

## ***Seda oled SINA öelnud***

*Kaja:* „Ootan alati õhinal AHHaa-grupi koosolemisi, ikka ja jälle avastad enda kohta midagi uut. Ja vaimustav on näha, kui palju positiivsust, elurõõmu ja energiat igast naisest kiirgab-see annab mulle palju jõudu, lootust ja usku, et olen õigel teel.“

*Merike:* „Kõik teekonnad algavad esimesest sammust! Ja imed juhtuvad nendega, kes neisse usuvad!“

*Kaja:* „Näiteks tunnen, et ma ei karda inimestele silma vaadata. Ka julgus, tegeliku olukorra tunnistamine ja enesele kindlaks jäämine on väärtused, mis mind rõõmustavad.“

*Jaanika:* “Kui keegi on oma otsuse teinud, siis muidugi julgustaksin teda ära tulema ja kinnitaksin talle, et ta saab kindlasti üksi koos lastega hakkama. Isegi ajutisel pinnal, kehva toiduga, kellelki abi korras saadud riietega. Vabana elatud elu ja vabana sisse hingatud õhk on palju enam väärt kui raisatud elu kellegi teise poolt rajatud lossis.“

*Marju:* „Mina ka kartsin nii nii väga. Kõik kartused suhte lõpetamisega ka realiseerusid. Kuid ma elan ikka edasi ja olen õnnelikum kui enne ja mu lapsed elasid selle üle. Kindlasti peab see olema naise enda otsus.“

*Kadri:* „Ükskõik kellele, kes elab vägivaldses suhtes, ütlen ma, et sa suudad seda! Sa suudad sellest vägivaldaringist välja murda! Mitte miski ei õigusta seda, kuidas su partner sinuga käitub, ükskõik, kuidas ta ise sellele ka õigustust ei leia! See ei ole armastus. Päästa end ja oma lapsed-see on sinu, kui ema esmane kohustus!“

*Lenne:* „Muutud sina, muutub maailm sinu ümber. Enda hirmud tuleb ületada ja abi küsimine ei ole tabu.“

*Kairit:* „Lähisuhtevägivallast avalikult rääkimine on pannud inimesi enam märkama vägivalda ja mõistma, mis üldse on lähisuhtevägivald. Aga ikka on inimesi, kes ei mõista, et see üldse on võimalik ja miks ohver seda ei lõpeta. Sageli ei saa inimesed aru, et nad ka ise on lähisuhtevägivalla ohvrid oma suhtes. Ei tehta vahet peretülil ja vägivallal.“

*Aive:* „Arutelud ja mängud, mis panevad mõtlema.“

*Marju:* „Ainult südamega näeme hästi.“

*Kaja:* „Usu mind, sa ei ole üksi! Kui oled valmis, küsi abi, kui kõvasti ei julge, küsi kasvõi sosinal, aga ma kuulen... ja usun sind!“

*Birgit:* „Ütlen nüüd, et tuleb ennast armastada ja endast lugupidada.“

*Jaanika:* „Enne olin mina üksi oma looga ja üritasin lahendusi leida sellele, kuidas toime tulla vaimse vägivallaga. Nüüd on mul teiste kogemused ja toetus.“

*Riina:* „Minu elus on muutunud kõik tänu kokkupuutele naiste tugikeskusega! Mul on nüüd oma elu, mida mul palju aastaid ei olnud. Elasin kellegi teise elu. Naiste tugikeskuses sain esimest korda kellelegi kõik ausalt ära rääkida, mis minu elus toimub ja sain kinnitust, et see ei ole normaalne. Kinnistus teadmine, ka minul on õigus oma elule. Ikkagi läks veel palju aega, et sellest välja murda. Kõige ja kõigi ees oli hirm nii suur...“

*Lenne:* „Mul on õnnestunud tänaseks luua uus pere ja ma ei kartnud peale eelmist ebaõnnestumist uuesti pere luua.“

*Triinu:* „Kui sa ise ei tee esimest sammu iseseisvale elule, ei muutu midagi.“

*Katrin:* „Olles lähisuhtevägivalla teemaga tegelenud lähemalt juba mõned aastad, olen iga kord hämmeldunud, kui kuulen lugu, kuidas vägivaldses suhtes olnud naine on leidnud tee tugikeskuse juurde. See nõuab suurt julgust, ettevõtmist ja otsustuskindlust, see on elumuutev otsus ja see hämmeldab mind siiski iga kord, kui sellest kuulen ja seda muidugi heas mõttes.“

*Ingrid:* „Sain päris palju jõudu just teie tegemistest, olen teadlikum ja saanud ka koolitusi, lugenud jagatud lugusid, mis taaskord kinnitavad kui võimsad me oleme! Elu on toetavam.“

*Birgit:* „Tunnen enim rõõmu, et julgesin astuda sammu vägivallatseja vastu.“

*Haini:* „Mulle on meeldinud kõik tegevused, mis oleme ühiselt teinud. Meeldib see, et me ei tee asju igavalt. Meil on alati asjadel see ekstra vürts. See ongi sellepärast, et me oleme ERILISED.“

*Juta:* „Tegevusi on meil palju olnud. Üks parem kui teine. Muidugi vahvaid koolitusi. Eriti meeldisid käelised tegevused. Multika tegemise lõbu, savis mängimine, väikesed lumememmed kuni karbikesteni oli nii vahva ja aitas meeleolu tõsta ning siis hajusid tusased mõtted ära. Ka igakuine kokkusaamine on tore, sest kordamine on tarkuse ema. Tihti unustan mõne tähtsa asja ära, aga pundi peale tulevad meelde.“

*Astrid:* „Üllatanud on kunstiteraapia suur osatähtsus vägivaldses suhtes välja aitamisel, koos emadega vägivaldses suhtes puudutatud lastele toe pakkumine. Kõige rohkem hindan ohvri staatuse asemel ELLUJÄÄJA mõiste sissetoomist.“

*Kaja:* „Ma tundsin, et ma ei ole üks ja see teadmine lohutas mind. Ja teisalt, see teadmine kurvastas mind ja pani mind ahastama... sest meid on... liiga palju. Minu elus on muutunud nii mõndagi, olen alles oma teekonna alguses ja see teekond on pikk.“

*Kadri:* „Teistele jagan seda, et kuigi armastus on tõesti pime ja ohumärgid võivad olla nii selged ja lähedal, et võivad silmad peast torkida, neid siiski ignoreeritakse. Sina võid oma partnerit ju tingimusteta armastada, aga tema sind tingimusteta ei armasta. Kui suhe on sellisena alanud, siis see ei muutu, ükskõik kui palju naise süda ei looda.“

*Jaanika:* „Tõsi on muidugi see, et minu enese õppetunnid veel kestavad.“

*Aive:* „Vägivaldses suhtes tuleb kiiremas korras lahkuda.“

*Kairit:* „Müstika on ametnike suhtumine, kohtusüsteem ja hinnangute andmine. Pidev ohvri poolt vägivalla tõendamine, paberil, füüsiliselt-sellega alati taasohvristades vägivalla all kannatajat. Seda on liiga palju, vaatamata spetsialistide pädevustele ja oskustele, mis neil peaks olema. Usutakse vägivalla toimepanijat, piisab kui tema ütleb, et pole teinud. Nõrgem pool peab aga tõendama, alati tõendama uuesti-uuesti kirjeldama olukorda, mis ja kus toimus. Avalikult ja väiksemas ringis. Nõrgemat ei usuta, valitakse pooli ja antakse hinnanguid. Lõpuks kaotavad vägivalla all kannatanud usu ja jõu, et keegi neid üldse usub.“

*Marju:* „Ma olen rõõmus, et lõpetasin oma eelneva elu ja andsin endale ja lastele uue võimaluse eluks ilma manipulatsioonide ja kurbuseta.“

*Urve:* „Julgus suunata abivajajaid, mitte nende eest ära tegemine. Ütlen juba endale “STOPP” ja taandan ennast abivajaja elust.“

*Kadri:* „Peale kokkupuudet naiste tugikeskuse tegevusega sain ma kindlasti juurde väga palju enesekindlust, sest kooselus vägivaldse inimesega on vägivallatseja esmane eesmärk muuta teine inimene nii ebakindlaks, et ta sõltuks ainult vägivallatsejast ja ei suudaks kunagi sellest ringist välja rabeleda. Tugikeskus andis mulle jõudu end taas kehtestama hakata, et saaksin päästa nii iseenda kui oma poja elu.“

*Ingrid:* „Olen saavutanud vaba ja sõltumatu elu.“

*Merike:* „Kõige olulisem oli vast see, et mulle anti mõista, et võin nii tihti ja nii palju käia kui ma just vajan! See tekitab turvalisuse tunde, et saan koheselt pöörduda kui tekib vajadus.“

*Kairit:* „Lapsed, kes elavad vägivaldsetes peredes, on vaimselt väga katki. Seda katki olemist võimendab veel see, et peavad vastu tahtmist käima vägivaldse vanema juures, kuna kohus on nii ette kirjutanud.“

*Heidy:* „Pöördu abi saamiseks oma ala spetsialistide poole.“

*Ene:* „Peale 2014. aastat muutusin julgemaks, enesekindlamaks ja iseseisvamaks. Tekkis lõpuks oma minapilt minu enda jaoks. Sain tugikeskusest palju mõistmist, toetamist, usaldust ja igakülgset abi enesega toimetulekul.“

*Ingrid:* „Koolitused ja filmifestival. Need on olnud õpetlikud ja mõtlemapanevad.“

*Kadri:* „Mulle meeldisid sellised ühistegevused just eelkõige sellepärast, et tundsin end oma lapsega teiste sarnase saatusega naiste ja laste seas turvaliselt ja hoitult.“

*Juta:* „Palju on muutunud. Olen väga õnnelik, et mind enda hulka võtsite. Olen nüüd vägivallast väljas ja enam see aeg haiget ei tee.“

*Jaanika:* „, Mulle on meeldinud Margo poolt esitatud rasked küsimused, mis on pannud mind olukordadele järele mõtlema. Tugigrupis käimine on väga tore ja on ka suureks toeks. Väga hea on olnud jagada teiste, samasugust elu elanud naistega, oma õnnestumisi ja ebaõnnestumisi. Igal juhul on hea olla „kambas“.“

*Kairit:* „Viie aastaga on muutunud teenus Saaremaal kindlasti tõhusamaks ja professionaalsemaks. Sihtrühm on selgem. Toimuvad personaalsed nõustamised ja tugigrupp. Koostöö ohvriabi ja omavalitsusega on aktiivne, lahenduskesksem.“

*Kaja:* „Täna tunnen rõõmu ja uhkust, kui jagasin teistele ellujääjatele vestlusringis oma tegemisi, öeldes "ma tulingi vist ära", ise sel hetkel veel aru saamata, et mu füüsiline äratulek oligi ju päriselt juhtunud. Ma tunnen ärevust ja see on väga rõõmus ärevus, sest mu ees on võimalusterohke maailm.“

*Jaanika:* „Kõige parem on tugikeskuse ja tugigrupi juures see, et ma ei pea tõestama, et see, mis vägivaldsessuhtes toimub, on tõepoolest just nii hirmus – teised on kogenud sarnaseid asju ja saavad juba pooltest lausest aru, millega tegu!“

*Marju:* „Peale esimest telefonikõnet, sain kindlust, et ma ei näe luulusid ja ei kujuta asju ette. Sain aru, et ma olen parajas puntras oma eluga ja sealt välja saamiseks vajan kõrvalist abi.“

*Aive:* „Arutelud ja mängud, mis panevad mõtlema“

*Urve:* „Rõõmu teeb see, kui naised tulevad ja tahavad ennast muuta ja ise oma elu eest otsustada. Kui nad tänavad, et me olemas oleme. Uhkust tunnen ka selle üle, et meie tugikeskus on hea partner meediale. Oleme pildis. See kõik muidugi tänu Margole. Mulle sobib selline töökorraldus, et on kindel“ jutulind.“

*Jaanika:* „Peale kokkupuudet naiste tugikeskusega olen hakanud rääkima sellest, mis minu elus on toimunud. Nii oma lähedastele kui ka teistele olulistele inimestele. See pole enam suur must saladus, mille üle häbi tunda. Olen hakanud erinevatest riiklikest instantsidest lahendust otsima sellele, et mina ja lapsed võiksimel elada rahulikumat igapäeva elu.“

*Kadri:* „Tõde eitamine ja silmakirjalikkus on suurim kahju, mida endale ja lastele teed.“

*Urve:* „Vanurite puhul jälle see, et ei ole mingit mustri muutmist. Nemad ootavad, et keegi toimetaks ja teeks vägivalduri korda. Kui teevad ühe sammu vägivallast välja, siis varsti järgneb kaks sammu vägivalda tagasi. Nagu tants-üks samm väljapoole, kaks sammu sissepoole.“

*Katrin:* „Minu soovitus on vaid üks-kohele see suhe lõpetada ja pöörduda tugikeskuse poole, või vastupidises järjekorras. Soovitan endiselt kõiki hädasolijaid Pärnusse pöörduma.“

*Astrid:* „Soovitan vägivaldsest suhtest välja tulla ja annan kontaktid, kellelt ja kus moraalset abi leida nii, et ise kokku ei variseks. Pärnumaal on see võrgustik olemas, samuti Saaremaal, kus abikäe on ulatanud Pärnu naiste tugikeskus.“

*Riina:* „Tahan julgustada inimesi, kes tahavad seda sammu astuda aga ei julge, et pole mingit mõtet aega raisata, tuleb lihtsalt ära teha, see ei ole võimatu ja nii hirmus, kui sinu peas tundub.“

*Hiie:* „Soovitan maha istuda ja kui muidu aru ei saa, siis plussid ja miinused kirja panna. Kindlasti rääkida naistega, kes on otsuse teinud ja suhtest välja astunud.“

*Lenne:* „Mulle meeldivad kõik tegevused, mis on seotud spordiga. Sport on mind eluaeg innustanud ja mulle meeldib endale püstitada eesmärgid ja neid saavutada.“

*Aive:* „Sain tuge ja abi oma edaspidiste otsuste tegemisel. Varjupaik tagas mulle elamispinna raskel ajal. Tänu grupile püsin valitud teel.“

*Juta:* „Kindlasti soovitan meie toredat tugigrupi.“

*Riina:* „Tunnen iga päev rõõmu, et ma sain sellega hakkama, millest ma nii palju aastaid unistasin! Tunnen rõõmu, et mul on koht, kus elada ja mu laps on õnnelik, et me ärkame hea tujuga ja tahame koju tulla ja läheme magama ka hea tujuga! Et meil on kodu rahu ja naer.“

*Triinu:* „Emade ja laste laager, sest seal on inimesed koos, kes on samast maailmast. Nendega on kerge suhelda.“

*Ingrid:* „Meil on vaid üks elu ja kaks valikut, sa kas elad ja tuled, või hääbud ja ...“

*Urve:* „Õppetunni alla võib ka liigitada kuulamisoskuse. See, et naine saab oma loo ära rääkida, toob talle kergendust.“

*Marju:* „Ma lähen õhtul magama õnnelikuna.“

*Heidy:* „Ma elan“.

*Heidy:* „Ma sain oma sõbrad, kes teavad, mida ma läbielasin.“

*Urve:* „Minu jaoks on väga palju muutunud. Olen nüüd seotud tugikeskuse tööga 24/7-365. Kui tugikeskuse algusaastad möödusid minu jaoks nagu udus, siis nüüd tunnen, et kõnnin mööda sirget teed, mis vahetevahel teeb väikese käänaku vasakule, vahel paremale, aga ei ole kunagi tupiktee. Tugikeskuse töö on muutunud huvitavaks. Ei mingit rutiini. Kuigi naiste lugudes on ühiseid jooni, on nad siiski kõik ainulaadsed.“

*Riina:* „Tugigrupi kokkusaamisele läksin esimest korda väga suure kõhklusega, mõtlesin, et mina küll midagi rääkida ei taha ja üldse ei oska ma inimestega suhelda. Lähen ühe korra ja rohkem küll ei lähe. Sain sealt aga tohutu positiivse laengu! Nii palju inimesi, kes teavad täpselt, mida ma tunnen ja kardan ja olen läbi elanud! Ja kõik on nii toetavad ja sõbralikud ja positiivsed! Üle pika aja isegi naersin seal! Ei jõua järgmist korda ära oodata, tahan ahmida sisse kõike, mida õpetatakse ja teha kõiki neid harjutusi, mida pakutakse, et õppida ise oma elu elama.“

*Lenne:* „Minu elus on kõik 100% muutunud. Ma ei ole enam ohver vägivaldsest suhtest. Ma olen saanud tagasi oma enesekindluse minna sirge seljaga edasi.“

*Kadri:* „Tegelikult saavad sellised vägivaldsete suhte oma tõelise naudinguga alles siis, kui hakkavad oma peensusteni timmitud kontrolli teostama läbi oma lapse, kes tegelikult pole sellest suhtest kunagi pääsenud ja lapse emale vaid näib, et nad on pääsenud. Ma soovin, et oleksin hooldusõiguse eest hakanud võitlema kohe peale lahutust, kui mu poeg oli viiene ja mitte nüüd.“

*Katrin:* „Ma ei ole patust puhas ka pisarate osas, mis mu silma siiski tulevad, suurest imetlusest, kuidas Pärnu naiste tugikeskuse töötajad suudavad hoida positiivset, edasiliikuvat, loomingulist meeleolu ja sellega kõiki nakatada.“

*Astrid:* „Kui saajandi alguses oli tunne, et lähisuhtevägivaldast rääkimine oli kui peaga vastu seinaga jooksmine, siis alates 2009 hakkas see sein murenema. Pärnu naiste tugikeskus oli ja on ka praegu kui müüri lõhkuja igal tasandil. Kui Margo on see „pomm“ mis vana müüri nähtavalt lõhub, siis toetajad, seehulgas ka mina, olen see tugisammas, mis toetab seda lõhkumise seadeldist ja kaitseb ümberkukkumise eest.“

*Riina:* „Kui tunned, et kõik on valesti ja enam ei suuda, siis tuleb minna ja muuta. Ainult ennast ja oma elu saad muuta, teist inimest muuta ei saa.“

*Haini:* „Mina olen saanud tagasi oma elu, enesekindluse. Olen leidnud enda ümber suurepärased inimesed. Saanud põnevaid väljakutseid. Iga probleem, mis meil elus ette tuleb, on meile õppetunniks. Ja see tuleb meie teele niikaua kui me oleme sellega tegelema ja sellest õppust saanud. Ära kahetse midagi, mis pani sind naeratama.“

*Jaanika:* „Olen rõõmus, et lõpetasin vägivaldse suhte ning saan olla mina ise. See pole alati lihtne, sest ikka leidub inimesi, kes tahavad mulle ütelda seda, kes ma olema peaks ja kuidas oma elu elama peaks. Õpin ennast väärtustama, õpin järjest enam ennast ümbritsevatele teada andma, millised on minu piirid. „Ei!“ ütlemine on hästi selgeks saanud!“

*Ene:* „Arendab kindlasti töö iseendaga, et tagada enda enesekindlus ja rahulolu. Sinust endast algab kõik. Julge olla mina ise! Sa ei pea kannatama teiste alandusi ja solvanguid. Ammugi mitte füüsilist valu. Keegi teine ei saa sind aidata, kui sa ise endas kindel ei ole. Ära looda ega otsi teistes muutusi-vaid muuda ennast ja oma mõtlemist.“

*Merike:* „Muutused on olnud fantastilised-ma olen saanud tohutult meele-ja enesekindlust! Ma olen saanud palju vältimatut praktilist abi. Ma olen saanud rääkida endast ilma, et peaksin häbi tundma ja enda loo jagamine ja sellest rääkimine aitab sellega paremini toime tulla.“

*Birgit:* „Soovitan kindlasti esimesel võimalusel vägivaldsest koostelust loobuda. Kuna on avanenud võimalus pöörduda abisaamiseks naiste tugikeskusesse, kus on võimalik saada nii moraalselt kui vaimset tuge oma ala asjatundjalt. Ja nimelt soovitan just Pärnu Naiste Tugikeskust, kuna mulle isiklikult on jätnud väga hea enesetunde seal käimine ja saadud nõustamine.“

*Irje:* „Ma julgustaks ja oleks toeks naisele, kes elab vägivaldses suhtes. Põhjus lihtne, ta peab ise jõudma arusaamale, et vajab muutust, sest kui see toimub teiste surve all siis võib ta hiljem jääda kedagi süüdistama (kui elus ei lähe kõik nii nagu planeeritud/oodatud) kui ta aga ise teeb selle otsuse, siis on tulemus minu arvamusel kindlasti tõhusam ja siin ma olekski julgustaja ja toetajana olemas.“

*Irje:* „Mind on väga inspireerinud teie keskuse suur loovus! See liin, et ei tehta asju tegemise pärast vaid alati püütakse leida mingi üllatav point, et kuidas iga tegevusega ka pildile saada ja läbi selle julgusada hädas olevaid naisi, et olete olemas. Parim reklaam! No ja kindlasti innovaatiliseim juht sotsiaalvaldkonnas, keda mul au isiklikult tunda 🥰“

*Riina:* „Päris ausalt siis seda on minul väga raske panna sõnadesse. Mind on ilmselt hämmastanud see alustamine ei kuskilt ja ei millestki, mind on hämmastanud need tegevused Teiega, mind on hämmastanud need lood ja see, mis Teie olete nendest lugudest teinud, mind on hämmastanud nende naiste võimekus,

mind on palju asju veel hämmastanud. Mind on võlunud see aura, oskus viia sõnumit ja elutarkust. Olen saanud kindlasti õppida seda, kuidas talitseda oma tormakust ja võtta eeskujuks mitmeid asju.

Minu silmis Pärnu Tugikeskus on suunatud lahenduste leidmisele igas olukorras. Nad tegelevad inimestega, andes neile usku, teadmist, juhiseid ja on seljatagused. 😊“

*Riina:* „Aga alustada tuleb sellest, et otsustada ja uskuda, uskuda seda, et peale vihma tuleb päike. Kogu see teekond suuresti sarnaneb metafooride mõttes küll ilmaga. Mitte kõik pole alati päikesepaisteline ja soe. Vägivalla lõppemisse tuleb uskuda.“