

### **Igaüks võib kokku puutuda perevägivallaga, toimub see siis tuttava, sõbra või sugulase perekonnas. Mida sellisel juhul ette võtta? Kuidas reageerida?**

Vägivald perekonnas või muudes lähisuhetes on olukord, mida sageli varjatakse. Naine on oma hingevald väga üksik. Tihti ei suuda sõbrad, sugulased ja töökaaslased näha eraelu seinte vahele peidetud põrgut. Naisel võib osutada raskeks leida välist tuge oma püüdlusele "toredast" mehest vabanemiseks ja "laste heast isast" lahutamiseks.

Vägivald tekitab naisele häbi- ja süütundeid - seepärast on rääkimine raske. Lähedased võivad märgata, et asjad ei ole korras, kuid sulgevad silmad vägivalda ees, sest nad ei tea, kuidas võiksid aidata. Mõned hoiduvad eemale, sest peavad kellegi teise kodus toimuvaid asju privaatsena.

Märk pere- või lähisuhtevägivallast võib olla näiteks see, et lähedane muutub arglikuks ja eraldub. Ta võib ilma näilise põhjuseta lõpetada kontaktid. Kartus võib ilmneda ka nii, et ta ehmatab, vahetab kõneainet, kui partner ilmub kohale. Lähedane püüab seletada ja vähendada teise poole kurja käitumist või anda erilisi selgitusi verevalumite kohta.

### **Kuidas siis aidata vägivalda kannatavat lähedast inimest?**

#### **1. Rääkimine ja mure väljendamine on oluline. Proovige seda teha oskuslikult.**

Ärge süüdistage ega seadke kahtluse alla lähedase otsuseid. Vägivaldse abikaasa halvustamine ei ole õige viis läheneda. "Noh, miks sa ei jäta seda?", "Mida sa olid teinud enne, kui ta löi?", „Kuidas sa võid sellise jõhkardiga elada", "Lahuta kohe", "Mina küll ei laseks endaga selliselt käituda" - sellised küsimused ei aita.

Sageli saab naine lähedastelt selliseid nõuandeid, nagu "Ürita temaga rääkida", "Püüa tüli vältida", "Sinagi ju pole täiuslik", "Püüa aru saada, tal on ju stress", "Küllap see läheb ajaga üle", "Kuidas sa küll lastega ilma temata hakkama saad" jne. Sellised nõuanded alahindavad vägivalda ja panevad naise selle toimumise eest vastutama. Naine pannakse uuesti ja uuesti alistuma.

Nõuandjad ootavad naiselt, et ta suudaks kiirelt otsustada ja kui ta ei ole selleks võimeline, nad väsivad ja huvi toetada lõpeb. Vägivallatsejast lahtisaamine on enamasti aga aastaid kestev protsess.

Kui te seda teemat tõstatate, öelge, et tahate rääkida tähtsast küsimusest. Varuge rahulik aeg ja koht. Pidage meeles, et olete delikaatne. Rääkige, mida olete näinud või kuulnud ja öelge, mis teid muretsema paneb. Võite alustada näiteks järgmiselt: "Ma olen sinu pärast mures, sest sa paistad õnnetuna viimasel ajal ". Öelge oma arvamus, kedagi süüdi mõistmata. Öelge, et vägivald on kuritegu, et keegi ei pea kartma olla oma kodus. Küsige, kas saate aidata kuidagi.

#### **2. Kuulamine**

Vägivalda kõneks võtmine ei ole lihtne. Kui lähedane räägib sellest, püüdke kuulata. Teile rääkimine annab tunnistust usaldusest teie suhtes. Võtke sõnumit tõsiselt ja näidake, et usute, mida kuulete. Andke head tagasisidet selle kohta, et ta räägib vägivaldsest suhtest. See on märk sellest, et ta on jõudnud arusaamisele, et olukorda peab tulema muutus. Kui lähedane ei ole valmis rääkima sellest nüüd, andke talle ruumi ja aega, et mõelda asja endamisi. Öelge, et olete valmis aitama ja kuulama ka hiljem.

Pidage meeles, et **lähedane teeb otsused ise**. Te võite mõelda koos võimalusi, kuid lähedane ei pea tingimata tegema teie meelest tarku lahendusi. Lähedane loodab teilt aega ja toetust. Vägivaldsest kooselust väljumine ei ole lihtne. Võib kuluda kaua aega, aastaid, enne kui olukorrale tuleb lõplik lahendus. On oluline, et te olete abiks ja kindlustundeks selles protsessi.

Mõnikord võib olla täielikuks üllatuseks, et lähedase kodus on vägivalda. Kuigi teil on raske uskuda, mida kuulete, ärge seadke seda kahtluse alla. Vägivald ei paista alati välja ja see ei kuulu ühelegi konkreetsele perekonnatüübile.

### 3. Lohutamine

Võtke vastu lähedase lugu ja emotsioon/tunded. Lohutage ja näidake kaastunnet. Küsige, kuidas saate abiks olla.

Võtke selge seisukoht selle kohta, et vägivald on kuritegu. Kodu ja kooselu ei tohi olla koht, kus peab kartma. Ütle ka, et vägivald ei ole lähedase süü. Keskenduge toetamisele ja abiks olemisele.

### 4. Abi pakkumine

Õelge talle, et teile võib helistada ja teie juurde tulla igal ajal. Pakkuge end aitama raskena tunduvate asjade tegemistel või isegi laste eest hoolitsemisel. Pakkuge end kaasa vajadusel traumapunkti ja politseisse minekuks. Lubage siiski ainult seda, mida saate teha.

Mõelge, kust on võimalik saada abi. Näidake initsiatiivi, otsige üles kohad, kust lähedane abi saaks ja andke talle need kontaktandmed. Võimalusel minge ise temaga sinna kaasa ja pakkuge talle kriisilukorraleks öömaja.

Enamasti nõuab vägivallast väljumine professionaalset abi. Abi vajavad kõik vägivalda kogunud pere liikmed ehk ka pere lapsed, kuigi nad ise ei ole olnud vägivalla objektiks.

Mõelge, millistele ühistele tuttavatele tuleks teatada olukorrast

Olge regulaarselt sõber ja toetage teda. **Vägivallast lahkumine on tihti pikk protsess**, mille ajal naine vajab pidevalt kõrvalolevat ja toetavat sõpra. Ärge hüljake lähedast, isegi kui ta teeb teie arvates valesid otsuseid.

Pidage meeles hoolitseda iseenda eest – hoidke piire ja ärge muutke oma lähedase elu enda eluks.

### 5. Turvalisus

Kui lähedane jõuab järeldusele, et läheb koju, kus elab ka vägivalda kasutanud elukaaslane, mõelge olukorra turvalisuse peale. Te saate teha koos turvaplaani ja kokku leppida, kuidas võite kaasa aidata olukorra turvalisemaks muutmisel. Kas perekonnas on lapsi? Kuidas nende turvalisus tagatakse?

Kas lähedane on nõus, et võtate ohu korral ühendust politseiga? Õigus kuriteoavalduse tegemiseks on igalühel, kes kahtlustab, et kuritegu on toimunud.

Lapse vastu suunatud väärkohtlemise puhul peab alati teavitama lastekaitset. Teavitada tuleb ka siis, kui laps elab vägivaldses kodus, kuigi väärkohtlemist tema suhtes ei ole. Ka vägivalda pealt nägev laps on vägivallaohver.

**Kui sa kuuled või näed vägivalda või, helistage hädaabinumbril 112 või politsei numbril 110**