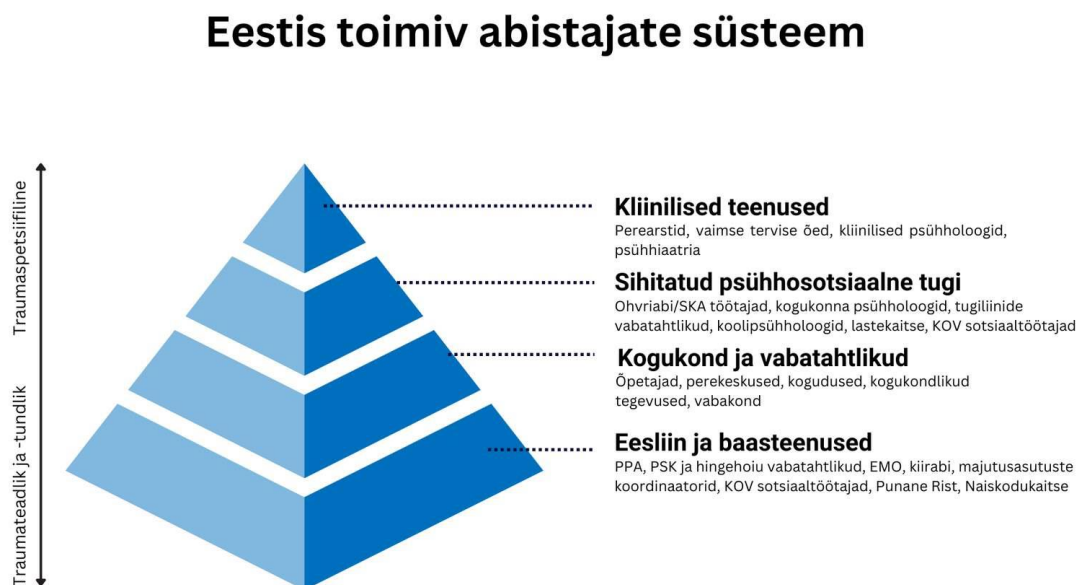
Töös perevägivalda kogunud ohvritega on peamine arvestada nende traumakogemusega. Kuigi abistavate organisatsioonide eesmärk on traumast taastumist erineval moel toetada, võib juhtuda, et tahtmatult või süsteemis olevate puuduste tõttu kannatused hoopis süvenevad (SKA e-kursus, 2023). Taasohvristumisel ehk korduval traumeeritusel on kaks peamist põhjust:

1. traumamälestusega seotud asjaolu või teguri kordumisel esialgse mälestuse aktiveerumine
2. abistaja käitumises või abistamise olukorras ilmnunud tegurite traumeeriv mõju.

Traumakogemuse meenutamine ei ole naisele iseenesest uuesti traumeeriv. Rääkides traumeerivast sündmusest tasakaalukalt ja naise tundeid arvestavalt, võimaldab see anda naisele toetava ja edasiviiva kogemuse, et traumast on võimalik taastuda. Taasohvristavad on sellised olukorrad, protseduurid või abistajate käitumine, mis ei arvesta traumakogemusega naise vajadustega või neid seetõttu väärkohtlevad (SKA, 2023). Traumateadliku kohtlemise aluseks on püüd mõista, kuidas trauma kogemine mõjutab naise toimimist, tema suhteid, tema käitumist, tema uskumusi nii enese kui teiste kohta (OAS, 2023).

Koury ja Green (2021) jaotavad traumad arvestava praktika traumateadlikuks, -tundlikuks ja -spetsiifiliseks, näidates sellega, et kuigi kõik abistajad ei paku traumast taastumist toetavat kliinilist ravi, on traumateadlikkus ja sellel tuginev praktika inimestega töötamise kese. Traumateadlik lähenemine püüab võimalikke trauma taasvallandajaid vältida ja ennetada.

Kuigi traumaspetsiifilist abi pakuvad Eestis peamiselt kliiniliste teenuste osutajad, peaks traumaga arvestamine olema prioriteetne kõigile abipakkuvatele inimestele ja organisatsioonidele. Joonis 2 näitab Eesti erinevate ametkondade kokkupuudet traumeeritud abivajajatega.



Allikas: Sotsiaalministeerium (2022). Vaimse tervise tugi abistajale.

Joonis 2. Eestis toimiv abistajate süsteem, Sotsiaalministeerium, 2022

1.3.4. Paarisuhtevägivallas ellujäänu taastumise protsess

Viimastel aastakümnetel on tõusnud teadlikkus perevägivallast, uuringutes on rõhutatud perevägivalla negatiivset mõju, sekkumisstrateegiaid ja ennetamist ning perevägivalla vahetu kriisi ja mõju paremat mõistmist. Väga vähesed varasemad uuringud on keskendunud ellujäänute tervisele ja heaolule, keskendudes rohkem vaba olemisele vägivallast ja sümptomitest (Allen ja Wozniak, 2010).

Teisisõnu on regulaarselt tähelepanu pööratud sellele, kuidas lahkuda vägivaldsest suhetest ning kuidas sellist suhet vältida. Vähem on tähelepanu pööratud sellele, kuidas mõista protsessi, mis

juhtub pärast vägivaldsest suhtest lahkumist ja kuidas ellujääjad loovad turvalise, vägivallavaba ja tähendusrikka elu. Mõistes paremini, kuidas paarisuhtevägivallas ellujäänud varasemast väärkohtlemisest taastuvad, saavad praktikud sekkumisstrateegiaid täpsemalt suunata ja naisi toetada. Seega on oluline, et praktikud väärtustaksid ja mõistaksid ellujäänute individuaalset olemust, kui nad väärkohtlemisest taastuvad, kuna iga ellujäänu teekond on ainulaadne ja erinev.

Rahvusvahelised uurimused (Murray ja Crowe, 2015; Murray, Crowe ja Brinkley, 2015; Murray, Crowe ja Flasch, 2015) annavad teavet selle kohta, et on sadu vägivaldsetest suhetest väljunud ellujääjaid. Kuigi paljudel naistel on jätkuvalt väljakutseid, millega peab edasi töötama.

Paarisuhtevägivallas ellujäänute taastumisprotsessi (Flasch jt, 2015) eesmärk oli mõista vägivaldsest suhtest väljunud naiste taastumisprotsessidega seotud peamisi tegureid. Selle uurimuse tulemused näitasid kahte peamist protsessi ellujäänute taastumisprotsessis (Joonis 3):

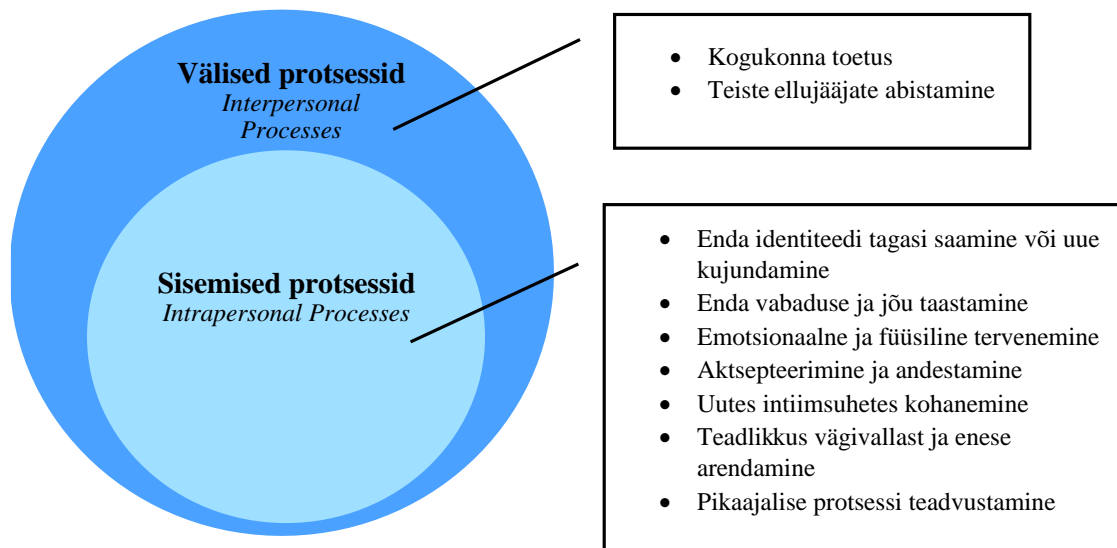
Sisemised protsessid (*intrapersonal processes*) ja välised protsessid (*interpersonal processes*).

Sisemised protsessid hõlmasid:

- oma identiteedi taastamist ja taasloomist
- vabaduse ja jõu omaksvõtmist oma elu suunamisel
- väärkohtlemise tagajärjel tekkinud vaimse ja füüsilise tervise paranemist
- enese aktsepteerimist ja andestamise soodustamist vägivalla toimepanijale
- vägivaldsete suhete teema olemuse uurimist ja teadlikkust
- uute turvaliste intiimsuhete loomist ja kohanemist uue suhtega
- väärkohtlemisest ülesaamise pikaajalise protsessi teadvustamist

Välised protsessid hõlmasid:

- positiivse sotsiaalse toe ja suhete loomist
- väärkohtlemise kogemuste kasutamist teiste abistamiseks



Joonis 3. Välised ja sisemised protsessid vägivaldsest paarisuhtest taastumise. Tõlkinud ja kohandanud töö autor, 2023. Allikas: *The Triumph Process Model of Overcoming IPV* (Flasch, 2015).

Ellujäänute väärkohtlemisest ülesaamise taastumisprotsessi võib takistada või aeglustada enesestigma (Crowe jt, 2019).

Hou, Ko ja Shu (2013) sõnul ei ole konkreetset ajaraamistikku lähisuhtevägivaldast taastumisel. Taastumine on mitte ettemääratletav ega järjestikune, vaid pigem on see pikaajaline protsess (Farrell, 1996). Samuti võivad ellujäänud kasutada mitmesuguseid strateegiaid ja ressursse toetamaks nende taastumisprotsessi. Seega kogemused lähisuhtevägivaldast taastumisel on mitmekesised, mistõttu on nii uurimistöös kui praktikas oluline vältida liiga ettekirjutatavaid lähenemisviise (Alexander jt, 2009).

Alleni & Wozniaki *Rites of Passage*'i mudel (2010) pakkus välja varasemast väärkohtlemisest toibumise kolmefaasilise protsessi, mis hõlmab:

- eraldumist või varasemast eluviisist edasiliikumist
- ebakindluse perioodi, mille jooksul ellujääjad hindavad ümber oma rolle ja suhteid elus
- uue identiteedi loomist

Tulenevalt vägivaldses suhtes oldud ajast, vägivalda olemusest ja naise isikuomadustest, on taastumisprotsess iga naise jaoks ainulaadne ja erinev. Oma lugu peab tundma õppima eelkõige

iga naine ise, sest praktik pole ekspert vaid abivajaja tundma õppija. Praktik kasutab selleks nõustamise elemente (Narusson, 2021). Taastumisel saavad tugispetsialistid toetada:

- naiste toimevõimekust läbi peegeldava kuulamisokuse
- aidata naistel näha paremat tulevikku ja kavandada samme, mida sinna jõudmiseks on vaja läbida
- suurendada optimismi, usku ja lootust

PROBLEEMISEADE

Minu hinnangul saab naise ja tema laste füüsiline eraldamine ebaturvalisest keskkonnast alles esimeseks sammuks vägivallakogemusega toimetulekul, millele järgneb naise taastumise protsess, mis nõuab naiselt uute usaldavate suhete taasloomist ning tööd iseendaga. Taastumisprotsessi kohta on tehtud vähe uuringuid (Allen ja Wozniak, 2010). Seega on oluline hinnata, kas naiste tugikeskuses saadaolevad teenused pakuvad naistele piisavat tuge ning toetust taastumisel. Selleks, et vägivaldsest suhtest väljunud naise toetada traumaga toimetulemisel, on oluline spetsialistide teadlikkus taastumise protsessist. Taastumine on inimese individuaalne protsess ja selle juhtimist ei saa keegi teine üle võtta, kuid praktiku roll on olla olemas ja märgata, mida on parasjagu vaja teha (Narusson, 2021).

Eestis tehti teadlaste ja praktikute poolt esimesed lähisuhtevägivalla uuringud käesoleva aastatuhande alguses (Pettai, 2002; Pettai ja Proos, 2003).

Eestis on varasemalt uuritud lähisuhtevägivalda ja selle esinemise põhjuseid (Kase ja Pettai, 2005; Linno jt, 2011; Pettai ja Proos, 2015). Enamik senistest Eesti uuringutest ja analüüsides on lähtunud lähisuhtevägivalla leviku, tagajärgede ja sotsiaaldemograafiliste riskitegurite hindamisest (Pettai, 2002; Pettai, Proos 2003; Paats, 2010; Soo, 2010). Uuritud on lähisuhtevägivalla, põhjusi ja ohvrite jõustamist (Lootus, 2015; Brender, 2015; Veeberg, 2015; Voolens, 2017; Agrov, 2016).

Vägivaldsest lähisuhtest väljunud naiste taastumist on uurinud personaalse taastumise võtmes oma magistritöös Annika Arnek, 2021. See on oluline teave, et mõista perevägivalla kogemustega inimeste personaalseid perevägivalla, perevägivallaringist väljumise ja vägivallast taastumise kogemusi (Arnek, 2021).

Uurimuse eesmärk

Uurimise eesmärk on tuua välja paarisuhtes vägivalda kogenud naiste kogemused suhte lõpetamise, kriisiga toimetuleku ja oma igapäevaelu uuesti korraldamise kohta. Uurimiseesmärgi täitmise nimel selgitasin välja, kuidas paarisuhtes vägivalda kogenud naised on toime tulnud minevikus aset leidnud traumeerivate kogemustega ning loonud turvalise ja vägivallast vaba elu.

Eesmärgist tulenevalt püstitasin järgnevad **uurimisküsimused**:

- Millised on vägivaldsest paarisuhtest väljunud naiste toimetuleku kogemused?
- Millist toetust naised said vägivaldsest suhtest väljumisel ning millisest toetusest tundsid puudust?
- Kuidas kirjeldavad vägivaldsest paarisuhtest väljunud naised enda taastumist?

II METOODIKA

2.1. Metodoloogiline lähtekoht

Uurimuses kasutasin kvalitatiivset meetodit, mis on orienteeritud tähenduste ja kogemuste uurimisele ning mõistmisele. Analüüsi meetodina kasutasin kvalitatiivset sisuanalüüsi, mis lubab analüüsida latentset sisu, st võtta arvesse ridade vahele peidetud tähendusi ehk kodeerida teksti autori vihjeid, kavatsusi ja eesmärke ning tekstiliste märkide erinevaid tõlgendamisvõimalusi (Lagerspetz, 2017). Lähtusin ka personaalse taastumise alaprotsessidest ja *The Triumph Process Mode of Overcoming IPV* (Flasch jt, 2015) mudelist.

2.2. Andmekogumise meetod

Uurimistöö andmed on kogutud poolstruktureeritud intervjuude käigus ajaperioodil 15.-21.06.2021. aastal. Antud meetod andis naistele võimaluse vabalt rääkida sellest, mida nad oluliseks peavad. Andmete kogumine poolstruktureeritud intervjuude käigus võimaldab varem kavandatud intervjuu jooksul korraldada avatud vestluse, kus osaleja saab oma arvamust avaldada avatud küsimuste kaudu (Williams jt, 2018). Kõik intervjuud salvestasin ning transkribeerisin. Salvestused on kustutatud. Andsin uuringus osalenud naistele võimaluse transkriptsioonide lugemiseks ning üks naistest seda võimalust ka kasutas. Salvestusaega oli kokku 6 tundi ja 10 minutit. Transkriptsioonimaht 87 lehekülge.

2.3. Uurimuses osalejad

Uurimuses osalejate eelduseks oli, et respondendid on kogenud oma paarisuhetes vägivalda ning nende kooselust on möödunud mingi hulk aastaid.

Kasutasin respondentideni jõudmiseks Eestis tegutsevate naiste tugikeskuste abi. Saatsin e-kirjad kõigisse tegutsevatesse naiste tugikeskustesse. Samuti levitas minu palvet Sotsiaalkindlustusameti Ohvriabi ja ennetusteenuste osakonna naiste tugikeskuse teenuse juht. Üks Eesti NTK teenuse juhtidest vastas, et paraku on see teema, kus on väga suuri probleeme, et leida naisi, kes oleks valmis oma elust kasvõi hetkesituatsioonis rääkima. Minu arvamuse kohaselt võib põhjuse leida järgnevas selgituses: kuigi inimene on võimeline traumaatilise sündmuse unustama, elab ta hiljem

selle vaimselt ja füüsiliselt uuesti läbi, sest sündmus ja selle ajal kogetud emotsioonid talletuvad mälus ning uuesti läbi elamiseks piisab mõnest päästikust (*ingl trigger*) (Cowen & Keltner, 2021). Soovitakse see kogemus pigem unustada, kantakse endas endiselt häbi või süüd ja ei soovita uuesti meenutada valusaid kogemusi. Võimalik, et naised ei ole saanud piisavalt oma traumaga töötades abi ja ei suuda seetõttu traumeerivat kogemust uuesti kirjeldada.

Kvalitatiivsetes uuringutes, kus tegeletakse inimeste isikliku ja sotsiaalse kogemuse uurimise, kirjeldamise ja tõlgendamise, püütakse mõista pigem väikse arvu osalejate maailmavaadet (Laherand, 2008).

Nõusoleku uuringus osalemiseks sain neljalt naiselt vanuses 39 – 55 eluaastat. Naiste vägivaldsed kooselusuhted olid kestnud 4-10 aastat erinevatel ajaperioodidel. Kõik naised olid oma vägivaldses paarisuhtes kogenud psühholoogilist, füüsilist, seksuaalset ja majanduslikku vägivalda. Peale suhtest väljumist lisandus kahe naise puhul ka lahustusjärgne vägivald. Kõige esimene vägivaldne suhe lõppes 1994. aastat ning viimane 2017. aastal. Naiste vägivallakogemuse taastumisprotsess oli intervjuu läbiviimise hetkel kestnud 4-26 aastat. Kõik naised olid koolitanud ennast perevägivalla mõistmise teemadel ning üks naistest õppis kogemusnõustajaks. Naiste praegune elu on vägivallavaba ja harmooniline. Peredes kasvavad lapsed ja lapselapsed.

Uuringus osalenud naised elavad Eesti erinevates piirkondades. Intervjuude läbiviimiseks saatsin naistele e-posti teel intervjuukava ja nõusolekulehe, mille nad kinnitasid. Ühe naisega toimus intervjuu silmast silma, kuid ülejäänud kolm intervjuud toimusid Skype vahendusel. Uurimuses osalejad olid nõus vastama magistritöö valmimise käigus tekkivatele lisaküsimustele.

2.4. Analüüsimetoodika

Intervjuutulemuste analüüsimiseks kasutasin temaatilist analüüsi, mis võimaldab kvalitatiivsel teel kogutud andmeid organiseerida, kirjeldada ja tõlgendada (Braun ja Clarke, 2006).

Esialgu lugesin mitmeid kordi intervjuude transkriptsioonid põhjalikult läbi, et saada terviklik vaade kogutud andmestikust (Crowe jt, 2015). Seejärel koostasid koodid märksõnadest, mis tekstis esinesid ning kirjeldasid andmestikku.

Lähtusin tulemuste analüüsis (Flasch jt, 2015) väljatöötatud paarisuhtevägivallas ellujäänute taastumisprotsessi mudelist.

2.5. Uurimuse eetilised probleemid

Arvestades, et perevägivalda teema on sensitiivne, on oluline tagada intervjueritavatele turvaline ruum, luua usalduslik suhe ja tagada konfidentsiaalsus (WHO, 2001). Saatsin intervjueritavatele varasemaks tutvumiseks intervjuukava, et nad saaksid ennast traumeerivate meenutuste uuesti läbitöötamiseks rahulikult ette valmistada. Kuna naised meenutasid intervjuude käigus neile suurt valu tekitanud olukordi siis oli minu kui intervjueritava kohus olla vestluses naistega traumateadlik. Lood olid emotsionaalselt rasked intervjueritavatele ja väga kurnavad ka minule ning nõudsid palju vaimset jõudu ja aega, et leida endas tasakaal neid läbi töötades. Ühelt naiselt sain väga sooja ja positiivse tagasiside põhjendusega, miks ta oli mulle nõus oma kogemusloo usaldama, sest: *„peab olema staažikas, peab olema professionaalne, peab olema ise elus palju läbi elanud, analüüsinud näiteks nagu sina.“*

2.6. Uuriija eneserefleksioon

Antud teema puudutab otseselt minu isiklikku elukogemust ja taastumise protsessi. Seetõttu on töö valmimisele kulunud mitu aastat. Pidin töö kirjutamise igas etapis väga kriitiliselt teadvustama enda isiku ja veendumuste mõju uurimusele. Kõige raskem osa oli naiste lugude tulemuste peatükis emotsionaalsete lõikude üldistamine ja lühendamine. Silmast silma intervjuu ajal vallandus ühe intervjueritava traumakogemus intensiivse isikliku valuna. Tegu oli institutsiooni poolse taasohvristamise kogemusega. Asjaolu tõttu, et olin aastate jooksul kogunud ja lugenud palju erinevaid perevägivaldaga seotud teadusartikleid, uurimusraporteid ja viinud läbi koolitusi antud teemal, oli mul keeruline materjalide seast valikut teha ja mahutada kõik vajalik ära oma magistratöösse.

III TULEMUSED

Tulemuste peatükis toon välja intervjuude analüüsimise käigus nähtavaks saanud ellujääjate kogemused ja elukorralduse muutused. Kirjeldan tulemusi järgides naiste kogemusi/meenutusi ajajoonel: suhtes olles (vägivallaga leppimine, sõpradest eemaldamine, hirm, süü, häbi, kõrvaltvaatajate reaktsioon vägivallale), suhtest väljudes (hirm majandusliku hakkamasaamise ees ning põgenemisplaani kavandamine ja elluviimine, kriiside ületamine), suhtest taastudes (abivõimaluste otsimine ja abi saamine, iseseisev elu ja taastumine ning naiste praegune elu).

Uurimistulemusi võis mõjutada asjaolu, et vägivaldsest paarisuhtest väljumisest oli möödunud kõigil naistel erinev ajaperiood. Kõiki asjaolusid pole võimalik tagasisivaatavalt täpselt kirjeldada, kuid intensiivsemad vägivallakogemused olid naiste meenutustes detailselt kirjeldatud. Kogemused on salvestunud mälestustesse ning otseselt need naiste praegust elu ei mõjuta. Üks naine kogeb veel lahutusjärgset vägivalda, sest paarisuhte vägivallakogemusest on möödunud vaid neli aastat. Tulemusi illustreerivad naiste tsitaadid, mis on märgistatud jutumärkidega ning kursiivkirjas.

Lisaks naiste läbielamistele, nähtuvad tulemustes ka muutused ühiskonnas, sest uuringus osalenud naiste kogemused/meenutused hõlmavad ajaperioodi 1987 – 2017 (kokku 30 aastat).

3.1. Naiste meenutused kooselust vägivaldse partneriga

3.1.1. Lootus, et vägivald lõpeb ja leppimine partneripoolse vägivaldse käitumisega

Kooselu meenutavad naised tunnetega, mis jäid lootuse ja lootusetuse vahele. Loodeti partneri muutumisse, kuid lootused ei täitunud: „*tegelikult ma ikkagi lootsin, et sellest kooselust tuleb välja, ma lootsin pikalt*“; „*selles suhtes mul ei tekkinud kordagi lootuse tunnet, mul oli kogu aeg lootusetuse tunne*“; „*lootus, et kõik see läbi saab*.“ Lootust, et mees muutub, kirjeldati veel laste sünniga seoses. Laste sünnitamine oli naise jaoks „*armastuse väljateenimise*“ võimalus: „*sünnitasin ühe lapse, lootsin, et mees muutub, sünnitasin teise lapsed, nüüd ta mind kindlasti armastab rohkem*“. Meenutades hindab naine sellist lootust: „*no see on klassika. Täisklassika*.“ Vägivallaga lepidi suhtes teadlikult: „*Tegelikult oli see suhe vägivaldne algusest peale aga mitte*

niimoodi, et ma oleks seda väga probleemiks pidanud... Jah, et see oli nagu okei, ma aktsepteerisin seda.“ Naised püüdsid vältida olukordi ja kujundada oma käitumist vastavalt partneri tujudele ning püüdsid teha kõik selleks, et partner ei ärrituks: „mõtlesin, et kuidas olla nii, et tal oleks parem olla.“ Ühe põhjusena, et vägivallaga lepitati, toodi välja häbi oma valiku ees. Tunnistati, et see on nende endi vastutus. Vastutuse võtmisega tekkis ka tunne, et suhtest väljapääsu pole: „ma tunnistasin endale oma rumalust, et see oli minu viga. See oli minu lõks, kuhu ma langesin oma lolluse tõttu ja ma olin nõus kannatama /.../ ma ei näinud väljapääsu.“ Naised iseloomustavad ennast kui leplikke ja uhkeid (ise pean hakkama saama), kuid sisimas mõistsid, et leppimine vägivallaga pole õigustatud: „Natukene uhke ka veel, et ma saan ise kõigega hakkama, leplik, tegelikult ei pea sellega leppima.“ Naistest said leplikud ja kannatavad ohvrid, kes elasid nagu „maskides“.

„Kui ma olin seal suhtes, ise alateadlikult panin endale maski, sidusin endale külge niidid, andsin need niidid siis elukaaslase kätte ja tema tõmbas neid. Ja ma olin sellega rahul. Ja sellega leppimine on maailma kõige hirmsam tunne“; „Et lõpuks oligi niimoodi, et ma lihtsalt nutsin ja lasin kõike teha.“

Naised olid sunnitud elama oma tundeid ja mõtteid väljendamata ning võtsid omaks süü ja vastutuse partneri käitumise eest.

3.1.2. Partneripoolne kontroll naiste elukorralduse üle ja naiste hirm

Naised kirjeldavad, et mehed tegid nende tööl käimise võimatuks ning lisandus ka armukadedus: „Ma tulin töölt ära lõpuks, sest mul oli tööl käimine suhteliselt võimatu“; „Kui ma tööle läksin /.../ armukadeduse hood, ma sind teenima ei hakka, kui mina tahan, siis peab vahekord olema. Minuga nagu keegi ei arvestanud see mind tegelikult hästi häiris“; „oli väga armukade, haiglaselt armukade.“

Üks naistest kirjeldas ennast, et oli enne suhtesse minekut eneseteadlik, kindlameelne ja harjunud, et tal on õigus oma arvamusele. Selles paarisuhtes tema arvamuste ja vajadustega ei arvestatud: „Mina midagi öelda ei tohtinud, pidin täitma käsku, ma polnud kunagi selline allaandlik, heitlik ja sõnakuulelik. Ma ikka käisin alati pea püsti ja oma arvamusega ja kui oli vaja, siis ütlesin krõbedama sõna ka.“

Ühel juhul kirjeldati vägivaldse partneri käitumist „füüsilise ketti panekuga“: „*mind päriselt füüsiliselt ketti panna.*“ Naise sõnul olid tema elus olnud ka eelnevalt mehed, kes kõik kasutasid mingil moel vägivalda, kuid sellist terrorit polnud ta varem taluma pidanud. Viimast partnerit iseloomustas ta sõnadega: „*Ta oli nagu täiskomplekt, et ükshaaval nende vägivaldsete situatsioonidega oli lihtsam hakkama saada, kuid nüüd olid nagu kõik ühes isiksuses, siis enam ei saanud*“. Naisel ei olnud õigus valida endale perearsti ning kõik tema tegevused ja liikumised olid mehe poolt kontrollitud: „*perearsti juures mina pidin kaks aega kirja panema. Me läksime koos, need ajad pidid järjestikused olema, mina käisin ennem ära ja siis tema.*“ Seega oli naiselt ära võetud võimalus, et oma olukorrast võiks näiteks perearstile rääkida. Kuigi perearstis oli tekkinud juba varem kahtlus, et paarisuhtes esineb vägivalda.

„*Kui mu käest küsitakse, et miks sa perearstile ei rääkinud oma olukorrast, kuidas ma julgesin*“
Kui naine hiljem oma perearstiga rääkis selgus, et tegelikult perearst aimas seda olukorda: „*ta ütles, et seda ma arvasin.*“ Naisel puudus ka võimalus privaatseid telefonivestlusi teha ning oma arvutikasutuse järgselt kustutas ta alati vaatamiste ajaloo.

Naised tunnetasid tugevat kontrolli oma tegevuste ning tahte üle. Naisi saatis päevast päeva hirmutunne ja nende ainus probleem oli, kuidas käituda nii, et mitte karistatud saada?

„*Hirm (...) vabaduse puudumine täielikult selle näiline olemasolu (...) maskide kandmine.*“

Suur vastutus ja hirm oli naistel ka laste pärast, et partner neile liiga ei teeks: „*mul olid ju lapsed, et kui mina käitusin hästi, nagu talle meeldis, oli ta mu laste vastu ka hea. Laste ees tegi ta siis head nägu, aga kui mind ei olnud, siis tuli sealt ikka kah vaimset vägivald laste kallal ka. Hiljem siis selgus.*“

Naised elasid edasi „*maskides*“. Rahu saavutamise nimel otsiti erinevaid võimalusi, et mitte tunda hirmu, kuuletuti partneri soovidele ja vajadustele: „*Et oleks mingigi rahu.*“

Naised tunnetasid ennast nähtamatutena ja vältimaks vägivalda püüdsid teha kõik, et mees ei ärrituks. Kogu elukorralduse kese oli vägivaldne partner ning ainukeseks mureks, kuidas vähem partneri poolt karistatud saada.

„*Seal suhtes, mind ennast ei olnudki olemas, oli ainult üks probleem, kuidas ma saan niimoodi teha, et ei tuleks mingit jama, et kõik ikkagi laabuks.*“; „*See on ka see koht, kus inimesed pannakse tegema asju, mida nad tegelikult ise ei tahaks, nad teevad seda kõike selleks, et oleks rahu, et oleks mingigi stabiilsus, et see inimene, kuidagimoodi ei ärrituks:*“; „*Tahtsin talle meeldida. Et mitte*

tunda hirmu. Elu käis ümber ainult selle abikaasa.“; „vaid see, et kuidas väiksemate kahjudega ära elada seal.“

Naiste tutvusringkond koosnes peamiselt partneri sõpradest ja tuttavatest ning samuti keelati naistel üksi kedagi külastama minna: „*Sõbrad eemaldati, eemaldati. Et kuna ta muutus ka mu sõbrannade jaoks ebameeldivaks, siis enam ei tulnud sõbrannad mulle külla olid ainult siis mehe sõbrad.*“ Kodunt üksinda väljas käimine, piirati: „*leiti põhjused, miks ma ei peaks minema sõbrannade sünnipäevale, ülemuse sünnipäevale, igale poole pidin ma koos temaga minema või siis üldse mitte minema.*“ Naised kohtusid kodus paljude meeste tuttavate ja sõpradega: „*temal oli väga palju sõpru ja sõprade naised ja ma suhtlesin kõigiga nendega, ma võõrustasin kõiki, aga peale seda oli null kontakti. Null ühesõnaga nad ei olnud mingid sõbrad mul ja mul endal ei olnud sõpru.*“

Naiste kohuseks oli võõrustada partnerite töökaaslasi ja nende peresid. Töökaaslaste abikaasad kirjeldasid külaskäikudel emotsionaalselt oma igapäevamuresid. Naine ei mõistnud, kuidas saab muretseda igapäevaste olmeprobleemide pärast. Tema ainuke mure seisnes igapäevases vägivalta talumises. Mure, et saaks vaid ühelgi päeval ilma vägivaljata. Tal tekkis igatsus tunda neid „**päris muresid**“; „*ja ma mõtlesin, et mul pole ühtegi siukest muret. Minu laps kaotab ka kindaid, minu puder kõrbes ka põhja, kõik see juhtus. Aga see ei tekitanud minus mitte mingisugust probleemi. Ja siis ma mõtlesin, et ma tahaks ka tunda **päris muresid** aga minu **ainus mure** oli see, et kuidas ma saaksin täna niimoodi magama ja hommikul niimoodi ära tööle minna, **et ma ei ole vahepeal tappa saanud** see oli ainus mure /.../ ei tahtnud selle pärast muretseda, tahtsin, et mul oleks ka päris mured ja päris rõõmud sest, **et rõõme polnud seal.**“*

Naine otsis võimalusi, kuidas ja millega mehe tuju või olemist parandada ja tähelepanu endalt ära juhtida ning endale vabadust saada. Selleks otsis ta enda lapsehoidjast noore tüdruku, kellest sai mehele armuke: „*et ta mind vähem kiusaks, otsisin talle armukese, leidsin sellise tüdruku, kehva enesehinnanguga, tahtis minuga sõbrustada, sest sõitsin Mercedesega ringi ja raha oli meil palju, uus maja aga ta oli hästi hea tüdruk, aga väga halvast perest, katkisest perest, kutsusin ta lapsehoidjaks kui ma tööl käisin, ta võttis kohe lõbusasti selle armukese rolli. Aga siis mina sain vabadust tagasi, mees tegeles ainult selle mõttega, kuidas varjata, et mina teada ei saaks. See andis mulle vabadust. Ja see oli üks oluline asi, see lühike periood täpselt nii kaua, kuni see armukest seal välja mängis, aitas kaasa sellele, et ma tahtsin elada teist elu. Ma nägin teiste inimeste kodust elu. Nägin teisi inimesi, kes ei teadnud minu meest. Et siis ma nägin nagu inimeste pärisuhteid, et need olid niisugused õiged suhted tegelikult.*“

Sellel ajutisel vabaduse perioodi oli tal võimalus kohtuda töökaaslastega ning näha suhteid, milles vägivalda ei kasutatud. Naine jõudis veendumusele, et ta ei taha vägivaldses suhtes enam jätkata.

Üks naistest kirjeldas, et tema ema pani kõrvalt tähele ja märkas tütre partneri vägivaldset käitumist ning soovitas tütre suhtest lahkuda. Seejärel keelas partner kõik kontaktid naisel ema ja lastega: „*ei tohtinud emaga absoluutselt enam suhelda. Tütrega ka ei tohtinud suhelda, tütar tohtis minule helistada, mina talle ei tohtinud helistada, veel vähem võisin neil külas käia. Poisiga meil oli kokkulepe, et ma viin poisile iga nädal paar korda nädalas sooja toitu, mis lõppkokkuvõttes oli see, et ma ei tohtinud seda teha. Ja siis noh, ega mul ei olnudki sõpru, mul ei olnud sõbrannasid.*“

Aeg ajalt oli ühel naistest võimalus külastada oma vanemaid, kuid peamiselt koos mehega.

„*Mul olid ema, isa, kaks õde, õdedega ma praktiliselt üldse ei suhtlend ja ema-isaga suhtlesin hästi harva, käisin seal külas vahest koos mehega vahest üksi aga need olid sellised läbikäimised. Aga mingit sihukest suhtlust ei olnudki üldse.*“ Vanematele ja päritoluperele ei ole ta siinemaani oma üleelamistest selles suhtes rääkinud: „*Ei tea siinemaani. Nad võivad aimata, aga me ei ole rääkinud sellest, ei soovi ka ja ei olegi vaja.*“

3.1.3. Naiste häbi ja süütunded

Vägivaldses suhtes elavad naised tundsid igapäevaselt häbi, piinlikkust ning tegelesid enesesüüdistamisega.

Tunti iseenda vastutust partneri valikul. Üks naistest kirjeldab, et tuttavad hoiatasid teda selle valiku eest, kuid seda enam suurendas tema otsus ka häbi- ja süütunnet. Päritoluperele oma olukorrast teadaandmist takistas samuti häbitunne: „*Üks mure oli veel peas, et mitte keegi kunagi teada ei saaks*“; „*Ikkagi oma rumalus. Et ju sa ikka olid selle ära teeninud.*“

„*Häbi ja piinlikkuse tunne. See emotsioon oli tugevalt sees*“. Naised arvavad, et kuigi tänapäeval on teadlikkus perevägivalla olemusest kõrge, takistab endiselt naisi suhtest lahkuma peamiselt häbi: „*tänapäeval on ka naistel ikkagi häbi, kuigi teadlikkus on kõrge, et selline suhe ei ole õige, häbi tekib nii kiiresti. See tekib nii väiksest asjast. See häbitunne, see paisub ja paisub ja paisub ja see ongi sinu kest, mis on nagu liimitud sinu külge ja seda ära saada? Kohutavalt raske. Ja see nõuab tegelikult naisel iseendaga väga palju tööd*“

Kaheldi enda süüdi olemise ja süü eest vastutuse võtmises.

„Enesesüüdistamised, need olid igapäevased, et ma ikka olen ise süüdi ja samas saad aru küll, et mismoodi saan mina süüdi olla asjadest, mida mina ei kontrolli.“ Nõustuti halvustavate hinnangutega enda suhtes: *„Kui sulle ikka öeldakse, et sa oled loll, kui mulle üritatakse selgeks teha, et ma ei oska isegi oma tööd teha, siis ma ei oskagi nagu midagi muud öelda, et ju ma siis olen loll.“* Otsiti ka põhjusi lapsepõlvest, miks lubatakse endaga alandavalt käituda.

„See on tulnud tegelikult lapsepõlvest ma arvan, et kui mina sündisin, siis vanaema ütles, et ma olevat olnud nagu räabis. Ja vennale oli öelnud, et poisslaps pole laps. Ja selliselt nad siis ka meisse suhtusid. Ja ega see isa suhtumine suurt parem polnud, ma arvan, et see on kuskilt sealt tulnud juba. Ja nüüd, kui suhtesse satun, et seal ei ole ju palju enam vaja, kui sul ikka öeldakse, et sa oled loll.“

Negatiivsed kogemused lapsepõlvest soodustasid naises alaväärustunde tekkimist.

3.1.4. Kogukonna reaktsioon vägivallale

Järgnevalt kirjeldatavad vägivalla intsidendid toimusid ajaperioodil, kui ühiskonna ja õigusorganite silmis loeti peresisest vägivalda tsiviilvaidluseks ja eraasjaks.

Mitmed vägivaldsed intsidendid toimusid tuttavate ja naabrite silme all ning kuuldeulatuses. Naiste kirjelduse kohaselt pealtnägijad midagi ette ei võtnud, vägivalla toimepanijat korrale ei kutsunud ning õigusorganitele teada ei andnud.

„Kõik ju teadsid, kõik tegelikult teadsid /.../ ühe koosviibimisel oli seltskond kahekümne liikmeline, siis toimus lahmimine /.../ seda juhtus siis, kui talle midagi ei meeldinud. Ja mitte keegi appi ei tulnud, kõik kuulsid, mitte keegi appi ei tulnud, keegi ei julgenud vahele astuda, keegi ei julgenud politseid kutsuda, liigitati peretüli. Peretüli küll ise kaklevad, ise lepivad.“

Naised kirjeldavad, et nende vastu minevikus toimepandud füüsiline vägivald on jättnud nähtavad ja praeguseni tunda andvad tervisehäired.

„Need löögid olid ikka nii tugevad, et mulle nii mõnigi ütles aastate möödudes, et issand, sinikas silma all“; „Ühe korra ta lõi isegi sõprade juuresolekul rusikaga näkku, et see oligi esimene kord.“

Ja siiamaani mul on siis, ja nagu kahjustus, et mul on krooniline põskkoopapõletik, kui ma saan külma.“

Samas näis naisele, et ka pealnägijad tundsid mingit segadust ning ei osanud seisukohta võtta ja abistada: *„aga nähes neid nägusid, mitte keegi jutuks ei julgenud võtta.“* Kogukondlikest suhetest ja partneri endise naise teadlikkusest sai tugi ja liitlane abiks ühele naisele.

„Alguses ta käskis oma eksabikaasaga väga hästi läbi saada. Aga üks moment adus ära, et me saame liiga hästi läbi. Ja temast sai minu liitlane ja tema uus elukaaslane oli kohtus ka selle vägivalla akti tunnistaja, tema astuski selgelt vahele.“

2007. aastal toimus kortermajas vägivaldne kallaletung naisele, kuid naabrid appi ei tulnud. Naine ei lootnudki enam kellelgi abile, vaid korraldas enda kaitsmise ja politseisse pöördumise iseseisvalt.

„Aga minul oli juba niisugune enesekindlus ja teadmine, et keegi mind ei aita, ma pean ise hakkama saama. Siis tuli ilge kisma, et see korter peksti tagurpidi. Minu riided olid puruks. Aga ma kogu aeg kaklesin talle vastu, peksis seal neid seinu, proovis minuga kakelda, need radiaatorid värisesid, mina karjusin ainult appi ja kõiki asju karjusin. Ja see võttis seal mitu tundi /.../ Aga keegi ei sekkunud.“

Alles politsei ja uurimisorganite sekkumise järgselt julgesid kõik tunnistada, mis tegelikult juhtus: *„Tõestati ära, uurija ütles, et ta rääkis terve trepikojaga, kõik olid teadlikud.“*

Kohtumenetluse toimingutes arvestati naise üleelamistega ning protsessi teda liigselt ei kaasatud.

3.2. Suhtest väljumise trajektoor

3.2.1. Hirm majandusliku toimetulematuse ees

Naised meenutavad, et nende majanduslik heaolu ja rahalised otsused olid partnerite poolt kontrollitud. Kuigi valmisolek suhtest väljumiseks oli olemas, hirmutas naisi, kuidas üksinda majanduslikult hakkama saada: *„Et kui ma sealt ära tulen /.../ aga ma kartsin, et mul ei ole raha. Ma kartsin, et mul ei ole raha.“* Kõik naised olid otsustanud, et suhtest lahkudes, lahkuvad nad ka kodukohast ja soovivad leida uue elamiskoha.

„Mul ei olnud võimalust, sellepärast et ma kartsin, et ma ei saa majanduslikult hakkama. Oli ka ju majanduslik vägivald, meil oli konkreetselt ära jaotatud, kes mida maksab, mind hirmutati seal, ma olin sunnitud valetama.“

Suhtes olles püüdsid naised varjata oma sissetulekuid või üritada raha kõrvale panna: *„Ma hakkasin oma rahasid peitma, sest ma mõtlesin, ei jää lõpmatuseni mina seal ta rahakoti peal elama, hakkasin oma rahasid peitma.“*

Kuigi naistel oli olemas sissetulek ning võimalus raha kõrvale panna, takistas seda seletamatu hirm: *„Ma ei saanud sealt kuidagi raha säästa, oleks saanud aga sa elad sellises süsteemis, kus sa ei julgegi seda nagu kõrvale panna või ma ei tea, mis sellega on.“*

Ebakindlust tekitas ka suhtest lahkumisel majanduslik olukord riigis.

„Aeg oli nii keeruline ja see oli Eesti iseseisvumine tegelikult sellele eelnev periood. Ja kõik oli hästi keeruline majanduslikult, ma olin ikkagi suhteliselt temast sõltuv rahaliselt, tol ajal ei olnud sellist emapalka ja ega sa nagu lapse kõrvalt kuskilt nagu tööd sellises kohas.“

3.2.2. Põgenemisplaani kavandamine ja selle teostamine

Valmidus lahkumiseks oli kõigil neljal naisel, kuid selle teadmise ja teostuseni, et nüüd lahkun, jõudis igauks erineval ajal ja erineval moel: *„No see, et ma sealt ära tahtsin tulla, see oli palju aastaid. No äraminek on jah, päevapealt, aga tegelikult see ettevalmistus oli ikkagi mitu aastat. Aga see tundus võimatu. Tundus võimatu!“* Võimatuks tegi lahkumise naiste hirm: *„Mul ei olnud julgust.“* Naised kasutasid põgenemisplaanide kavandades erinevaid strateegiaid. Tõukeks lahkumisele oli ühe naise puhul ka kogukondlik märkamine ning tähelepanu juhtimine naisele endale: *„inimesed ei tundnud mind tänaval ära. Miks sa selle joodikuga oled?“*

Koos plaaniga suhtest lahkuda, hakkasid naised pöörama uuesti tähelepanu iseenda vajadustele ja turvalise elu võimalikkusele: *„ma ei taha nii jätkata, mulle see ei sobi ja ma arvan, et ma olen midagi rohkemat väärt“; „Ma sain aru, et niimoodi ma lihtsalt ei suuda elada, lihtsalt ei suuda elada. Ei ole võimalik!“* Suhtest lahkumise põhjuseks mõtles naine enda jaoks kindla põhjuse ning jäi ootama, et millal on õige hetk seda ära kasutada: *„siis hakkaski mu peas nagu plaan, hästi lihtne, tõstab käe, suhe läbi.“*

Suhtest lahkumise tingimuseks oli ka kindel teadmine, et tuleb kolida uude linna, sest üks naistest oli proovinud lahkuda suhtest sealses kodukohas, kuid see ei õnnestunud ja partner terroriseeris naist edasi: „*ma korra ju proovisin sealt ära minna siis, kui ma seal töötasin. Aga see nagu täiesti ebaõnnestus, sest et ta hakkas mind niimoodi terroriseerima sellega et ma läksin koju tagasi*“; „*lõpetasin selle töösuhte seal ja sain aru, et ma tahan ära minna, siis ma ei saa minna sealkandis, ma pean minema kaugemale kuskile teise kohta ära niimoodi, et tal oleks võimalikult raske minuga kokku puutuda. See oli tingimus. Siis ma hakkasin plaani hauduma. See kestis võib olla paar kuud.*“

Naisel õnnestus hankida raamat: *Miks ta seda teeb?* (Kuidas mõtlevad vihased ja kontrollivad mehed): „*Tollel ajal juba oli olemas internet ja kodulehekülg. Tollel ajal ilmus ka see raamat Miks ta seda teeb?*“ Raamatut peitis naine mehe eest: „*Ja ma peitsin seda raamatut selle mehe eest.*“ Naine leidis endale pettemanöövri (sorteerides kive), et mehe tähelepanu kõrvale juhtida oma tegelikust plaanist ja tunnetest, kuidas kodunt põgeneda: „*Aga ma sain nüüd minna välja teha midagi nagu füüsiliselt ja ma kogu aeg planeerisin.*“ See oli nagu ellujäämise strateegia tegeleda oma põgenemise plaaniga: „*Kuigi ma olen üksi seal metsa sees, pärapõrgus noh.*“ Luges raamatut, sai ta veelkordselt kinnitust oma ebaõiglastele kannatustele. Kirjeldatus avanes naisele tema iseenda elu: „*ma ei saanud lugeda, pidin kogu aeg niipalju nutma, sa tunned sealt niipalju ära. Ma lugesin selle läbi, vist isegi kaks korda. Ja siis viskasin minema selle raamatu. See oli vastik raamat.*“ (naerab)

Raskematel hetkedel tulid naisel pähe ka enesetapumõtted: „*mis sinust saab, mõtlesid, mida üldse elada. Ja siis mõtlesin, et tegelikult ikkagi tahaks elada, kuidas ma siis teen tütrele nii, et ma ei elagi enam. Siis ma mõtlesin neid mõtteid nagu hästi läbi, kuidas võiks olla (nutab), et lihtsalt ellu jääda...*“ (nutab)

Naine oli majanduslikult hästi kindlustatud ning tema partner teenis sellel ajaperioodil väga palju. Majapidamisraha oli alati kodus hoiukarbis olemas ja kasutada oli ka mehe pangakaart. Kuigi hoiukarbis oli 100 000 krooni, võttis naine kodunt äraminekul kaasa vaid 6000 krooni. Ostis mehe pangakaarti eest mitmesaja krooni eest kommi arvestusega, et laps ei peaks vähemalt pool aastat kommidest puudus tundma. Endaga võttis ta kaasa vaid dokumendid ja mõned vajalikud asjad, jättis maha kodu, kus ta oli elanud 10 aastat.

„*Kui ma sealt ära tulin, võtsin sealt kuus tuhat krooni, kuigi seal oli sada tuhat. Ma ei tea, miks niimoodi. Lihtsalt mõtlesin, et natukene võiks ju olla. Hommikul läksin külapoodi. Ostsin sellise*

korraliku koti kommi lapsele, arvestasin, et vähemalt pool aastat ei tunne ta kommist puudus, otsin mehe kaardi eest. Ma ei tea mitmesaja krooni eest, võtsin selle kotitäie kommi, võtsin lapse asjad, võtsin mõned enda asjad, fotoalbumi ja dokumendid ja neid kotikesi tuli sinna autosse, päris palju. Aga põhimõtteliselt kõik jäi maha.“

Majanduslik kindlustatus ja nüüd ees ootav majanduslik ebakindlus ei saanud naisele takistuseks, et vägivaldsest suhtest lahkuda. Jõudu andis naisele tema võitlusvaim väljakutsetega toime tulla.

„Aga see elu muutub niivõrd võimatuks, siis sa oled selle fakti ees, et saad täna kuustuhat krooni, sul ei ole enam tagasiteed, sa üldse ei mõtlegi sellele tagasiteele, see on täiesti ära lõigatud. Sa võid ennem ära surra, ei lähe tagasi, see on nagunii kindel teadmine. Siis ei ole see probleem, sest see on nagu väljakutse. Nüüd ma pean saama /.../ mind lohutas see, et teised inimesed elavad ju selle raha eest, järelikult on võimalik.“

Lisaks võimule ja kontrollile suhtes, kartsid naised kättemaksu, kui nad julgeksid suhtest lahkuda. Kättemaksuks ähvardati ka naiste lähedasi.

„Hakkasin otsima lahendust, kuidas ma saan niimoodi ära minna, et ta ei teeks kahju mu lastele. Sest ta kogu aeg ütles, et ma ju tean, kus su ema elab ja ma tean ka seda, kus su tütar elab ja poeg elab, et teades, tundes teda, ei teadnud kunagi, millega ta hakkama saab.“

Suhtes oli tavaline, et partner vägivalloos naist kodunt välja viskas. Seega kasutas naine ära partneripoolset otsust/käsku suhtest lahkuda.

„Ma ei tea, mida ma siis tegin. Aga igal juhul ta ütles mulle, et paki asjad ja mine minema. No tegelikult ta viskas mind kogu aeg, iga jumala päev viskas mind välja. Ja siis too päev oli nii, et kui ta mulle seda ütles, ma ei tea, kuhu ta läks ja siis ma panin oma kõik sellised vajalikumad asjad kokku ja ma läksin poisi juurde.“

Hirm partneri ees halvas naiste julguse suhtest väljuda. Tahe lahkuda, oli olemas, kuid puudus julgus plaani teostada: *„Mul ei olnud julgust.“* Lõpuks avanes naisel võimalus kodunt lahkuda nõ partneripoolse tahte abil. Naine visati armukadeduse hoos uksest välja ning see tundus talle parima lahendusena. Vägivallahoos leidis naine endale võimaluse vabaduseks.

„Elukaaslane haiglaselt armukade, tulin töölt koju. Poekottidega riietega, see oli detsember. Sain panna oma toidukoti siis köögilauale. Ja mulle öeldi, et lits, kao välja, siis ma mõtlesin kas nüüd või mitte kunagi, läksin rahulikult, käekott jäi õla peale koos väliriietega, ruttu magamistuppa,

võtta oma pass. Sahtlist veel mingid dokumendid, mis mul olid ühes kaustas ruttu need käekotti suruda ja siis mind juba tõugati uksest välja ja pauguga löödi uks kinni ja mul on siamaani meeles selle ukse paugu helin, et see oli **minu vabaduse heli.**“

Suhtest väljumisel kartsid naised, et mees tuleb andeks paluma ning naine andestab uuesti.

„Helistas, kutsus tagasi, aimasin, et see telefonikõne tuleb.“ Naine oli valmistanud ennast ette: „sa ei tohi teda kuulata, sa pead jääma endale kindlaks. Loomulikult tuli see palumine, ta ei palunud mitte kunagi mitte ühegi asja eest andeks, mitte kunagi, sest süüdi olin loomulikult mina. Aga mitte seda, et ta mind armastab või ta tegi nüüd valesti, lihtsalt kutse tagasi tulla, sest temal oli ju piinlik, mina läksin ära. Ma ütlesin, et ma ei tule tagasi, küsimus oli, miks, ma ütlesin sellepärast, et ma kardan sind ja lõpetasin kõne, võtsin kaardi kähku välja telefonist. Ja järgmine käik oli siis uus number.“

3.2.3. Naiste sammud majanduslikuks iseseisvumiseks

Peale suhtest väljumist tunnistasid naised, et nende hirmud majandusliku hakkama saamise suhtes taandusid koheselt. Peamiseks mõtteks suhtest väljumisel jäi kõigil tahe ja tegutsemisind hakkama saada: „Ja siis plaks läks korraga selgeks, et nüüd on vaja tegutseda.“

Jõudu ja lootust, et saadakse ka üksi hakkama, andsid naistele nende töökus ja lapsed.

„Minu hästi suur eelis oli see, et ma tulin Tallinnasse, tegelikult mul oli töökoht olemas /.../ ei olnud tagasiteed ainult edasi. /.../ mind aitas õudsalt palju see, et ma olin diplomeeritud jurist. Et ma tegin põhitööd, mul oli lisatöö.“

Naisel oli teadmine, et kui ta soovib majanduslikult paremini hakkama saada, peab valima töö, mida teevad mehed, sest meestele maksti kõrgemat palka. Naine pidi ennast pool aastat tööl tõestama, et kõrgemat palka saada.

„Aga nii uude kohta, kui ma läksin, sain endale töö hästi ruttu sest, et oli buumi aeg. Ma valisin endale töö, mis, ei olnud ju minu eriala /.../ ma valin selle töö, mida teevad meesterahvad, sellepärast et siis saab seal rohkem palka /.../see oli tehases. Sain selle töö, palka pakuti ilmselgelt vähem kui meestele.“

Oluline oli ka enda turvalisuse tagamine, sest hirm, et endine abikaasa naisele kätte tuleb maksuma, oli väga suur.

„Mul oli vaja saada kinnisele territooriumile, kinnistesse ruumidesse, nii et sinna ei saa tulla võõras inimene. Et keegi ei saa mulle helistada sinna. Et mul oli vaja eraldatud kohta. Ja see sobis suurepäraselt.“

Lisaks vägivaldale naise suhtes, rakendas üks meestest oma vägivaldset käitumist naise asju ja vara lõhkudes: *„Uut elu ma alustasin sisuliselt nullist järjekordset. Sest et ega, selline majanduslikult poolelt oli ta ju hävitanud kõik asjad.“*

Teise naise sõbrad ja tuttavad, kes olid temast eemaldunud just vägivaldse partneri pärast, olid nõus naist toetama tema uue ja iseseisva elu nullist alustamisel: *„Järgmine päev siis tööle minnes ma otsisin üles kõik oma sõbrannad, kõik sõbrad, kus saad ruttu majutust, kellel on mööblit ja see asi siis areneski, mul olid päevaga olemas, siis kõik.“*

Kooselu alustades oli tehtud ka majanduslikult lootusrikkaid ja usalduslikke otsuseid ning investeeritud ühisesse kodusse: *„Kui ma kolisin tema juurde, ma müüsin ära oma korteri, mis ma olin oma rahade eest siis kolme töökohaga teeninud, oma mööbli, ja see raha läks siis ühisesse kasutusse. Me kolisime majja, maja ostetud, me ei olnud abielus. Ja ma ei saanud sealt mitte midagi nõuda.“*

Kolm aastat pärast suhtest lahkumist, kohtus naine endise elukaaslasega oma töökohas. Nii mehe nägemine, kui ka temaga rääkimine tekitas endiselt hirmu. Ta palus, et mees hüvitaks rahalised summa, mis naine oli investeerinud ühisesse kodusse. Mees andis lubaduse, kuid seda ta ei täitnud: *„ma sooviks saada nüüd seda raha mida ma siis oma korteri mööbli müügist ja siis korteri müügist sinna alla panin. Ei ole probleem, saad selle. Tänapäevani seda saanud ei ole.“*

Kõik neli naist kolisid elama uude linna ning alustasid iseseisvat elu koos lastega. Majanduslikul toimetulemisel oli kõigil toetav töötahe sooviga ellu jääda. Füüsiline eraldatus andis naistele lootuse paremaks eluks: *„vabaduse heli lõi kõik klaariks. See oligi see sõõm värsket õhku sisse ja ruttu jalgadele valu, tegutsema.“* Kuid koos füüsilise eraldatusega vägivaldsest partnerist, ei lõppenud kahjuks vägivalda psühholoogilised mõjud.

3.2.4. Peamine soov - ellujäämine

Võttes oma elu eest vastutuse, kinnitasid kõik naised, et mõtted ja teod liikusid vaid selles suunas, kuidas ellu jääda: „*Ellujäämine, ellujäämine ikka. Mul oli vaja jääda vaja ellu jääda.*“ Planeeriti väga teadlikult ja nutikalt väljaminekuid: „*Ma ei võtnud riske, see ellujäämine vaatamata kõigele mõtlen, ma ikkagi elasin, hästi oli ikkagi see kursil püsimine. Et homme on ka päev ja ma suhteliselt planeerisin oma väljaminekuid, tööd tegin ka kaksikümne neli, seitse. Mul oli eesmärk seatud ja ma hakkasin selles suunas töötama. Kui oli vaja, läksin seinast läbi. Kui ma ikkagi eesmärgi sean, siis ega ma nagu endale ei halasta.*“

„*Ma ei mõelnud üldse, ma saan hakkama, ma saan, ma pean hakkama saama. Kui ma seda võimalust ei kasuta, siis on minuga lõpp ka.*“

Võitlus oma elu eest ja ellujäämise soov, oli kaasa tulnud juba vägivaldsest suhtest. Ka siis oli peamiseks mõtteks: „*Kuidas tõesti ellu jääda? See elu käis ju mõttelainete vahel, kuidas ellu jääda?*“ Naisel oli olemas uskumus, mis teda toetas: „*et kui kuidagi ei saa, siis kuidagi ikka saab. Ega ei ole maailma lõpp, kui ei saagi, siis ka ikka kuidagi saab. See on kodus võib-olla üldse teadmine.*“

Naised ei kahelnud oma jõus ja võimetes, et iseseisvalt koos lastega hakkama saada.

3.2.5. Kriiside ületamine

Naised pidid toime tulema ja ületama suhtest lahkumisel mitmeid kriise: elusituatsiooni muutus (uus elukoht ja töö, rahalised muutused, suhete loomine), kaotusvalu (kodu kaotus, pere lagunemine), traumaatiline kriis seoses suhtes kogetud vägivaldaga. Nõrkusehetki praktiliselt endale ei lubatud ja väljapool kodu varjati oma valu rõõmsameelsuse maski taha. Maskides olid naised õppinud elama juba vägivaldses suhtes. Igapäevaelus toetas naised ellujäämise mõtteviis ja laste heaolu eest vastutamine. Kõrvalt vaatajatele tundus, et naised tulevad oma elukorraldusega hästi toime. Ka usaldus meeste ja kaaskodanike suhtes oli kadunud. Algas võitluse ellujäämise nimel: „*Selline võitlus, ikka täiega võitlus. Kõigil jäi mulje, et mul on palju sõpru, mingi jube fun elu kindlasti, ma sain seal nagu hakkama.*“

Uute suhete loomist takistas usaldamatus: „*Uute suhete loomist ma ise takistasin tegelikult. See oli võimatu, ei usaldanud kedagi absoluutselt! See paranoiline, kahtlustav, valvas – tänaseni olen väga valvas.*“

Hoolitseti selle eest, et keegi ei märkaks ja tajuks naiste raskusi. Sisemiselt tundisid naised kurvameelsed. Uutest meestuttavatest hoiduti.

„*Ma ei taha näidata kellegile, et ma olen nõrk, ainult iseendale, ainult mina pean teadma, et ma olen nõrk, kui keegi teine seda näeb, siis ma olen alistatud. Et mul on vaja olla iseendaga ainult nõrk.*“; „*Positiivset minapilti küll ei olnud ja seda kohe kindlasti mitte. Ma olin teiste jaoks väga selline rõõmsameelne, aga kodus ma olin enda jaoks väga depressiivne, et väljapoole ma kohe kindlasti ei näidanud, et mul on raske.*“

„*Olin üksinda lapsega, eriti kurvaks tegi see, kui keegi tuli nagu nähvama, et mis sul viga, vot sellised asjad tegi nõrgaks ja teine asi, keegi kõrval tahab sind ära kasutada, meesterahvaste näol. Aga neile ma kiiresti näitasin ust.*“

Naise uudishimu ja edasipüüdlikkuse läbi sai temast maailma avastaja ning ta naudib seda tegevust tänaseni.

„*Aga kuna ma olen hästi liikuv inimene, et siis ma ammutasin endale energiat mägedest, kui oli võimalik käia. Kui enam seal ei olnud võimalik käia. Siis ma hakkasin maailmas ringi sõitma.*“

Üks naistest vältis pikalt kodulinna ja sealseid inimesi, sest teda mõisteti hukka ja süüdistati tema käitumise eest: „*sealt hakkas tulema siis tagasiside, et milline kohutav lits ma ikkagi olin ja ikkagi sellepärast mind löödi kodust välja. Ma tahtsin sellest kõigest nii ruttu eemale saada.*“ Halvustamine kandus edasi toleaeagsesse sotsiaalmeediasse. Naine eiras negatiivseid kommentaare ja mõnitamist: „*pool aastat, siis nagu iseenesest lõppes ära, ma ei reageerinud, ma olin üdini solvunud. Tekkis alaväärsus kompleks ka vahepeal. Et mõnda aega sa elasidki sellega, enesekindlus oli null.*“ Naine tegeles eneseanalüüsiga ning töötas enda jaoks kogemusi ja tundeid läbi: „*Kui see kõik läbi sai, pingelangus ja edasine periood, mõnda aega nutsin hästi palju, nutsingi jälle pea tühjaks, klaariks, nämmutasin jälle neid oma kappidesse sisse ära pandud probleeme, võtsin jälle lahti.*“

Aeg ajalt tekkis uuesti lootusetuse tunne, millest ta trotsiga enda nõrkuse vastu üle sai: „*mitte mingisugust elu mõtet enam, et tühjus, must maa, must pilt on ees. Aga siis istudki jälle maha, mind aitab tegelikult enesehaletsus, see on nii labane aga see aitab. Haletsed natuke aega ära ühe*

õhtu, ühe öö, järgmise ja siis tekib nagu viha juba iseendasse selline trots, et noh, kaua võib, no aja jalad alla, no saab ju edasi minna, kuskil on mingi pragu, mine poe läbi. Selline suhtumine.“

Enesekindluse tagasi saamise juures peeti oluliseks, et oleks võimalik oma tunnetest rääkida inimesele, kes oskab kuulata hinnanguvabalt: *„Sinna läheb ikka jupp jupp maad ennem kui see enesekindluse pea vaikselt hakkab tõusma. Aga see tõuseb ka ainult siis, kui sa tegelikult räägidki avalikult nendest asjadest. Ja kui see teine inimene sind oskab kuulata, ta ei parasta.“*

Elujõudu ja elulootust leiti lastest: *„Mis mulle lootust andis, see et mõtlesin laste peale, võimalikult palju tegelesin nendega, et see kaotatud aeg tasa teha, et nemad on minu jaoks olulisemad.“*

Suhtest väljudes leidis üks naistest ennast täiesti üksinda ning tal tekkisid nutu – ja paanikahood. Töökaaslase soovitusel otsis abi holistilisest teraapiast: *„Selleks hetkeks, kui ma sealt sellest suhtest välja tulin, siis mul ei olnud mitte kedagi. Selgelt ei olnudki mitte kedagi. Mul tekkisid tohutud nutuhood, olid tohutud paanikahood.“* Teraapia oli tulemuslik ning naisel jätkus jõudu otsida abi ka psühholoogilt: *„Peale selle esimese teraapia kadusid mul ära nutuhood. Ma käisin ka haigla psühholoogi juures rääkimas oma lugu.“* Kuid psühholoog oli tema vägivaldse partneri töökaaslane ning tegelikkuses usalduslikku suhet neil ei saanud tekkida: *„ta lihtsalt tahtis teada, mis meil kodus toimus, mitte seda, et mind aidata. Sellest ma sain muidugi suht kiiresti aru, mõtlesin, et olgu, ma käin oma kümme korda ära, et hiljem kohtus oli seda võimalik kasutada.“*

Uue psühholoogi sai naine perearsti soovitusel: *„Psühholoogi juurde ma läksin läbi perearsti. Siis ma hakkasin endale mingisuguseid sihte looma, et mida tegema peaks hakkama, kuidas tegema peaks hakkama.“*

Oluliseks peavad naised usaldavaid sõprussuhteid ning võimalust oma kogemusest rääkida inimesele, kes mõistab, kuidas vägivaldne paarisuhe on naist emotsionaalselt mõjutanud: *„On hea, kui sul on keegi, kellega saad rääkida. Aga ma ei tunne sellist. Ma nagu ei julge väga inimestega suurt sõprust. Võib olla ühele räägin ühte ja teisele, räägin teist, aga tegelikult ma ei ava ennast nagu mitte kellelegi lõplikult, usalduskrediit on mul tulnud lapsepõlvest, et ma ei lase väga inimesi endale lähedale, kui ma tunnen, et see inimene hakkab mulle liiga lähedale jõudma, siis ma astun ise kõrval.“*

Naine, kes on nelja aastase tütrega päris tühja korterisse kolis, oli esialgu majanduslikult väga keerukas olukorras: *„Esimesed kuud oli väga-väga keeruline, sest et ma sain korteri, mille üür oli kaks tuhat krooni. Kommunaalid olid umbes tuhat kaheksasada krooni. Nii, seal korteris polnud*

peale kraanikausi köögis ja laua, mitte ühtegi asja.“ Puudus külmkapp ja pesumasin. Naine oli majanduslikult väga kaalutlev ja nutikas, kuidas osta kõik hädavajalik piiratud rahasumma eest. Sellel ajaperioodil oli Eestis internetist ostmine väga uus teenus. Raadios kuulutati välja 10 päevane kampaania, et kui keegi sooritab internetiostu siis võiduks saab rolleri. Naine kavandas enne ostmist plaani, kuidas saaks selle rolleri rahaks teha, et tal jätkuks raha nii külmkapi kui ka pesumasina ostuks. Leidis läbi kuulutuse rollerile ostja. Ja tema suur soov ning usk selle soovi täitumisse sai tegelikkuseks: „mul oli teadmine, et kuskilt kuidagi ikka saab. Ja see tunne, ma olen nagu natukene selles suhtes usklik. Et mul ei ole mitte kunagi olnud nii suurt soovi võita, soov on ju seest. Et ma nii väga tahan, seda tunnet ei saa kirjeldada, see tunne on niivõrd võimas, et sellele tundele ei saa universum ka vastu, aga see peab olema niivõrd suur ja siiras soov, et seda täidetakse. Muidugi ise aitasin kaasa, et esmaspäeval internetist tellin kõik need asjad. Soov oli niivõrd meeletu kindel teadmine ja tahe ja siis sellele vastati, mis andis nagu niimoodi tuult tiibadesse, et noh, olemas kõik.“

Töökoha leidmisel lähtus naine piirkonnast, kus asus tema korter ning lapsele oli tarvis leida vahetusse lähedusse lasteaiakoht. Lasteaiakohta ei tahetud anda, selleks püüdis naine otse lasteaia juhatajat meelitada, et ta ei saaks ära öelda. Leidis ise võimalikke lahendusi, kuidas saaks laps sellesse lasteaeda: „Töövahetus algas hommikul kell kuus lõppes pool kolm ja teine vahetus algas pool kolm ja lõppes kell kümme õhtul. Ja siis ma pidin saama lasteaia koha, lasteaiakohta ei antud, ma läksin, rääkisin juhatajaga, meelitasin, keelitasin ja sain selle lasteaia koha sinna kohe, ma juba teadsin, et ma ei hakka midagi paluma ega lunima, vaid ma rõhun sellele, et see inimene tunneks, et ta nii äge noh.“ Oluline oli naisele, et lasteaed oleks töökohale võimalikult lähedal, sest lapse pidi suutma ta lasteaeda viia 15- minutilise tööpauasi vahel: „nelja-aastase lapsega leppisin niimoodi kokku, mina lähen hommikul kella kuueks tööle, siis... telefon heliseb, ta riided on valmis, jogurt on seal, sööd ära, multikaid oskas käima panna. Minul on kell kaheksa paus töö juures viisteist minutit, tulen jooksuga koju ning viin su viieteist minutiga sinna lasteaeda ja jooksen sinna tööle tagasi ja nii elasin kaks aastat.“

Õhtuse vahetuse jaoks otsis naine lapsehoidja. Tema valvsuse, nutikuse ja tähelepanelikkuse tulemusel leidis ta töö juures keskkoolis käiva tüdruku, kes oli nõus õhtuti väikese taskuraha eest last hoidma: „Teine nädal oli pool kolm, läksin tööle ja siis ma võtsin endale ühe lapsehoidja ja pidin lapsehoidjale ka maksma, aga palk oli kuustuhat krooni noh (naerab) Ja see oli väga väike raha, millega me leppisime kokku, et ta lihtsalt on õhtuti minu juures.“

Naist piinas endiselt minevikus kogetud vägivald ja ta oleks tahtnud seda kellegagi jagada, et leida kergendust teda piinavatele tunnetele. Naisel elas samas linnas ka õde kellega ta rääkis tihti, kuid vaid igapäevastel teemadel. Samuti taastas ta suhted vana töökaaslasega, kellele aeg ajalt helistas või kohtus, kuid sellest, mis naist tegelikult vaevas, ei suutnud ta rääkida mitte kummalegi.

„Kui ma olin üksinda, kui ma tegin tööd töö juures, ma kogu aeg mõtlesin seda mõtet. Ma rääkisin seda iseendale kogu aeg... aga see ei vii kuskile (nutab). Oleks pidanud saama kellelegi rääkida.“
(nutab)

Poole aasta pärast tekkis naisel uues linnas uus suhe.

„Lihtsalt sobilik inimene sellel hetkel, sellepärast et ta oli hästi lõbus. Tore. Aga ei saanud hästi hakkama, oma eluga. Ta oli sõltuv oma emast, mingitest asjadest, mulle sobis, sest et ma ei tahtnud hakata kellegagi koos elama. Mul lihtsalt oligi vaja lihtsalt vahest meelelahutust, tore koos käia, koos olla. Aga me elasime nagu ikkagi natuke eraldi elu. Aga mitte ilmaski vägivaldne. Mitte ilmaski! Mul ei olnud iialgi sellist mõtetki, et sealt võiks midagi tulla. Seda kindlasti mitte.“

3.3. Abi otsimine ja leidmine vägivaldsest suhtest väljudes

3.3.1. Abi naiste tugikeskuse teenuse eelsel ajal

Kaks naist kannatasid vägivaldses paarisuhtes ning väljusid sealt ajaperioodil, kui Eestis kehtis arusaam, et perevägivald on peresisene probleem. Esimene abiorganisatsioon (Naiste Varjupaik) asutati 2002. aastal.

„No tegelikult mul ei olnud kellegi poole pöörduda, aasta oli 1994, isegi politsei ei tulnud väljakutsele, kui näiteks mees peksab naist. Nad ütlesid, tsiviilvaidlus, see ei ole nende ülesanne, ei olnudki kuskile pöörduda. Võib-olla teised läksid ema juurde või veel kellegi lähedase juurde või kellegi sõbranna juurde, aga mul ei olnud kuskile. Mina põgenesin tööruumidesse. Ma olin näost sinine.“

Naisel puudus juba lapsepõlves turvaline ja toetav suhe oma päritoluperekonnaga ning abi ei olnud tal sealt oodata. Naine oli oma loomult edasipüüdlik ja sihikindel, vanavanemad toetasid oma tütre tüdrit tema tegemistest ning see tekitas naise emas kadedust: *„Ma küsisin, et "miks sa vihkad mind?". Ta ütles mulle, et ta kadestab mind, oma ema kadestab, tegelik põhjus oli ju see, et ma*

olin hästi sihikindel. Ma ütlen ausalt, et minu hästi suur tugi oli tegelikult minu kadunud vanaisa-vanaema.“

Naise visadus, kindlad sihid tulevikuks ja teadmine, et peab ise hakkama saama, andis talle ka vägivaldsest suhtest väljumiseks tegutsemisindu: „Liikusin selles suunas ja mind ei huvitanud miskit muud, mul olid sihid hästi paigas.“

Ka teine naine otsis abi väljast poolt päritoluperekonda. Oma emale ei olnud ta rääkinud, millise vägivalda all kannatab: „emale ma ei olnud ka tunnistanud, et selline suhe mul on, teesklesin, et olen õnnelik, kõik on korras.“ Naine väljus vägivaldsest paarisuhtest aastal 2005 ning tal puudus info, et naiste varjupaiga teenus oli juba kolm aastat kättesaadav.

„No sellel ajal nagu naiste varjupaiga teenust seal ei olnud, meil Eestis ei olnud mitte ühtegi. Aga politsei poole pöörduda tegelikult ei saanud, liigitati peretüli alla.“

Samuti kahtles ta selles kas oleks võimalusel abi saamiseks naiste varjupaika helistanud: „Ma arvan, et ma ei oleks helistanud. Et on ka uhkeid naisi, kes abi ei taha paluda, see on kõige viimases hädas, et kui sul tõesti enam ei ole kedagi, kes sind aitaks. Ma arvan, et mina võib-olla ei oleks helistanud, ma arvan praegu seda.“

Naine visati armukadeduse hoos uksest välja ning see tundus talle parima abina, et suhtest põgeneda. Naine tundis, et sai selles vägivaldahoos endale võimaluse vabaduseks: „Ja siis plaks läks korraga selgeks, et nüüd on vaja tegutseda ja kohe viis sekundit, ma hingasin sisse ja“ hakkas tegutsema kust leida öömaja. Selles adrenaliinipuhangus kadusid kõik eelnevad hirmud kuidas üksinda toime tulla: „nullis, kõik hirmud. Mul oli hirm ainult selle ees, et ta mind praegu tagasi ei kutsuks, kätte ei saaks, sest ma teadsin, et ma olen nõrk. Et kui ta peaks praegu mu kätte saama, et siis ma olen kadunud, et ruttu ära vaata selja taha, jalad selga, mine, tegutse, tegutse. Ainult tegutse.“ Abi osutasid talle sõbrad ja tuttavad, kes kõik tema otsust toetasid: „kõik vanad sõbrad olid tagasi kohe momendilt, üks kõne ainult abi palumisega ja kõik olid tagasi.“

„Otsisin abi, mitte ei otsinudki tahtlikult.“ Naisel oli minevikus tuttav, kellega tal tekkis hea usalduslik suhe. Vajadus oli oma tunnetest rääkida ning tähtis on see tunne, et sa oled kuulnud: „Ta oskas kuulata, mis mulle meeldis, ei seganud vahele, ta viskas nalja ja ta ei näinud elu mustades värvides. Ja ma helistasingi ja me saime kokku, rääkisime ja kuidagimoodi nüüd on niimoodi läinud, et me elame siinamaani koos“ mees oskas naist kuulata, toetada, julgustada ja anda talle: „täitsa tavalist igapäevast argielulootust, et nii need asjad käivadki.“

Sõpradega sai naine küll rääkida, kuid sõbrad kippusid kaasa tundma ning naisele tundus see tema enesekindlust pigem nõrgestavat. Ta soovis julgustamist ja tunnustamist.

„Ma ei tahtnud kaastunnet. Vot seda ma ei tahtnud, seda pakuti, mulle ei meeldinud selline härdameelne toon, et oh sa vaesekene ja oi, mis sinuga nüüd küll juhtus, mulle meeldis selline mõistev suhtumine. Näiteks, et küll on tore, et sa tegelikult ise avastasid ja ise hakkama said ja et sa oled ikkagi vapper. Et tulgu, mis tuleb, et elu läheb ju edasi ja kui on vaja, küsi, ma olen telefonikõne kaugusel, selline suhtumine. Julgustust ja mõistmist.“

3.3.2. Abi naiste tugikeskuse poolt

Kaks naist olid teadlikud naiste varjupaiga teenusest ning nad püüdsid leida kontakti ja saada ka varjupaigast abi. Naiste varjupaiga poole pöördumiseks pidid nad tegema erinevaid ettevalmistusi. Hirm ja vägivaldse partneri kontroll olid takistuseks naiste varjupaigaga kontakti saamisel. Info naiste varjupaikade kohta jõudis ühe naiseni televiisorit vaadates kus informeeriti, et selline asutus on Eestis olemas: *„Kunagi jäi telekast mingisuguse saade, ma arvan, et see oli mingi uudistesaaade, jäi kõrvu, naiste varjupaigad.“* Naine fikseeris selle teadmise enda jaoks ning leidis võimaluse kontakti loomiseks väljapool kodu: *„kui ma sain üksinda kodunt välja, siis ma teadsin, et ma helistada ei tohi, sest kui keegi mulle helistab või mina helistan ja tema mulle sisse helistab, siis ma pean aru andma, kes helistas, mida tahtis ja nii edasi. Aga siis ma tõmbasin Facebooki, ta ju võttis ära mu käest endale minu konto. Ja siis ma tõmbasin niimoodi, et ma tõmbasin endale mobiiltelefonisse Facebooki äpi, tegin endale varikonto. Ja siis ma võtsin ühendust, otsisin, paningi otsingusse naiste tugikeskused ja siis ma leidsin selle. Ja siis ma kirjutasin, tagasisõidu ajal ma kustutasin selle konto ära, tegin tühjenduse ka.“*

Teisel naisel oli võimalus info leida internetist. Oli olemas naiste varjupaikade koduleht.

„Ma hakkasin otsima, kust ma selle jaoks abi saan. Ja ma arvan, et pool aastat enne seda.“

Naine mäletab tänaseni seda hetke, kohta ja aega, millal ta helistas. Kuigi oli majas üksinda, põgenes ta helistamiseks vannituppa. Samuti arvas ta, et tema probleem on liiga tühine pöördumiseks: *„Helistasin, siis oli ta naiste varjupaik, selleks ma kogusin julgust mitu nädalat, et kuna ma saan helistada, sellepärast et nagu tõsine teadmine on see, et ilmselt ma tüüitan neid inimesi, ilmselt ei ole see, mille pärast mina helistan mingi probleem ja... sihuke arvamine oli. Aga ikkagi julgesin üks päev helistada. Mäletan, kus ma seisin, kus ma olin. Maja oli tühi, aga*

läksin ikka vannituppa helistama (naerab) millegipärast nagu kuskile peitu. Seal helistasin, ee.. vastati, ja me leppisime kokku, et ma tulen kohtumisele.“

Kohtumine toimus kohvikus ja naine sai enda mure välja rääkida: *„See jutuajamine oli võib-olla isegi peaaegu kolm tundi. Mina rääkisin, tema kuulas (naerab). Muud ei olnudki, tegelikult ei olnudki muud vaja, sest tegelikult ega mind ei huvitanud väga, et mind oleks hakatud tollel hetkel näiteks nõustama, midagi rääkima.“*

Naise ainuseks sooviks oli saada kinnitust sellele, et see on normaalne, kui ta kirjeldatud vägivaldsest suhtest lahkub ning pere lõhub.

„Sa ei peaks elama nii, need olid ainukesed sõnad, mida ma kuulda tahtsin, saada kinnitust, et ma mõtlen õigesti, et see ei ole normaalne. Ja see on nagu päris kindel, et seda ootavad inimesed esimese hooga mitte midagi muud, mitte midagi“. Seal öeldi kindla häälega, et see, mida ma kuulsin, see ei ole normaalne. Sa ei pea nii elama, see andis siis teadmise, et ikkagi täitsa okei, kui ma siuksest abielust lahkun pere ära lõhun.“ (naerab)

Hiljem, kui naisel õnnestus kodunt põgeneda, võttis ta uuesti naiste varjupaigaga ühendust. Koos lapsega otsisid nad turvalist majutust, kuid majutusest keelduti põhjendusel: *„Ei ole ruumi.“ (nutab) paus. Öeldi vaid, et vajadusel võib naine helistada: „Võite meile helistada.“*

Naine tundis vajadust oma tunnetest rääkida, need painavad mõtted ei lasknud tal rahu saada. Võttis uuesti ühendust naiste varjupaigaga ja leppis uue kohtumisaja kokku. Ka selleks pidi ta ettevalmistusi tegema, et leida raha bussisõiduks ja ööbimiseks. Kohtumine oli kokkulepitud ühes kohvikus. Naine ootas kohtumispaigas tund aega, võttis varjupaiga töötajaga telefonitsi ühendust ja sai vastuseks, et teda ei olnud võimalik kohvikus suure rahvahulga seast üles leida. *„Ootasin, juba tund aega oli möödas ja ma mõtlesin, et kas ma eksisin või mis valesti läks või mida iganes siis ma helistasin sellele töötajale, ütlesin, et ma olen oodanud siin juba, et just nagu läks valesti või kus ma sain valesti aru või siis ta ütles, et ma käisin seal, aga seal oli nii palju rahvast, ma ei leidnud sind ja nüüd olen ma kuskil kaugel (nutab) ma ütlesin, et sa oleksid võinud helistada, ütles, et nad ei helista tagasi nagu, et see võib olla ohtlik.“*

Naine järeldas sellest kogemusest, et see on tema mure pole piisavalt suur ja kedagi see ei huvita: *„sinu mure sinu enda oma, tegelikult kedagi ei koti ja sa ei maksa selle eest raha ka veel, et sa oledki nagu mingi tüütus kaelas. See on nagu kindel teadmine. Tasuta asju pole olemas.“*

Igapäevaselt mõtles naine endiselt, et peaks saama kellegagi rääkida ja miks nii läks, kui ta üksinda kohvikus kohtumist ootas: „ja siis ma ühe korra veel helistasin, telefonis oli minuga ikkagi kena ja viisakas, et talle võis ka jääda mulje, et ma ei ole hädas väga. Sest võimalik, et kui ma seda kõike rääkisin ja olin nii positiivne võib-olla, et kui sul on halvasti, siis peab seda rohkem ütleva, võib olla.“

2007. aastal juhtus intsident, mille tulemusel endine partner naise vägistas. Naine oli šokeeritud ning soovis teada, mida ta peaks ette võtma sellises olukorras. Naine helistas nõu saamiseks naiste varjupaiga töötaja poole ja sai vastuseks, et tal pole selles olukorras kusagilt abi saada: „Ma helistasin varjupaika, ütlesin, et mind püüti kuskilt tänava pealt kinni vägisi võeti autosse ja ma sain nüüd sellist seksi, mida ma poleks elus tahtnud, ühesõnaga vägistamine ja ma olen kuskil tänava peal, et mis ma nüüd teen? Kas ma lähen politseisse või mis ma teen? (nutab) ja siis ta ütles mulle, et pole mõtet minna, sa teed endale sellest ainult liiga. Pole mõtet minna, et sa ainult traumeerid sellega ennast. Et nad ei saa sind kuidagi selles aidata, et see on nii keeruline asi. Mine koju, rahune, mine pese, siis ma läksin koju. Ja siis ma mõtlesin, et ma mitte kunagi rohkem ei helista sinna enam. (nutab) Ma rohkem ei helista sinna, mulle tundus, et see vastus oli vale...Ma läksin koju ja tegingi kõik.“

Kuigi naine sai tugikeskusest vastuseks, et sellise vägistamise korral pole politseisse pöördumisest kasu ja abi pole kusagilt leida, ei suutnud ta sellise ülekohtuga leppida. Naine pidi igapäevaselt valvel olema ning arvestama sellega, et mees võib teda uuesti ahistama tulla: „Siis ta lihtsalt röövis mind tänava peal, lihtsalt nagu kuskil sõideti ligi, juustest kinni, autosse, kuradi lits kao koju, ma tundsin ta auto hääled juba ära, no siis see hirm.... (nutab) aga ma mõtlesin, et kuidas ma sellest lahti saan, sest ta kogu aeg käis. Siis ma mõtlesin, et ikka kirjutatakse, et politseisse tuleb pöörduda...“ Enesekaitseks mõtles ta välja plaani. Kui peaks toimuma uus rünnak siis pigem toimuks see tema korteris. Püüab mehe oma korterisse lukustada ning seejärel politseisse pöörduda: „mul oli valmis esikus raha, et kui ma minema saan, siis võtta takso ja minna politseisse, kutsuda politsei talle järgi.“

Naisel õnnestus korterist põgeneda: „sain sealt uksest välja, keerasin ukse lukku ja kohe käis ukse link ka, ma jooksin /.../noored inimesed kõndisid, küsisin telefoni, palusin, et kutsuks takso, ma haarasin selle raha sealt kaasa. Ma sain taksoga politseisse, läksin sinna jaoskonda, seal öeldi mulle kohe, et mis teiega juhtus? Ja siis kõik laabus, politseis ma hakkasin kohe nutma, riided katki, sinikad, paljajalu. Ma tulin taksoga. Liiga väike asi, et politseid kutsuda, muidu kellegil jääb abi saamata kui nad minu pärast tulevad. Siis politsei läks koos minuga sinna korterisse,

korter tagurpidi, kõik asjad laiali puruks. Kõik jumalast rahulikult, keegi ei seadnud kahtluse alla mitte grammi võrdki, sada protsenti positiivsed, keegi ei kaasand mind liiga palju, keegi ei tülitand mind liiga palju, kõik lahenes, issand.“

Naine põgenes ja sõitis politseisse taksoga, teda koheldi sõbralikult, usuti, toetati ning politsei alustas juurdlust.

„Uurija ütles, et ta rääkis terve trepikojaga, kõik olid teadlikud, terve trepikoda tunnistas, need inimesed, kes tänava pealt, kelle telefoniga kasutasin, siis see taksojuht, kogu see rida otsiti ülesse ja ma üldse ei pidanud sellesse sekkuma mind jäeti sellest kõrvale. Ja sellega oli kõik, rohkem ta kunagi ei kollitanud mind enam.“

Naise ainsaks sooviks oli, et mees teda enam ei tülitaks ning kohus mõistis mehe süüdi.

„Ja siis ma sain selle kohtuotsuse, ta sai kaks aastat tingimisi karistada ja relvaluba võeti ära, tal olid ametlikud relvad, aga tal oli umbes viisteist kuni kakskümmend ebaseaduslikku relva kodus. Neid ei võetud ära.“

See oli naise jaoks väga üllatav ja positiivne lahendus, kuigi meediast oli kuulnud ta pigem negatiivset infot: *„See lõppes kohe politseiga ära ja siis ma mõtlesin, et huvitav, et siis räägiti nagu nii palju meedias, et politsei ei suutu tõsiselt nendesse asjadesse, et politseil on ka keeruline mõista.“*

Samuti tekkis naisel nüüd võimalus ka ühisvara jagamiseks: *„Ütlesin talle, et jagame siis varad ka ära kohe. Et palun mulle kolmsada tuhat krooni. Läksid mõned päevad ja ta kandis mulle kolmsada tuhat krooni.“*

Naisel on kirjeldada ka teine kokkupuude kohtuinstantsidega. Mees palus oma endise naise käest laenu. Naine oli usalduslik ning kirjalikku laenulepingut ei teinud ning mees keeldus ühel hetkel laenu tagastamast. Mehe sõnul oleks olnud tal odavam lasta naine ära tappa: *„ära kujuta ette, ma ei ole sulle midagi võlgu. Ja siis hakkas mulle rääkima, et tegelikult oleks olnud üldse odavam, lihtsam, lasta sind ära tappa, et see maksab kakssada tuhat krooni. Maksab see tapmine.“*

Naine ei suutnud selle ülekohtuga leppida ning kavandas oma laenu tagasi saamise teisel moel: *„kui ma temaga abiellusin, tegime minule suured volitused, mul on volitus tema kontole. Ma teadsin, et see on alles, tal ei olnud see meeles, läksin juristi juurde, küsisin, et kui ma teen nii, mis siis*

juhtuda võib. Ta selgitas mulle, mis on siis halvim, mis juhtuda võib. Siis ta kaebas mind kohtusse kolm või neli korda. Ja siis ma pidin nagu vastu võitlema.“

Mees kaebas naise kohtusse, kuid võitjaks jäi naine. Naises sai oma rahu ja õigluse tunde tagasi: *„Õudne kisa ja kära ja sugulased seal närvis ja ma ikkagi nagu võitjaks jäin, advokaat mind õudselt hästi aitas. Mul aidati see kõik korda ja sellest hetkest alates see oli üks hästi suur tervenemise koht. Hästi suur, sest siis oli ta nagu maatasa ja ma pole sellest ajast temaga enam rääkinud kunagi ühtegi sõna.“*

Järgnevalt kirjeldab oma tegeliku abi saamist 2017. aastal naiste tugikeskuse poole pöördunud naine. Naine tunnetas, et tegelik abi ei olnud piisav ja ta ei saanud oma murest piisavalt ja hinnangutevabalt rääkida. Eraldi psühholoogilist abi talle ei pakutud. Positiivsena hindab ta juriidilise abi saamist, kuigi oleks soovinud, et naiste tugikeskuse töötaja temaga kohtuistungile oleks kaasa tulnud.

„Ma nagu ei tundnud, et mul oleks olnud tugi. Jah, ma sain juriidilist nõustamist nende käest tasuta. Aga see oli ka ainuke, aga see pole selles mõttes tugi. Hästi oluline oleks kindlasti see, et inimene saaks ennast nii palju, kui ta tahab päriselt tühjaks rääkida /.../ta aeg-ajalt üritas mind nagu nõustada. Siis minul ei olnud seda tunnet, et ma teda usaldaksin /.../nagu vajaka jäi minu arusaamade järgi. Naiste tugikeskuse kaudu ma psühholoogi ei saanud.“

3.4. Naiste iseseisev elu ja taastumise protsessid

Füüsilise kooselu lõpetamine vägivaldse partneriga ei ole vägivalda kogemise tagajärgede lõpp. Vägivalla kogemusest taastumine ja enesehinnangu taastamine on pikk protsess, milles on ka tagasilangusi. Majanduslikult said naised hästi hakkama eelkõige tänu enda visadusele ja töökusele. Kuid naiste enesehinnang, füüsiline ja vaimne jõud olid endiselt nõrgenenud. Alles jäi ka hirm kättemaksu ees, mis hoidis ärevust igapäevases elus endiselt kõrgena. Olenevalt suhtes oldud aja pikkusest, naise kahjustustest ja abi võimalustest, püüdsid naised traumade tagajärgedega toime tulla. Kõige hapramas seisus on lühikest aega vägivaldsest suhtest vaba olnud naine ning ta tunnistab, et taastumisprotsess kestab: *„saad suhtest välja, sa olid ikka väga alla surutud, kui sa sealt välja tulid, sul oli küll kergem, neli aastat sellest protsessist väljas – see võtabki aega.“*

Kõige tõhusama taastumisprotsessi tegi läbi naine, kes juba enne vägivaldsesse suhtesse minekut oli sihiteadlik, enesekindel ja väga töökas. Vägivaldsest suhtest väljapääsu leidis ta küllaltki ruttu, kuid hirm kättemaksu ees, jälitas naist mitu aastat.

„Mul oligi taastumine, kui selline plaani väljamõtlemine. See oli mingi paar kuud ja siis olin juba mina ise /.../ kuigi ikka päris mitu aastat kartsin, et ta ikka tuleb ja laseb mind maha. Kui sa ikka näed inimesel nagu kivistunud pilku ja noh mõistad, et ta ei ole rahul sellega, mis juhtus. Ja ta on valimis nii-öelda kätte maksma.“

Naised hakkasid otsima vastust küsimuse, miks nad olid valinud vägivaldse partneri ning kuidas andestada iseendale see valik. Otsiti vastust lapsepõlvest ja täiendati ennast hariduslikult, et mõista inimeste suhtedünaamikaid ja vägivalla olemust.

Kerkisid üles tunded päritoluperekonna vastu ning naine püüdis leida vastust küsimusele, miks tema vanemad niimoodi käitusid: *„vanemate suhtes viha /.../ mul oli nii kurb, õppides sotsiaaltööd ma saan aru, et mina olin nii-öelda arenguetapis täiskasvanu ja nemad olid tegelikult lapsed, tookord ma ei oskand seda niimoodi selekteerida. Aga see oli hästi kurb, hästi kurb /.../ ja kui ma sain aru, ma olen täna just selline, nagu ma olen ja suuresti tänu nendele, jumal tänatud, et mind selliseks tegid, jumal tänatud, et nad mind peksid ja ei armastanud mind. Sest ma täna olen just selline, nagu ma olen. Ja siis läks kergemaks, ma võtsingi neid kui nii-öelda oma probleemidega mitte tegelevaid inimesi, kes andsid mulle elu ja aitasid kujundada minu iseloomu.“*

Mõtestati ümber vägivalla kogemus õppetunniks ning eesmärgiks sai oma laste elukvaliteedi ja positiivsete suhete ülesehitamine.

„Ikka on paras õppetund iseenda jaoks /.../ suhtes välja tulles hakkasingi iseenda lapsepõlve ja minevikuga tegelema.“

Eesmärgiks sai soov katkestada vägivallamuster ning anda eeskuju oma lastele iseenda käitumise ja suhtumise muutmisega.

„Kui ma tahan, et minu ja minu laste elu on parem, siis peangi tegelema iseenda minevikuga aru saama, mis minu minevikus on toimunud läbi selle siis oma käitumist muutma, oma suhtumisi muutma ja kui minu suhtumised muutuvad, siis tõenäoliselt muutuvad laste suhtumised. Kui ma ise suudan enda mõttemaailma muuta, siis saan oma lapsi muuta. Ma tahaks ikka veel päris palju asju iseendast veel selgusele saada ja aru saada, et mis siis nüüd päriselt on. Enesekindlus on olnud ikka lapsest saadik niisugune väga nõrk teema. Ma tundsin, et pean sellega tegelema

hakkama. See on väga pikk protsess, sellega tuleb praegu ka veel tegeleda, jätkuvalt tuleb tegeleda.“

Vägivaldsest suhtest väljatulekul peeti oluliseks laste rolli. Nähes, et paarisuhte pärast kannatavad ka lapsed, andis see naisele veelgi rohkem otsusekindlust suhe lõpetada.

„Ma arvan, et seal hästi palju mängisid rolli mu oma lapsed, et pean ikkagi tüdrukule näitama seda, et kõigest, mis juhtub, tuleb hakkama saada ja tuleb elus edasi liikuda, ei tohi jääda kuskile tuppa nurka nukrutsema.“

Endiselt on naisel alles tugev enesekontrolli vajadus ja valvsus: *„hästi palju kontrollin ise ennast /.../ ma käin massööri juures ja siis massöör alati ütleb, et sa pead õppima lõõgastuma, et sa ei saa niimoodi“*, kuid peamiseks abiks taastumisel peab naine oluliseks naiste tugikeskuse kogemusgrupi kohtumiste toetust: *„tegelikult on hästi mõnus käia selliste inimestega koos väljas, kes on sama kogemusega. Sa tunned nende seltskonnas kuidagi lihtsalt.“*

Naine, kes leidis endale uue partneri kohe vägivaldsest suhtest väljudes, tunnetas tugevalt mineviku jälgi iseendas. Uus paarisuhe oli turvaline ja toetav, kuid naist mõjutasid vägivaldsest suhtest saadud negatiivsed hinnangud ja harjumused: *„Pikka aega ma tundsin, et ma olen ikka veel lits, see juurdus ikka nii sisse, neid juuri lahti saada või hävitada, see võttis aega. See tunne jooksis ka mul praegusesse suhtesse päris tugevalt sisse /.../ emotsionaalselt ikka täiesti rööpasse saada läks ikka pikki aastaid.“* Naine oli pidevas valvsesundis, kui kõrgendati häält. Tal oli välja kujunenud automaatne enesekaitsereaktsioon: *„Hirm jooksis sisse. Eelmine elukaaslane, ehmatas mind kärkides. See liigutus, et kui ta hakkaks lööma, ma panin käed näo ette, tavaliselt kõigepealt kärgib ja siis käib laks rusikaga“*. Peres ettetulevate erimeelsuse käigus tõstis ka uus elukaaslane häält ning talle jäi arusaamatuks, miks naine nii veidrat liigutust kasutab: *„tõstab häält ja siis see liigutus käis kohe niimoodi, ta ei saanud aru, et miks see käib. Ma ei tahtnud seletada ka alguses.“* Naine selgitas lõpuks selle reaktsiooni tagamaid ning edaspidi arvestas mees naisega: *„ma palusin, et ole nii hea, et tülitsemine on okei ja peabki vahepeal, ei saagi olla ju kõik ilus ja lilleline, et kui argipäev tuleb, et aga madalda häält, ära tõsta häält, esialgu vähemalt mitte ja siis sai sellest lahti.“*

Naine kannatas ka endises suhtes abielussisest seksuaalvägivalda ning tal olid välja kujunenud teatud käitumismustrid seksuaalsuhtes. Ka need teemad arutati uues elukaaslasega koos läbi ning naise intiimsuhte tervenenes.

„Kannatasin ka seksuaalse vägivald all, siis ma olin sunnitud tegema kõike, mis siis sellele mehele meeldis need harjumused jooksid ka uude suhtesse kaasa“

Järjest rohkem hakkas naine iseennast avama ja uuesti ennast leidma: *„ise nagu hakkasid katsetama iseenda avanemist, tegid veel midagi ainult iseendas, leidsid, vaatasid enda nagu läbi.“* Enesekindluse ja enesehinnangu taastamine sai võimalikuks toetava paarisuhte ning naise eneseharimise läbi: *„ma olen tähele pannud, et mulle meeldib raske elu, ma olen alustanud oma elu nullist, kaks korda täiesti nullist. Et ju siis ikka mulle meeldib raske elu.“*

Üks naistest tundis, et ta on oma eluga edasi läinud, tal oli uus vägivaldavaba suhe, kuid tegelikkuses elasid nad emotsionaalselt erinevatel tasanditel: *„kui ma sealt suhtes ära tulin, siis ma kogu aeg tundsin, et nüüd olen jälle sammu edasi ja olingi ja nüüd olen sammu edasi ja nüüd ja nüüd ja nüüd.“*

Kui kaaslane ta maha jättis, tekkis naise elus väga suur tagasilöökk, tekkisid igapäevased nutuhood, ta ei söönud ja ei maganud ning ta tundis, et see löök oli raskem, kui vägivaldsest suhtest ära tulek: *„siis ühel hetkel, see peika jättis mu maha ... see oli nii suur kukkumine emotsionaalselt, see oli hüllem kui sealt vägivaldsest suhtest äraminek. See oli nagu nii hull, et ma ei söönud-joonud, ostsin iga päev endale veini, mida ma ka ei joonud, aga mille ma ostsin /.../ tööl käisin, mõtlesin, kuidas lahti ei lastud, päeval laua taga magasin ja nutsin.“*

Naine ei saanud enam üksi oma tunnetega hakkama ning otsustas psühholoogi poole pöörduda. Sellest sai alguse naise tegelik taastumine: *„Ja siis ma läksin psühholoogi juurde elus esimest korda. Ja sealt tuli selline muutus, et anna olla. Ja see on asi, mida tuleb teha palju, palju varem. Mina tegin seda, seitse või kaheksa aastat hiljem, oleks pidanud seda kohe tegema.“*

Selgus, et tegelikkuses ei olnud naine endiselt oma vägivaldsest suhtest saanud traumadega toime tulnud, sest ta polnud saanud sellest kellelegi rääkida: *„olin nagu tegelikult täiesti tema mullis ma polnud mitte kellelegi rääkinud, et minuga elus selline asi juhtus, elasin mingis tööriigamise mullis, polnud nagu normaalne tegelikult.“*

Psühholoogilise nõustamise käigus leidis naine üles lapsepõlvest pärineva suhtemustri ja põhjenduse enda valikutele elus: *„see teadmine ei tulnud peale seda vägivaldset suhet vaid tuli aastaid hiljem aastaid hiljem, sinna oli väga pikk tee.“* Naine meenutab, et lapsepõlvekodus oli tema kolmest õest kõige noorem. Vanemad õed kiusasid teda ning ei võtnud mängima. Ema oli hõivatud oma töö ja muredega, millest kodus ei räägitud, kuid tüdruk tunnetas seda pinget. Samuti

mõjutasid pere suhtekliimat ühiskondlikud muutused: „ *kui ma olin väikene, meil oli väga normaalne pere, kaks vanemat õde. Aga siis üks riik muutus teiseks riigiks. Väga pingeline aeg riigis. Siis jäi mu ema haigeks, tal oli vähk. Ja kolm väikest last /.../ Emal kogu aeg halb tuju ja kui ma läksin ütlema näiteks, et nad ei võta mind mängu ja kiusavad siis öeldi, et **ära kaeba**. Aga mina õppisin selle ära, et see **on nüisugune armastussuhe, et me üksteist armastame, aga vahest võib sitasti ka käituda, et siis ei ole midagi, aga siis ma pean ise nagu kõvasti vaeva nägema, et siis on hästi**. Et ma läksin tuppa, siis ma mõtlesin alati välja mingi nalja, et kui emal oli halb tuju, läksin esikusse, ma tunnetasin seda, kas tal on halb tuju. Kui on halb tuju, siis teen nalja, siis läheb tuju paremaks.*“

Naine läbis kogemusnõustaja koolituse, et veelkordselt jõuda iseendas selgusele ning võtta vägivaldses suhtes elamist kui kogemust ja õppetundi.

3.5. Naiste praegune elu – õitsele puhkamine (*thriving*)

Intervjuude toimumise ajal elasid kolm naist neljast uues ja turvalises paarisuhtes. Nende vägivaldses paarisuhtes oli möödas 4-26 aastat.

Oma praeguses paarisuhtes ja peresuhtes peavad naised oluliseks eelkõige **vabadust** otsustada oma elu ja tegevuste üle ise. Neil on võimalus suhelda oma tuttavate ja sõpradega ning hirmutunne igapäevaelus puudub.

„*Vabadus! Minu mõtted on vabad, minu käitumine on vaba.*“; „*Mul on väga palju vabadust teha seda, mida ma tahan. Käia, kus tahan, suhelda, kellega tahan, võtta ette neid tegemisi, mida tahan. /.../ ma naudin vabadust. Suhtes elades peavad saama inimesed olla vabad, see on minu jaoks oluline*“; *vabaduse tunne, et ma ei tunne hirmu, magan väga hästi.*“

Paarisuhtes on **oluline dialoog**, eriarvamustega arvestamine ning konfliktide lahendamine positiivsel moel. Naised tunnevad, et nad on kuulnud ja nende arvamus on oluline.

„*Kõige olulisem on dialoog, et me räägime kõik asjad läbi /.../ olgu asi nii hull kui tahes, siis täiskasvanud inimesed peavad suutma rääkida*“; „*minu arvamus on minu arvamus, seda mulle ei suruta peale. Mul ei ole hirmu ja mulle meeldib, kui mind kuulatakse. Mulle meeldib, kui tekib konflikt, et saab välja öelda seda, mida sa mõtled parasjagu ei hoidnud enam endale /.../ nagu temaga võrdväärne.*“

Naised peavad oluliseks isiklikku puutumatus, oma piiride kehtestamist ning enesehoidu.

„Puutumatus on oluline. Kõigil on õigus, sellel vägivaldsel on ka õigus oma naist peksta kui tema lubab seda, sina lihtsalt pead otsustama, kas sinule sobib. Kui ei sobi, siis ei luba seda teha endale. See on ülimalt oluline, inimeste puutumatus ja ka suhetes. Kõik inimesed võivad teha, mida tahavad. Kui lastakse teisel inimesel elada, see on suur väärtus. Ma tõesti väga-väga vastumeelselt praktiliselt midagi ei tee“; „täna ei lase enam ühelgi inimesel enda asjade üle otsustada. Kui ma ikkagi midagi tahan nii teha, siis ma teen nii ja mul on täitsa ükskõik, teised ümberringi arvavad /.../ tegelikult on ikka väga palju muutunud kui ma tahan puhata siis panengi oma asjad kokku /.../ täna ma ei tee mitte midagi.“

Naiste praegused paarisuhted on nauditavad ning väärtustatakse aega koos pere ja lastega.

„Naudingud on tõeline eesmärk. No igasuguseid naudinguid, õhtuseid aegu lastega koos, et oleks palju nalja, naeru, lauamängud, võtta nagu hästi tsillilt ja vabalt“; “Pere kõige selle keskel ikkagi tuumik ongi pere, lapsed, peretraditsioonid“; „Paarisuhtes peab olema hästi-hästi hea /.../ vägivaldses suhtes oli pikk tee enne seda meest /.../ kaassõltuvust ja klammerdumist täna ei ole, täiesti tead, et täna on see suhe seni, kuni ma naudin siis ta on ja kui seda ei ole, siis tuleb järgmisena. Kuigi ma üldse seda ei oota, et see peaks nii minema. Aga mind ei hirmuta see mõte.“; „Tegelikult mul on praegu suhteliselt stabiilne, rahulik elu. Et see on nagu ainuke positiivne asi.“

Iseennast iseloomustavad naised sõnadega: enesekindel, iseseisev, abivalmis, mõistev, positiivne, jõuline.

„Ma olen päris abivalmis, jõuline, avatud, positiivne, iseseisev.“

„Ma tahan jääda sama enesekindlaks ma tahaks olla murdumatu. Ja ma tahaks olla abivalmis. Ja ma tahan olla mõistev. Sest nii palju on meil siin, mida ei ole kogetud, ise omal nahal.“

„Kohusetundlikuks kirjeldaks ennast, hästi analüüsiv, umbusaldav, et püüan ikkagi nii palju aidata, kui mul on võimalik, kui ikkagi minuga halvasti käitutakse, siis ma ei tee head nägu.“

„Kõiges otsisin elamust, mulle meeldib mingi aktiivne tegevus.“

3.6. Mis on jäänud minevikust alles

Suhtumises oma endistesse vägivaldsetesse partneritesse toodi välja **ebaõigluse tunnet, oli endiselt kättemaksuhirmu ja ärevust** ei suudaks täiesti emotsioonitult taluda juhuslikku kohtumist.

„Mul ongi just see ebaõigluse tunne, et muud ei ole, viha on juba lahtunud, ebaõigluse tunne. Ja et mees on karistamatult nii oma esimese naise kloppimise kui ka minu. Ja kui mulle kuskil vastu kõndima peaks siis ilmselgelt mul hakkab süda kloppima.“

Naine, kelle taastumine vägivaldsest paarisuhtest on kestnud vaid neli aastat tunnistas, et turvalisus ja usaldus inimeste vastu tema elus ei ole taastunud ning ta elab hetkel üksinda. Samuti kardab ta, mehel võib olla endiselt alles soov talle kätte maksta.

„Ütleme ausalt, et kui ma mõtlen sellele mineviku kooselule, siis tekitab endiselt mingit ärevust.“

„See eksabikaasa tegelikult ju luurab siamaani minu järgi /.../ niisugune umbusaldus on tegelikult.“

„Mingisugune kättemaksuhimu, sest mina rikkusin tal palju ära. Alarmsõiduki juhiloa võeti ära, relvaluba võeti ära. Sõdur ei ole kaotaja enne, kui ta on surnud ta ikka rõhutab seda.“

Ilmnes, et kaks naist tõid välja iseenda iseloomustamise juures **valvsuse**, üks neist naistest tunnistas, et ta näeb ka oma valvsuse juures tugevust.

„Tänaseni olen väga valvas. Valvas on muidugi selline asi, mida ma siis olen selle kogemusega õppinud aga see on mind elus palju edasi aidanud, sest et kui sa oled valvaks, siis sa märkad ja näed nüansse (naerab) Aga see teeb ka raskemaks, sest et selle valvsaks olemise eesmärk on ennast kaitsta ja leida ohukohti, et kus midagi halvasti võib minna.“

„Hästi palju kontrollin ise ennast /.../kaksikümmend neli-seitse valvel.“

IV ARUTELU

Arutelu peatükis lähtun väljakutsetest, millega ellujääjad taastumisprotsessis silmitsi seisid: usaldavate suhete loomine, enesekindluse ja eneseväarikuse taastamine ning tugevdamine, iseseisvumine, enese avastamine, andestades endale ja teistele, uute eesmärkide seadmine, perevägivalda olemuse teadvustamine läbi koolituste läbimise, turvalise ja vägivaldavaba suhte loomine ning kohanemine uue suhtega.

4.1 Inimestega seotud ehk välised protsessid (*Interpersonal Processes*)

Minu uuringus osalenud naiste paarisuhetes kasutati võimu ja kontrolli. Naised elasid isoleeritud keskkondades ja neil puudus isiklik tutvusringkond. Tutvusringkonna puudumisel tundsid naised, et puudub ka väljapääs vägivaldsest suhtest. Naiste partneriteks olid paarisuhte terroristid, kes naisi alandasid, ähvardasid ning ründasid. Lisaks olid kahel mehel kodus relvad ning see suurendas riski, et naine oleks võidud tappa.

Johnson'i (2008) käsitluse kohaselt on paarisuhte terrori toimepanija valdavalt autoritaarne isik, kelle eesmärgiks on isoleerida naine teistest inimestest. Ta on partneri suhtes vaenulikult meelestatud ning armukade. Sellisel moel soovib ta saavutada naise täielikku sõltuvust iseendast.

Kuna kontrollimeetmed olid naiste suhtes tugevad, vajasid naised eriti tuge kogukonnalt ja kaaskodanikelt, et suhtest väljuda. Seotus ehk usaldav suhtlusringkond, on esimene, mida inimene taastumise vajab (Narusson, 2021). Siia kuuluvad perekonnaliikmed, sõbrad, tuttavad ning samuti professionaalne abi tugiorganisatsioonidelt. Turvaliste ja usaldusväärsete inimeste leidmine oli kahe naise jaoks eriti raske. Usaldus kaasinimeste suhtes oli kadunud. Keeruline on uuesti hakata usaldama kaasinimesi, kui paarisuhtes, mis peaks igale inimesele pakkuma turvatunnet, lähedust ja teineteise mõistmist, on naine isiksusena hävitatud. Ta tunneb enda kaasvastutust vägivalda toimumises. Tema isiksus koosneb sellest, kuidas mees teda kodus iseloomustab: rumal, loll, lits, ise süüdi jne. Leidis kinnitust, et häbi ja hirm endaga toiminu suhtes oli nii suur, et naised ei julgenud vägivaldast rääkida isegi oma päritoluperekonnale (Soo, 2015).

Kui suhte ajal on toimunud vägivald, on tavaline, et süüdlased jätkavad või suurendavad vägivalda pärast lahusolekut, püüdes saavutada või kinnitada kontrolli ohvri üle või karistavad kannatanut suhtest lahkumise eest (Douglas, 2018). Kahe naise elus jätkus parteripoolne kontroll ja kättemaksu otsimine veel aastaid peale suhtest lahkumist.

Ühe naise elus olid sõbrad, keda ta sai usaldada ning ta julges nende poole abi saamiseks pöörduda. Nad olid küll naise elust suhte ajal eemaldatud, kuid nad olid teadlikud naise kannatustest. Nende jaoks oli naise lahkumine sellest suhtest ainuõige otsus ja kogukondlik tugi aitas naisel koheselt oma elukorraldusega sujuvamalt edasi minna. Uus tutvusringkond loodi peamiselt töökaaslastest ning oluline roll suhete leidmisel oli ka naiste enda tahtel seda kontakti saavutada.

Kohene professionaalne abi on olulise kaaluga, et taastumisprotsess suurte tagasilangusteta edasi areneks. Üheks eeltingimuseks, et naine saaks taastumisprotsessis edasi liikuda, on oluline, et naine mõistab ja aktsepteerib seda, mis on temaga juhtunud. Professionaalse abini jõudis üks naistest alles kaheksa aastat hiljem ning sellest sai alguse naise tegelik taastumisprotsess.

NTK teenuselt loodeti suuremat tuge, kui seda reaalselt saadi. Kuigi juhtumist on möödunud üle 10 aasta, vallandus ühe naise valu ja pettumus kirjeldades olukordi, mis olid seotud NTK töötajaga kontaktist. Suhtest väljudes palus ta koos nelja aastase lapsega naise varjupaigast abi majutusel, kuid talle vastati eitavalt. Ohvriabi seaduse kohaselt sisaldab NTK teenus esmajoones: ohvrile ja tema lastele ööpäevaringse turvalise ajutise majutuse pakkumist (OAS, 2023). Teine valus meenus seisnes NTK kontaktis peale juhtumit, kui tema endine partner oli ta vägivaldselt tänavalt röövitud ning vägistanud. Vastus, et sellisel juhul ei ole võimalik midagi ette võtta ja ei pea kuhugi pöörduma, oli ebapädev ning naist taasohvristav. Naise enda iseseisvus, otsustuskindlus ja vastutus probleemiga tegelemisel aitas teda olukorrast väljapääs leida ning elus edasi minna. Selles väljendus naise enda toimevõimekus (*agency*), mida rohkem ta võttis vastutust oma elukorralduse ja oma elu kujundamise eest, seda paremini ta tuli toime, oli iseseisvam ja suutis kiiremini end koguda ka keerulistes olukordades – oli säilenõtk (Narusson, 2021).

Teise naise kontakt NTK töötajaga oli positiivsem, kuid ta hindas seda ikkagi kesiseks, sest vestlus ei toimunud talle turvalistes ruumides ning tal jäi vajaka usalduslikust kontaktist. Toimus järjekordselt taasohvristamine. Positiivsena hindas ta juriidilist nõustamist ning tugigrupis osalemise võimalust. Naise ainukeseks toetavaks suhtevõrgustikuks, peale vägivaldsest suhtest väljumist, on naiste tugigrupp, sest lahtusjärgne vägivald kestab. Ka psühholoogilist nõustamist NTK ei pakkunud. Ohvriabi seaduse kohaselt sisaldab NTK teenus psühholoogilist nõustamist või

psühhoteraapiat. Naised otsisid iseseisvalt tuge väljastpoolt: holistilisest teraapiast ja psühholoogilisest nõustamisest.

Leiab kinnitust fakt, et naise taastumise teekonnal tekkis aastaid hiljem tagasilangus. Seega abi kohene kättesaadavus on olulise kaaluga, et naine suudaks kiiremini traumast terveneda.

Olulist rolli vägivaldsest suhtest väljumisel ning taastumisel, toodi välja suhteid oma lastega.

Oluline aspekt seoses uuringus osalenud naistega personaalse taastumise kontekstis on see, et kõik naised asusid oma põhitegevuse kõrval abistama perevägivalla ohvreid. Üks naistest asus lisaks oma põhiharidusele õppima sotsiaaltööd, üks naistest õppis kogemusnõustajaks ning kolm naist läbisid naistevastase vägivalla koolituse. Naised kasutavad oma kogemusi väärkohtlemise tagajärgedega hakkama saamisel teiste abistamiseks. Naised jagavad oma kogemusi selleks, et kogeda isiklikku tervenemist ja võimestumist teisi aidates. Teiste, vägivaldsest lähisuhtest väljujate aitamine on saanud üheks oluliseks osaks ellujääja taastumisprotsessis. Nende kogemuste kaudu leitakse oma elule uus eesmärk ja tähendus nende endi rollist ühiskondlikus elus. Naistest saavad täisväärtuslikud ühiskonna kodanikud (Flasch jt, 2015).

4.2 Iseendaga seotud ehk sisemised protsessid (Intrapersonal Processes)

Vägivaldne partner oli naiste enesehinnangut, individuaalsust ja väärtuse tunnet olulisel määral kahjustanud ning naised pidid oma identiteedi taastama või taaslooma.

Vabaduse ja võimu taastamine ja omaks võtmine oli naiste jaoks protsessi oluline osa. Naised pidasid oma vabadust ja võimu teha ise oma elus valikuid kõige olulisemaks. Vägivaldsest suhtest tulnud häbimärgistamine ei lasknud täielikult oma enesehinnangut taastada. Hinnangud seoses enda vastutusega trauma ja selle tagajärgede suhtes viivad süütundeni.

Lootus ja optimism tuleviku suhtes on hädavajalikud isiksusena taastumisel. Kõrge lootuse määraga toimevõimekad inimesed kujundavad oma mõtlemist viisil, mis võimaldab takistuste esile kerkides kiiresti kohaneda ning nad suunavad oma mõtteenergia parima alternatiivi leidmisele (Narusson, 2021).

Südikus on kire (*passion*) ja järjepidevuse (*perseverence*) kombinatsioon. See on arendatav oskus, mis aitab säilitada tegutsemissoovi ja leida lahendusi rasketes olukordades, viia ellu pikaajalisi projekte ning arenda end valitud suunas. Termini sõnastaja Angela Duckworth leidis läbi oma

uuringute, et inimesed, kes on südikad, suudavad jääda oma väljakutsete juurde ka rasketel aegadel, nähes takistuste asemel lahendusi.

„Sisemise jõu /.../ kui sa saad aru, et tagasiteed enam ei ole. Ja tegelikult, et teised inimesed võivad sind aidata, sa natuke ootad, et keegi sind aitaks. /.../ See teadmine, et ma ainult ise ja ainult ise ainult ise, see aitab edasi /.../ niivõrd meeletu kindel teadmine ja tahe ja siis sellele vastati, mis andis nagu niimoodi tuult tiibadesse /.../ ainult edasi, mis olnud, see olnud, see, on teinud täna sind selleks, kes sa oled“; „Kui ma ikkagi midagi nagu soovin, siis ma ikkagi saan selle.“

Merritt-Gray ja Wuesti (1995) *Reclaiming Self* mudel, mis koosnes kahest teemast – mitte tagasi minna ja edasi liikuda sobib mitme naise taastumisprotsessi kirjeldamiseks. Selle mudeli kinnituseks on ka tõsiasi, et kõik naised kolisid elama teise linna. Oluline oli nende jaoks ka füüsiline edasiliikumine.

Naised õppisid uuesti arvestama oma vajadustega: *„igal ühel on arvamus ja see on tema arvamus. See ei ole halb, minu põhimõte.“* arendasid enesekehtestamise oskust: *„täna ei lase enam ühelgi inimesel enda asjade üle otsustada.“* Said sõltumatuks vägivaldsest partnerist, suurenes eneseväärikuse tunne ning naised said teadlikkus vägivalda olemusest ja põhjustest läbi õpingute ning enesearengu. Naised tegid rahu oma lapsepõlvega, andestades ja aktsepteerides toimunut, andestades vanematele: *„kui ma sain aru, ma olen täna just selline, nagu ma olen ja suuresti tänu nendele“; „ma ei süüdista kedagi, lihtsalt elus asjad juhtuvad, lähevad nii. Jube tore on, kui inimesed jõuavad selleni, et kust asjad saavad alguse.“* Samuti kinnitas üks naistest andestamist ka endisele vägivaldsele partnerile: *„temale ma jõudsin kiiremini andestada.“*

Uute turvaliste suhete loomise eelduseks toodi, et eelnevalt on tarvis iseennast tundma õppida ning saada tagasi enesekindlus. *„Et üldse enne kui suhetesse minna, et siis peakski nagu iseendaga korraliku töö tegema, et aru saanud, miks, kuidas mingites situatsioonides käitun. See sai selliseks sihtmärgiks. See protsess toimub veel ju jätkuvalt, see on elukestev tegevus.“*

Naised tunnistasid, et taastumisprotsess kestab ning nõuab tööd iseendaga. See on pikk protsess mis tuleb läbida naisel endal: *„Kohutavalt raske. Ja see nõuab tegelikult naisel iseendaga väga palju tööd, siit ei olegi praktilisi nõuandeid, kuidas sa aitad sellist naisterahvast, et ta saaks sellest nagu lahti, see ongi aeg ja naise töö iseendaga.“*

Naiste kogemused peegeldavad keerukaid ja samas kangelaslikke arenguid, mis on seotud väärikohandamise järgse taastumise protsessiga. Paarisuhtevägivalda kogemusel võivad olla

pikaajalised tagajärjed, mis mõjutavad ellujäänuid veel palju aastaid. Samas suudavad vägivaldsest paarisuhtest väljunud naised edukalt taastuda väärkohtlemise negatiivsetest mõjudest, luua uued vägivallavabad paarisuhted ja elada täisväärtuslikku elu.

KOKKUVÕTE

Viimastel aastakümnetel on tõusnud teadlikkus perevägivallast. Uuringutes on rõhutatud perevägivalla negatiivset mõju, kirjeldatud sekkumisstrateegiaid ja ennetamist ning pööratud tähelepanu perevägivalla vahetu kriisi ja mõju paremale mõistmisele.

Vähe on siiski tähelepanu pööratud sellele, kuidas mõista protsessi, mis juhtub pärast vägivaldsest paarisuhtest lahkumist ja kuidas ellujääjad loovad turvalise, vägivaldavaba ja tähendusrikka elu.

Minu magistritöö eesmärgiks oli tuua välja paarisuhtes vägivalda kogenud naiste kogemused suhte lõpetamise, kriisiga toimetuleku ja oma igapäevaelu uuesti korraldamise kohta.

Minu uuring näitas, et NTK teenuselt loodeti suuremat tuge, kui seda saadi. Naised kogesid taasohvristamist ning nad ei saanud professionaalset tuge õigeaegselt. Seetõttu oli ühe naise elu kaheksa aastat traumast tulenevate mõtete ja tunnete tõttu häiritud. Oluline on, et naised saavad oma traumaga seotud mõtteid ja tundeid välja rääkida. Usaldusväärsus, ausus, kestlikkus ja valmisolek inimest kuulata on need, mida kogetakse taastumist toetavate käitumistena (Narusson, 2019). Positiivselt mõjub taastumisprotsessile NTK töös naiste tugigruppides osalemise võimalus.

Oluline on pöörata tähelepanu turvariskidele, millega naised vägivaldsetes suhetes võivad kokku puutuda vägivaldsest suhtest lahkumisel. Turvariskidega mitte arvestamine võib olla pöördumatu tähendusega, sest naised võivad olla otseses surmaohus. Tugevate kontrollimeetmetega kokkupuutes vajavad naised eriti tuge kogukonnalt ja inimestelt enda ümber, et suhtest väljudes taastada usaldus inimeste vastu. Seotus ehk usaldav suhtlusringkond, on esimene, mida inimene vajab personaalse taastumise teekonnal (Narusson, 2021).

Taastumisprotsess toimus kahel tasandil:

1. sisemised protsessid (*intrapersonal processes*) - enesehinnangu taastamine, vabaduse ja iseseisvuse saavutamine, toimevõimekuse arendamine endas, andestamine endale ja vägivaldsele

partnerile, usaldava ja vägivaldavaba suhte loomine ning selles kohanemine, enesetäiendamine läbi koolituste vägivalda mõistmiseks;

2. välised protsessid (*interpersonal processes*) - uute suhete loomine, abi otsimine psühholoogidelt, nõustajatelt, kogemusnõustajana töötamine, et kogeda isiklikku tervenemist ja võimestumist teisi aidades.

Naised teadvustasid, et vägivaldsest suhtest taastumine on elukestev protsess, kuid mõned uuringus osalejad olid jõudnud *thriving* naisteks, sest nende elu koosnes vaid positiivsetest emotsioonidest, toetavatest suhetest ja nad tunnetasid oma elus sügavat tähendusrikkust.

Tulenevalt vägivaldses suhtes oldud ajast, vägivalda olemusest ja naise isikuomadustest, on taastumisprotsess iga naise jaoks ainulaadne ja erinev. Taastumisel saavad tugispetsialistid toetada naiste toimevõimekust läbi peegeldava kuulamisoskuse ja aidata naistel näha paremat tulevikku ja kavandada samme, mida sinna jõudmiseks on vaja läbida. Naiste taastumisprotsessis on oluline, kui neid tunnustatakse kui „ellujääjaid“ mitte ei käsitleta kui „ohvreid“. See on abistav ja osutab sellele, et vägivaldsest paarisuhtest saadud trauma ei defineeri naist, vaid muutub üheks osaks naise elus.

Oluline aspekt seoses uuringus osalenud naistega taastumise kontekstis on see, et kõik naised asusid oma põhitegevuse kõrval abistama perevägivalda ohvreid. Teiste, vägivaldsest suhtest väljuvate naiste aitamine, on saanud üheks oluliseks osaks naiste taastumisprotsessis. Selle kaudu leitakse oma kogemustele eesmärk ja tähendus nende endi rolli mõttes ühiskondlikus elus. Naistest saavad seeläbi taas täisväärtuslikud ühiskonna kodanikud (Flasch jt, 2015).

Mõistes paremini, kuidas ellujääjad taastuvad väärkohtlemisest, saavad praktikud sekkumisi täpsemalt suunata ja ellujääjaid toetada. Taastumisprotsesside parem mõistmine võib anda teavet sotsiaalpoliitika, seadusandluse ja koolituste sisulisse arengusse.

Lähtuvalt käesoleva magistritöö uurimustulemustest esitan järgmised olulised ettepanekud

Asjaolul, et NTK teenus vajab jätkuvalt arendamist, näen ühe olulise arengukohana, et tugispetsialistid mõistaksid vägivaldsest suhtest väljunud naiste taastumisprotsessis olulisi arenguetappe. NTK teenuse töötaja saab olla esmatoetaja, juhtides naist edaspidisele edukale taastumisele. Mida pikemat aega veedab naine NTK teenusel, seda suurem võimalus on töötajal

naise taastumisprotsessi jälgida. Kõige paremad ja selgemad soovitused ja ettepanekud joonistused välja naiste endi intervjuudest.

Turvariski analüüs ja turvalisuse plaani koostamine

Oluline on vaadata üle turvariskid, millega ellujääjad vägivaldsetes suhetes kokku puutuvad, kui nad on suhtest väljumal. Minu uuringus osalenud naiste puhul olid kahel juhul meestel kodus relvad. Üks meestest väidab ka hiljem, et kaalus võimalust lasta naine ära tappa. Teisel naisel on jäänud tänaseni alles kättemaksu hirm. NTK teenuse rahulolu uuringus (SKA, 2021) viidatakse puudusele, et turvaplaani ei koostatud.

Nõustamisprotsessi elemendid

NTK teenuse töötajad peavad rakendama oma praktikas nõustamisoskusi ja nõustamise elemente ning lähtuma traumateadlikkusest ja perevägivalda dünaamika mõistmisest, et vältida taasohvristamist.

Hinnangutevaba ärakuulamine

„Ärakuulamine. Ärakuulamine. Mitte mingil juhul ei tohiks vahele segada, ei tohiks! Et lihtsalt kui ma juba haarangi selle telefoni ja see tähendabki seda, ma olen valmis nüüd rääkima, et palun mind ära kuulata ilma sekkumiseta. Ja jumal hoidku, kui peaks keegi mingi hinnangu sinna siis ütleva, et halvustava, siis on lukk jälle ees. Ja see katse nurjus.“

„Hästi oluline oleks kindlasti see, et inimene saaks ennast nii palju, kui ta tahab päriselt nagu tühjaks rääkida.“

„Ma võtan enda seisukoha, mina ei küsinud nõu, mina tahtsin lihtsalt, et keegi mind kuulaks.“

Tunnustamine pöördumise eest

Arvestades, et vägivaldsest suhtest väljumist takistavad häbi, süütunne ja hirm, siis on oluline tunnustada naist julguse eest abi otsida. Samuti on pöördumisel takistavaks teguriks naise vägivaldses suhtes raskuste ja kannatustega leppimine ja teadmine, et edaspidi tuleb ainult ise hakkama saada. Abi otsimist takistab eneseuhkus ja hirm näidata oma haavatavust.

„Ma oletan isegi, et kui ma nüüd toon selle enda juhtumi ajas tänasesse päeva, et see ukse pauk siis oli nagu eile, siis täna sinuga siin ei räägiks. Et ma ei võtaks isegi ühendust. Ei ohvriabiga, ei tugikeskustega.“

Mõtete korrastamine läbi peegeldava kuulamise, juhtides naist eneserefleksioonile arvestades, et naised ise on oma elu eksperdid

„Tegelikult oleks võinud see naiste tugikeskuse töötaja kuulata ja tema kuulab selles mõttes natuke teistmoodi, et ta oskab midagi juurde küsida või suunata või natuke neid mõtteid korrastada. Just sellist spetsialisti toetust, kes oskaks tagasi peegeldada neid mõtteid või tundeid, see on selline asi, millest mina puudust tundsin ja eks ma tunnen seda praegu aeg-ajalt ka. Ta aitaks kas või mõtteid korrastada, et teinekord sa jäädki mingisugusesse mõttesse kinni sa hakkad ketrama, ketrama, ketrama, aga tegelikult see ei anna sulle mitte midagi. Et hea oleks siinsamas mõte näiteks lahti rääkida, seda arutleda ja võib-olla sealt tuleb pärast hoopis teine mõte ja veel parem mõte, võib-olla need lahendused on nagu paremad, üksinda, võid nende mõtetega ikkagi väga ummikusse joosta.“

Lühiajaliste eesmärkide püstitamine

Eesmärgid, vähemalt üks või kaks neist, peavad olema saavutatavad lühikese aja jooksul. Kiiresti saavutatavad eesmärgid aitavad oluliselt kaasa enesekindluse tõusule ja suunavad naist taastumisele.

Eneseusalduse taastamine

„Et mitte see, et sa saad nüüd hakkama, et sa lähed sinna, vaid just see, et taastada tema usaldus iseenda suhtes ja saad aru, läbi selle hakata üles ehitama seda tugevat baasi. Seda enese enesekindlust.“

Jõustamine

„Kunagisi positiivseid mingisuguseid rõõmuhetki meelde tuletada. Ehk tuletada talle meelde tema nagu seda sisemises olemasolevat kunagist rõõmutaju.“

Psühholoogiline nõustamine eraldi teenusena

„Kui ta tuleb varjupaika ja kui ta on nii-öelda nii ära tambitud siis sellepärast ongi vaja seda nõustajat või seda psühholoogi, kes aitaks tal nagu neid kunagisi positiivseid mingisuguseid rõõmuhetki meelde tuletada.“

„Olen mõelnud, et tore on, kui see inimene tuleb tugikeskusesse. Aga ta ei võta seda tugikeskuse esmast töötajat, seda esmast nõustajat sellistena, et oleks nagu spetsialiseerunud psühholoog, ta võtab teda kui naiste tugikeskuse töötajat. Sa annad selle esmase nõustamise ära, kutsu ta ka sinna tugikeskuse tugigruppi, samal ajal suunata ikkagi päris psühholoogi juurde. Et ta tunneks, et tal oleks ikkagi spetsialist kõrval.“

NTK töötaja peaks olema lootusrikas, aus, siiras, julgustav, usaldusväärne, hooliv, positiivne ning olema naisele teadlikuks ja mõistvaks teejuhiks taastumise protsessides.

ALLIKALOEND

Alcoff, L., ja Gray, L. (1993). Survivor Discourse: Transgression or Recuperation? *Journal of Women in Culture and Society*, 18(2), 260–290.

Alexander, P. C., Tracy, A., Radek, M., Koverola, C. (2009). Predicting stages of change in battered women. *Journal of Interpersonal Violence*, 24, 1652-1672.

Allast, A-A. ja Võõbus, V. (2008). Vägivald lähisuhtes: selle põhjused ja võimalikud lahendused. *Rahvatervishoiu väljaanded*.

Allen, K. N., ja Wozniak, D. F. (2010). The language of healing: Women's voices in healing and recovering from domestic violence. *Social Work in Mental Health*, 9, 37-55.

Arnek, A. (2021). Personaalse taastumise teekond pärast perevägivalla kogemust. Magistritöö. Tartu Ülikool

Basile, K.C.(2010). Prevalence of Wife Rape and Other Intimate Partner Sexual Coercion in a Nationally Representative Sample of Women. *Violence and Victims* 17 (5): 511

Braun, V., ja Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101.

Buesa S., ja Calvete E. (2013). Violence against women and symptoms of depression and posttraumatic stress: The role of social support. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13, 31–45.

Burnette, C. E., ja Cannon, C. (2014). “It will always continue unless we can change something”: Consequences of intimate partner violence for indigenous women, children, and families. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, Article 24585.

Calvete, E., Estévez, A., Corral, S. (2007). Intimate partner violence and depressive symptoms in women: Cognitive schemas as moderators and mediators. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 791-804.

Cascardi, M.K. (2016). From violence in the home to physical dating violence victimization: The mediating role of psychological distress in a prospective study of female adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(4), 777–792. Kasutatud 17.06.2023, <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0434-1>

Cascardi, M.K., O’Leary, D., Lawrence, E.E., Schlee, K.A. (1995). Characteristics of women physically abused by their spouses and who seek treatment regarding marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 616-623.

Cowen, A. S., & Keltner, D. (2021). Semantic space theory: A computational approach to emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(2), 124–136. Kasutatud 17.06.2023 <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.11.004>

Crowe, A., Murray, C.E. (2019). Stigma and IPV Victimization. In: Geffner R., White J.W., Hamberger L.K., Rosenbaum A., Vaughan-Eden V., Vieth V.I. (eds) *Handbook of Interpersonal Violence and Abuse Across the Lifespan*. Springer, Cham. Kasutatud 20.07.2023, https://doi.org/10.1007/978-3-319-62122-7_150-1

Crowe, M., Inder, M., ja Porter, R. (2015). Conducting qualitative research in mental health: Thematic and content analyses. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*. 49; 616-643; DOI: 10.1177/0004867415582053.

Devries K., Watts C., Yoshihama M., Kiss L., Schraiber L. B., Deyessa N., García-Moreno C. (2011). Violence against women is strongly associated with suicide attempts: Evidence from the WHO multi-country study on women’s health and domestic violence against women. *Social Science & Medicine*, 73, 79–86. Kasutatud 30.05.2023, <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.05.006>

Dillon G., Hussain R., Loxton D., ja Rahman S. (2013). Mental and physical health and intimate partner violence against women: A review of the literature. *International Journal of Family Medicine*, 2013, Article ID 313909. Kasutatud 30.05.2023, <https://doi.org/10.1155/2013/313909>

Dobash, R. E., ja Dobash, R. P. (1979). *Violence against wives*. New York: Free Press.

Dolan, Y.M, (1998). *One small step*. Watsonville, CA: Papier-Mache

Eesti 2035, Riigikogu poolt vastu võetud 12. mail 2021. Kasutatud 30.05.2023, https://www.riigikantselei.ee/sites/default/files/riigikantselei/strateegiaburoo/Eesti2035/riigi_pik_aajaline_arengustrateegia_eeesti_2035_eelnou_uldosa.pdf

Eesti Vabariigi Põhiseadus (28.06.1992). *Riigi Teataja*. Kasutatud 30.05.2023, <https://www.riigiteataja.ee/akt/115052015002>

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

Espenberg, K., Luhamaa, K., Markina, A., Vain, K., (2022) Laps perevägivalda pealtnägijana. *Kriminaalpoliitika uuringute sari nr 36*

Euroopa parlamendi ja nõukogu direktiiv 2012/29/EL, 25. oktoober 2012, millega kehtestatakse kuriteoohvrite õiguste ning neile pakutava toe ja kaitse miinimumnõuded ning asendatakse nõukogu raamotsus 2001/220/JSK. Kasutatud 20.05.2023, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/?uri=CELEX:32012L0029>

European Institute for Gender Equality (EIGE). What is gender-based violence? Kasutatud 10.08.2023, <https://eige.europa.eu/gender-based-violence/what-is-gender-based-violence>

European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). (2014) Violence against women, an EU-wide survey. Kasutatud 05.06.2023, <http://fra.europa.eu/en/publications-and-resources/data-andmaps/survey-data-explorer-violence-against-women-survey>

European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). (2021) Crime, safety and victims' rights – Fundamental Rights Survey. Kasutatud 24.07.2023, https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2021-crime-safety-victims-rights_en.pdf

Farrell, M. L. (1996). Healing: A qualitative study of women recovering from abusive relationships with men. *Perspectives in Psychiatric Care*, 32, 23-32

Fernández-González L, Calvete E, Borrajo E. (2019). Women Victims of Intimate Partner Violence in Shelters: Correlates of Length of Stay and Subsequent Reentries. *Violence Against Women*. 2019;25(12):1433-1449.

Fernández-González, L., Calvete, E., Orue, I., Mauri, A. (2018) Victims of Domestic Violence in Shelters: Impacts on Women and Children. *The Spanish Journal of Psychology* 2018, 21, e18, 1–10.

Flasch, P. (2015). A New Perspective on Recovery from Intimate Partner Violence. Kasutatud 18.07.2023, <http://www.seethetriumph.org/blog/a-new-perspective-on-recovery-from-intimate-partner-violence>

Flasch, P., Murray, C. E., & Crowe, A. (2015). Overcoming abuse: A phenomenological investigation of the journey to recovery from past intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*. 32 (22), <https://doi.org/10.1177/088626051559916>

García-Moreno C. (2008). Intimate partner violence and women's physical and mental health in the WHO multicountry study on women's health and domestic violence: An observational study. *The Lancet*, 371, 1165–1172. Kasutatud 05.06.2023, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60522-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60522-X)

García-Moreno, C., Jansen, H., Ellsberg, M., Heise, L., & Watts, C. (2006). Prevalence of intimate partner violence: Findings from the WHO multi-country study on women's health and domestic violence. *Lancet*, 368, 1260-1269.

Heaolu arengukava 2023-2030, Sotsiaalministeerium, 2023. Kasutatud 05.06.2023, <https://www.sm.ee/heaolu-arengukava-2023-2030>

Hou, W.-L., Ko, N.-Y., ja Shu, B.-C. (2013). Recovery experiences of Taiwanese women after terminating abusive relationships: A phenomenological study. *Journal of Interpersonal Violence*, 28, 157-175.

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

Johnson, M.P., Leone, J.M. (2005). The differential effects of intimate terrorism and situational couple violence. Findings from the National Violence Against Women Survey. *Journal of Family Issues*, 26(3), 322-349.

Jonker, I. E., Sijbrandij, M., ja Wolf, J. R. L. M. (2012). Toward needs profiles of shelter-based abused women: Latent class approach. *Psychology of Women Quarterly*, 36, 38–53. <https://doi.org/10.1177/0361684311413553>

Kannatanute sensitiivne kohtlemine. Justiitsministeerium, Tallinn 2022

Karistusseadustiku muutmise ja sellega seonduvalt teiste seaduste muutmise seadus (19.03.2019). *Riigi Teataja I*. Kasutatud 09.06.2023, <https://www.riigiteataja.ee/akt/119032019003>

Kase, H., Pettai, I. (2005) Perevägivald Lääne-Eestis 2004-2005. Politseistatistika analüüs. Avatud Eesti Fond, Tallinn 2005

Kass, V. (2020). Ülevaade vägivallast loobumise toetamise teenusest Eestis 2020. aastal. Sotsiaalkindlustusamet

Koury, S. P. & Green, S. A. (2021). Trauma-informed Organizational Change Manual. School of Social Work, University of Buffalo.

Kriminaalpoliitika põhialused aastani 2030 heakskiitmine (13.11.2020). *Riigi Teataja III*. Kasutatud 20.07.2023, <https://www.riigiteataja.ee/akt/313112020006>

Kuritegevus Eestis 2022 (2023), Justiitsministeerium. Kasutatud 10.08.2023, <https://www.kriminaalpoliitika.ee/kuritegevus2022/>

Kuriteoohvritele riikliku hüvitise maksmise seadus (1999). *Riigi Teataja I*. Kasutatud 30.05.2023, <https://www.riigiteataja.ee/akt/76807>

L. Oja (toim) (2022). Inimõiguste raamat, Õiguskantsleri Kantselei, Tallinn 2022

Lagerspetz, M. (2017). Ühiskonna uurimise meetodid. Tallinna Ülikooli Kirjastus

Laherand, M-L. (2008). Kvalitatiivne uurimisviis. Tallinn: Infotrükk

Laos, N., ja Põim, M. (2015). Ülle-Marike Papp: järgmine feminismilaine algab Ida-Euroopa maadest. *Eesti Päevaleht*, 20.11.2015. Kasutatud 20.06.2023, <https://epl.delfi.ee/artikkel/73006391/ulle-marike-papp-jargmine-feminismilaine-algab-ida-euroopa-maadest>

Lawson, J. (2012). Sociological theories of intimate partner violence. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 22 (5), 572–590.

Leamy, M., Bird, V., Boutillier, C. L., Williams, J., ja Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199(06), 445–452. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.083733>

Linno, M., Soo, K ja Strömpl, J. (2011). Juhendmaterjal perevägivalda vähendamiseks ja ennetamiseks. Justiitsministeerium.

Lippus, H., Laanpere, M., Part, K., Ringmets, I., Karro, H. (2018) Polyvictimization and the Associations Between Poor Self-Perceived Health, Dissatisfaction With Life, and Sexual Dysfunction Among Women in Estonia. *Journal of Interpersonal Violence* 36(7-8). doi: 10.1177/0886260518780412

Lippus, H., Laanpere, M., Part, K., Ringmets, I., Rahu, M., Haldre, K., Allvee, K., Karro, H. (2015) Eesti Naiste Tervis 2014: seksuaal- ja reproduktiivtervis, tervisekäitumine, hoiakud ja tervishoiuteenuste kasutamine. Uurimisaruanne. Tartu ülikooli naistekliinik

Lippus-Metsaots, H. (2021). Interpersonal violence in Estonia: prevalence, impact on health and health behaviour. Doktoritöö. Tartu Ülikool

Lockert, L. (2015). Building a Trauma-Informed Mindset: Lessons from CareOregon's Health Resilience Program. Center for Health Care Strategies. Kasutatud 18.07.2023, <https://www.chcs.org/building-trauma-informed-mindset-lessons-careoregons-health-resilience-program/>

Lootus, M.-L. (2015). Perevägivalda olemus ja tagajärjed Tallinna Kriisikodu näitel. Lõputöö. Tallinna ülikooli pedagoogiline seminar.

Lähisuhtevägivalda ennetamise tegevuskava aastateks 2019–2023. (2020). Siseministeerium. Kasutatud 05.06.2023, <https://www.siseministeerium.ee/siseturvalisus-ja-sisejulgeolek/turvaline-elukeskkond/vagivalda-ennetamine>

Lähisuhtevägivalda juhtumite lahendamine (2022). Sotsiaalkindlustusameti e-kursus. Kasutatud 25.05.2023, <https://digiriigiakadeemia.ee/course/view.php?id=35>

- Markina, A., Žarkovski, B., Santonico Ferrer, C-I., Heinrich, S., Kapardis, A., Gonzalez, M., Prieto, J., Kostova, Z. (2022). Traumateadliku kohtlemise juhendmaterjal. (valminud INtegrated Trauma Informed Therapy for Child Victims of Violence projekti raames). Kasutatud 25.05.2023, <https://www.intitproject.eu/wp-content/uploads/2022/11/TIC-GUIDELINES-ESTONIA-ee.pdf>
- Merritt-Gray, M., ja Wuest, J. (1995). Counteracting abuse and breaking free: The process of leaving revealed through women's voices. *Health Care for Women International*, 16, 399-412.
- Mitendorf, A ja Luht, K. (2021). Naistevastase vägivalda eri tahud. R. Marling, K. Sander, M. Raju, M. Pajumets, H. Biin (toim), *Teel tasakaalustatud ühiskonda III. Naised ja mehed Eestis*. 137-153. Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium
- Mitendorf, A. (2021). Kui lihtsaid vastuseid ei ole? Ehk kompleksne mõtlemine kui eeldus töö perevägivaldaga. *Konverents "Lähisuhtevägivallast lähedalt ja kaugelt"*. Tallinn 24-25.08.2021. Siseministeerium
- Naiste tugikeskuse teenuse kvaliteedijuhis. Ülevaade naiste tugikeskuse teenusest (2019) Sotsiaalkindlustusamet. Kasutatud 19.07.2023, <https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/media/2948/download>
- Naiste tugikeskuste lühiajalugu Eestis, Eesti Naiste Varjupaikade Liit, Kasutatud 19.07.2023, <https://naisteliin.ee/?id=168>
- Naiste tugikeskuste uuringute aruanne. Kliendid, töötajad ja koostööpartnerid (2021) Kantar, Sotsiaalkindlustusameti tellimusel. Kasutatud 20.07.2023, <https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/media/1079/download>
- Naistevastase vägivalda ja perevägivalda ennetamise ja tõkestamise Euroopa Nõukogu konventsioon (26.09.2017). *Riigi Teataja II*. Kasutatud 05.06.2023, <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 specialists. Doktoritöö. Tartu Ülikool
- Narusson, D. (2021). Lootuse hoidjale. Tartu Ülikooli Kirjastus

O'Leary, V. E. ja Ickovics, J.R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health: Research on Gender, Behavior and Polity*, 1, 121-142

Ohvriabi seadus (06.01.2023). *Riigi Teataja I*. Kasutatud 15.05.2023, <https://www.riigiteataja.ee/akt/106012023001>

Ohvriabi seadus (17.12.2003). *Riigi Teataja I*. Kasutatud 30.05.2023, <https://www.riigiteataja.ee/akt/12791909>

Paats, M. (2010). Vägivald paarisuhtes – müüdid ja tegelikkus. *Eesti Statistika Kvartalikirj*, 3, 74–83

Papendick, M., Bohner, G. (2017). "Passive victim – strong survivor"? Perceived meaning of labels applied to women who were raped. U.S. National Library of Medicine, PubMed Central (PMC)

Perekonnaseadus (01.07.2010). *Riigi Teataja I*. Kasutatud 05.06.2023, <https://www.riigiteataja.ee/akt/13330603>

Perevägivald. Justiitsministeerium. Kasutatud 28.07.2023, <https://www.just.ee/kuritegevus-ja-selle-ennetus/perevagivald>

Pettai, I. (2002). Naistevastane vägivald – tabuprobleem Eestis. – Vaikijate hääled. Raamat soolisest vägivallast. Räägivad ohvrid. Nõustavad eksperdid. Analüüsivad teadlased. Toim. H. Kase. Tallinn: Põhjamaade Ministrite Nõukogu, Eesti Avatud Ühiskonna Instituut.

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

Pico-Alfonso, M. A., García-Linares, M. I., Celda-Navarro, N., Blasco-Ros, C., Echeburúa, E., & Martínez, M. (2006). The impact of physical, psychological, and sexual intimate male partner violence on women's mental health: Depressive symptoms, posttraumatic stress disorder, state anxiety, and suicide. *Journal of Women's Health*, 15, 599-611.

Psühholoogilist traumat arvestav praktika. E-kursus. 2023, Sotsiaalkindlustusamet. Kasutatud 15.05.2023, <https://digiriigiakadeemia.ee/course/view.php?id=37>

- Sellio, O., ja Valberg, Ö.- L. (2018). Lähisuhtevägivalla ennetuse ja varase sekkumise kavand Tallinna linnale. MTÜ Vaimse Tervise Edendamise Kompetentsikeskus. Tallinn 2018
- Sepper, M.-L., Kadarik, I. (2020). Ohvrikeskne lähenemine lähisuhtevägivalla juhtumites nelja Euroopa riigi näitel. Praxis 2020
- Slade, M., ja Wallace, G. (2017). Recovery and Mental Health. Cambridge: Cambridge University Press, lk 24-34
- Soo, K. (2010). Paarisuhtevägivald Eestis – levik ja tagajärjed. Lõppraport. Tartu: Tartu Ülikool, Sotsiaalministeerium.
- Soo, K. (2015). Naiste tugikeskuste klientide arvamused saadud abist. Tartu. Kasutatud 20.07.2023,
https://naisteliin.ee/files/83_Naiste%20tugikeskuse%20klientide%20arvamuste%20uuringu%20raport%20november%202015.pdf
- Soo, K. (2015). Naistevastase vägivaldaga seotud teadmised ja hoiakud Eestis. Justiitsministeerium. Kasutatud 20.07.2023,
https://www.just.ee/sites/www.just.ee/files/soo_naistevastase_vagivaldaga_seotud_teadmised_ja_hoiakud_eestis.pdf
- Soo, K. (2016). Eesti meeste vägivald kooselupartneri vastu. Ariadne Lõng, lk 81-95.
- Soo, K., Laanpere, M., Lippus, H., ja Part, K. (2015). Seksuaalvägivalla levimus ja hoiakud Eestis: uuringute ülevaade. Tartu.
- Soo, K., Reitelmann, E., Laan, T. (2012). Sooline vägivald ja perevägivald. Käsiraamat põhikooli õpetajale. Tallinn: ENÜ sihtasutus
- The VPA (Violence Prevention Alliance) approach. World Health Organization. Kasutatud 05.06.2023, <https://www.who.int/groups/violence-prevention-alliance/approach>
- Themas, A., Ainsaar, M., Soo, K., Sammul, M., Uusküla, A., Tarum, H., Hendrikson, R., Arak, T., Espenberg, K., ja Varblane, U. (2015). Eesti meeste hoiakute ja käitumise uuring: tervis, haridus, tööhõive, ränne ja pereloom. Tartu: Tartu Ülikool.

Tugi vägivallast loobumiseks. Sotsiaalkindlustusamet. Kasutatud 08.08.2023, <https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/ohvriabi-ennetustoo/tugi-vagivallast-loobumiseks>

UNICEF (2002). Domestic Violence Against Women and Girls. *Innocenti Digest 6 – Domestic Violence*. UNICEF Innocenti Research Centre

Vaimse tervise roheline raamat. Sotsiaalministeerium, Tallinn, 2020

Valberg, Õ.-L., Selliov, O., Vana, T. (2017.) Kokkuvõte naiste tugikeskuse teenuse arendustöörühma tegevusest 2017. aastal, Tallinn: Sotsiaalkindlustusamet

Wieland, S., Riis, M. (2012). Varajase lapse trauma ja võimalused lapse abistamiseks. *Sotsiaaltöö*, 5, lk 36-40. ISSN 1406-8826

Williams, T. L., Smith, B., ja Papatomas, A. (2018). Physical activity promotion for people with spinal cord injury: Physiotherapists' beliefs and actions. *Disability & Rehabilitation*, 40, 52 –61

Vool, A. (2022). Väheräägitud lähisuhtevägivalla liik: majanduslik vägivald. Feministeerium. Kasutatud 15.07.2023, <https://feministeerium.ee/vaheraagitud-lahisuhtevagivalla-liik-majanduslik-vagivald/>

Voolma, H., (2022) Naistevastane vägivald. L. Oja (toim) *Inimõigusteraamat*- Kasutatud 15.06.2023, <https://www.inimoiigusteraamat.ee/raamat/inimoiiguste-raamat/12-naistevastane-vagivald>

World Health Organization ja Pan American Health Organization. (2012). Understanding and addressing violence against women: intimate partner violence. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/77432>

World Health Organization. Putting women first: ethical and safety recommendations for research on domestic violence against women. Genf 2001.

World Health Organization (2014). Global status report on violence prevention. WHO Press

Vägivalla liigid paarisuhtes. Justiitsministeerium. Kasutatud 30.05.2023, <https://www.kriminaalpoliitika.ee/et/perevagivald/vagivalla-liigid-paarisuhtes>

Vägivallaennetuse kokkulepe 2021-2025, Justiitsministeerium. Kasutatud 30.05.2023, https://www.just.ee/sites/www.just.ee/files/vagivallaennetuse_kokkulepe_2021-2025_0.pdf

LISA 1. Naiste tugikeskuste teenuse rahulolu uuringud

Naiste tugikeskuse teenuse komponendid	Naiste tugikeskuste klientide arvamused saadud abist Kadri Soo, 2015	Naiste tugikeskuste uuring Sotsiaalkindlustusameti tellimusel, 2021
Teadlikkus teenusest	<p>Vähene informeeritus, eelarvamuslik suhtumine.</p> <p>Meediast kuulnud, kuid teenuse sisu kohta teave puudub.</p> <p>Naiste ettekujutus tugikeskuse teenustest oli ebamäärane isegi pärast kontaktide saamist.</p>	<p>Teadlikkus endiselt kesine. Majutuse osas eelarvamus, et tugikeskuses puudub privaatsus.</p> <p>Püsib eelarvamus, et naiste tugikeskusesse pöörduvad vaid madala majandusliku staatusega ohvrid.</p> <p>Hirm mõjutab tihti tugikeskuse poole pöördumist, tuntakse häbi kogukonna ees.</p>
Teenusele jõudmise teekond	<p>Soovitused teenusele pöördumiseks saadi ohvriabilt või KOV sotsiaaltöötajalt. Otsiti ka ise internetist või tegi seda keegi lähivõrgustikust.</p>	<p>Üle kolmandiku naistest jõuavad tugikeskuseni tuttava soovitusel.</p> <p>Neljandik naistest on helistanud Ohvriabi kriisitelefoni ning sealt on suunatud tugikeskusesse.</p> <p>Ohvriabi number on väga hea puutepunkt, kuna on anonüümne ning kättesaadav. Sealt edasisuunamine annab kliendile kindlustunde, et tema olukord on nõ piisavalt tõsine, et tugikeskusesse pöörduda.</p>

		Ametnikest (politsei) ja spetsialistidest (ohvriabispetsialist) on oluline roll ka perearstidel, lastekaitsespetsialistidel, sotsiaaltöötajatel ning psühholoogidel.
Ohvrile ja tema lastele turvalise ajutise majutuse teenuse tagamine	<p>Ruumikitsikus ja keerukate suhete tekkimise võimalus, kui majutusel viibis korraga mitu naist oma lastega.</p> <p>Vähene turvatunne, seda eriti siis, kui varjupaigas ööbib korraga mitu naist, kellel on väga terroriseerivad ja ahistavad mehed. Vajalik turvanupu süsteem.</p>	
Ohvri ja tema laste esmane kriisinõustamine	<p>Oluline esmaabimeetmisel sotsiaalnõustaja tugi hirmu ja ärevuse maandamisel. Saabudes keskusse füüsiliselt vägivaldse, kontrolliva ja terroriseeriva elukaaslase juurest, mõnedel juhtudel kodust lausa põgenes, tundsid naised, et soe, empaatiline ja kriitikavaba vastuvõtt rahustas neid ja sisendas julgustunnet.</p>	<p>Tugikeskuse töötajad olid esimesed inimesed, kes tõesti kuulasid ja mõistsid, halvaks panuta ning hinnanguid andmata. Töötajaid kirjeldatakse omadussõnadega nagu soe, empaatiavõimeline, inimlik, hea kuulaja. Paljudele üllatav see, kui võrd isikupõhine lähenemine naiste tugikeskuse poolt neile oli.</p> <p>Kogemused näitasid, et tugikeskuste töötajad hoolivad siiralt, räägivad ja kuulavad ning hoiavad ühendust.</p>
Ohvri ja tema laste juhtumipõhine nõustamine	<p>Töötajad käisid naistega kaasas politseis ja kohtus. Samuti aitasid nad korraldada lapse kokkusaamisi isaga ning olid kolmandaks isikuks nendel kohtumistel.</p>	<p>Suurima osatähtsusega silmast silma nõustamine ehk juhtumipõhine nõustamine. Abimeetmed lastele (riided, mänguasjad, toit). Lastele abi või teenust ei vajatud.</p> <p>Suhteliselt madalalt hinnati erinevate ametiasutustega suhtlemise abi ning turvaplaani koostamist/olemasolu.</p> <p>Juhtumipõhine nõustamine oli eelkõige naisi toetav ning lugupidav, austav ja hinnanguvaba.</p>

		Madalamalt hinnati teenuse mahtu (aja ja tööjõu mõttes).
Ohvri psühholoogiline nõustamine ja psühhoteraapia	Psühholoogiga vestlemine aitas neil vähendada ärevust ja hirmu, tõsta enesehinnangut ning jõuda enda elus ja soovides selgusele.	Lai klientuur psühholoogilisel nõustamisel/psühhoteraapial. Psühholoogilise nõustamise puhul murekohtadeks eelkõige abi piisavus ja kättesaadavus.
Ohvri juriidiline nõustamine	Oluline juriidilise abi tasuta saamine (dokumentide vormistamine – abielulahutus, laste elatisnõus, hooldusõigus, suhtluskord). Osalemine koos naisega kohtuistungil.	Teadlikkus juriidilise abi võimalusest oli enne kokkupuudet olematu. Vajatakse juriidilist abi suuremal määral.
Ohvriga kaasas olevate laste esmase abivajaduse hindamine ja abistamine	Enamasti psühholoogiline nõustamine.	Enamasti psühholoogiline nõustamine.
Teenuse kättesaadavus ja maht		Kliendid saavad aru, et teenuste mahud on piiratud, kuigi eelkõige on juriidilist abi suuremal määral tarvis.
Tagasiside kogumine ja kaebuste lahendamine	Heakskiit teenuste kvaliteedile ning abi kasulikkus naiste iseseiva elu toetamises.	Tulevikuvaates soovivad naised: teha teavitustööd noorte seas, teha teavitustööd teenuste kohta ning suurendada ühiskonna teadlikkust laiemalt ja edendada ohvriteni jõudmist oluliste avalike sõnumite ja kampaaniate kaudu.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Hiie Taal,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Paarisuhtevägivallast väljunud naiste taastumise protsess tugiteenuste ja iseendaga tehtud töö kaudu“, mille juhendaja on 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.

Hiie Taal

29.08.2023