

• OHUOLUKORD

Parim võimalus vältida vägivallaolukordi on nende ennetamine ja õigeaegne turvalisse kohta minek. Kui elad vägivallatsejaga koos, tee endale kriisiolukorra jaoks turvaplaan:

1. Kas on mingeid märke, millest võid järeldada, et mees on muutumas vägivaldseks? Õpi neid tundma ja ürita välja pääseda enne, kui vägivald algab!
2. Mõttele juba varakult ette, kuidas turvaliselt välja pääseda. Millist ust kasutad, on sul võimalik kasutada varuväljapääsuna aknaid?
3. Kuidas pääsed minema? Loo mingi rutiin, et saaksid reeglipäraselt korraks väljas käia ka tavalistes olukordades. Kas võid näiteks öelda, et lähed prügi välja viima, koeraga jalutama või korraks poodi?
4. Kuhu võid minna? Räägi olukorrast sõpradele, naabritele või sugulastele, kellelt võiksid hädaolukorras saada tuge ja abi. Tee nimekiri nende telefoninumbritest. Kirjuta üles ka telefoninumbriid, mille kaudu võid hätta jäädes abi paluda (politsei, kiirabi, varjupaik). Hoi need numbrid alati kaasas, sest paanikas võid unustada ka lähimate sõprade telefoninumbriid.
5. Säasta raha kriisi ja oma lahkumise tarvis, hoi seda kohas, kust on võimalik kergesti kätte saada.
6. Hoi käepärast ka pakitud kott, kus on hädapärased tarvilikud asjad ja tähtsad dokumendid (isikuttõendav dokument, pangakaardid, tähtsad telefoninumbriid (vt, punkt 4), võtmed, hügieenitarbed, vahetusriided. Hoi seda kohas, kust saad alati kätte.
7. Õpeta lapsi vajadusel helistama politsei hädanumbri 110, räägi naabritele vägivallast ja palu neil helistada politseisse, kui nad kuulevad sinu kodust kahtlasi häält. Võite kokku leppida, kuidas annad neile hädaolukorrast teada (näiteks koputamine vastu seina või radiaatorit).
8. Pane kuupäevade ja kellaagadega kirja kõik oma mehe vägivallateod, ähvardused ja nendega kaasnevad mälopildid võimalikuks tõestusmaterjaliks, isegi kui kirjapaneku hetkel pole sul plaaniski teha avaldust politseile. Su plaanid võivad muutuda, kui kuritegu kordub. Pane kirja ka võimalikud tunnistajad. Säilita seda paberit koos muude oluliste dokumentidega, mis on kõrvale pandud lahkumise hetkeks.

Ohuolukorras ürita säilitada rahu ja mõtle, mis võiks ähvardajat rahustada.

Hoi kontrolli all oma erutus ja hirm, keskendu posttiivsele mõtlemisele, nagu "ma suudan välja tulla sellest olukorrast".

Räägi vaikselt ja rahulikult, kuula aktiivselt tema juttu, ürita luua suhtlus ja viia jutt muudele asjadele. Kinnita, et mõistad tema erutust ja tundeid, ära näita välja, et kardad tema poolt vägivaldset käitumist. Ürita liikuda koos ähvardajaga vestluse käigus turvalisemasse kohta.

Ohuolukorras ei tohi ähvardajale vastu rääkida, teda ähvardada, teda käsutada, tema peale karjuda, teda kritiseerida, näidata tema vastu üles üskõiksust, minna talle lähedale.

• VÄGIVALLAOLUKORD

Kui olukord on vägivaldne, siis:

1. Ürita kodust lahkuda, esmaseid rünnakuid on lihtsam tõrjuda. Väldi ruume, kust pole väljapääsu ja kus on terariistu, püüa siirduda kohtadesse, kust sul on lihtsam pääseda välisukse juurde.
2. Karju kogu aeg valjusti. Sul pole midagi häbeneda, vaid vastupidi - vägivallatsejal peab olema häbi. Vaikiv kannatamine suurendab mehe karistamatusetunnet ja agressiivsust.
3. Ära ründa vastu, sest vägivallatseja ootab seda saamaks "moraalset õigust" rünnata täiel rinnal.
4. Hoi käed all, ära tee järske liigutusi, ära lähene ründajale. Ürita ründajat rahustada. Võimalusel hoi

enda ja ründaja vahel mingit suuremat mööblieset või muud, mis võiks sind kaitsta. Ära mine nurka, akna või muu sind vigastava võiva eseme lähedale.

5. Teinekord on kasulik teeselda teadvusekaotust või tugeva vigastuse saamist. Vägivallatseja ei soovi tavaliselt tekitada oma naisele raskeid vigastusi ja selline teesklus võib tema vägivalloaindu kahandada.

6. Käi võimalikult kohe peale füüsilist vägivalda arsti vastuvõtul, lase fikseerida ka tähtsusetud haavad/sinikad. Arsti vastuvõtul käimine lisab sulle juriidilist kaitset - vajad ju dokumentaalseid tunnistusi, kui otsustad kunagi politseile avaldust esitada.

Räägi arstile avameelselt vägivalloast ja palu fikseerida kõik vägivalloamärgid. Sul on õigus saada arstilt tema pandud diagnoosi kohta ka dokument endale.

Kui sul on lapsi, otsi abi juba nende pärast, et nad ei peaks vägivalloolukordi nägema ja neid kuulma!

• PÄRAST KODUST LAHKUMIST

1. Ära jää isoleerituks.. Peale lahkumist võib vägivalloaolt mitmekordistuda- mehel tekib kättemaksuhimu.

2. Muretse endale salastatud telefoninumber ja selline telefoniaparaat, kust näed numbrit, millelt sulle helistatakse.

3. Muuda oma senist igapäevast käitumistava, liikumisteed, lahkumisaegu jne.

4. Räägi võimalikult ohust mehe poolt töökohas, koolis jm., liigu võimalikult palju koos teiste inimestega.

5. Märki üles ja säilita kuupäevaliselt ja kellaaajaliselt kõik oma endise elukaaslase poolt tehtud ähvardused ja temaga kirja, elektronposti või telefoni teel toimunud kontaktid ja vägivalloavaldused. Kui vägivalloajuhtumitel on pealtnägijaid/kuuljaid, palu neilt nende kontaktandmed kohe peale juhtunut. Nad võivad olla oluline osa tähtsast tõendusainestikust, kui otsustad teha avalduse politseisse oma endise elukaaslase kohta.