

Eesti Seksuaaltervise Liit

Seksuaalvägivald

Teadlikkuseks, toimetulekuks ja ennetuseks

Käesoleva materjali loomist toetas:



Käesolev materjal on koostatud sinu toetamiseks, kui:

- soovid toetada inimesi seksuaalvägivaldaga seotud teemadel või anda oma panuse seksuaalvägivalda ennetamisse;
- soovid seksuaalvägivald, selle ühiskondliku ja isikliku mõju ning selle ennetamise teemal end harida;
- soovid mõista seksuaalvägivalda kogenud inimese tundeid ning reaktsioone.

Materjal põhineb faktil, et seksuaalvägivald on suure, mitmekesise kahjuliku mõjuga nähtus, millega toimetulekut saab toetada ning mille ennetamiseks saab palju ära teha.

Me alustame seksuaalvägivaldaga seotud kultuurilise konteksti tutvustamisega ning liigume järjest spetsiifilisemate teemadeni. Muuhulgas käsitleme seksuaalvägivaldaga seotud õiguslikke, meditsiinilisi ja psühholoogilisi küsimuskohti. Materjali teine pool üritab praktiliste soovitusetega toetada seksuaalvägivalda ennetust, tutvustades näiteks haridusliku sisuga grupitegevusi.

Kui sul on selle materjaliga seoses küsimusi või tagasisidet, edasta need julgelt Eesti Seksuaaltervise Liidule aadressil koolitus@estl.ee.

Vägivald ei ole seks	2
Seksuaalvägivald ja seksuaalõigused	3
Seksuaalvägivaldaga seotud väärarusaamad	4
Seksuaalvägivalda tagajärjed tervisele ja toimetulekule	6
Seadusest tulenevad kohustused	7
Kriisinõustamine	8
Seksuaalvägivalda ennetavad tegevused noortega	10

Teksti autorid:
Kristina Birk-Vellemaa
Monika Väandra

Toimetas:
Gea Kangilaski

Kujundas ja toimetas:
Mihkel Joasoo



Vägivald ei ole seks

Võim. Kontroll. Allutus. Need ajendid on seksuaalvägivaldsete käitumise taga. Mingis vormis seksuaalvägivalda on kogunud iga viies naine¹ ja vägistamise on üle elanud on iga 13. naine.² Sellele, kui palju on Eestis seksuaalvägivalda kogunud mehed, meil selget vastust ei olegi. Uuringute andmetel on neid 2–5%, kuid kuna meesohver on veelgi enam stigmatiseeritud kui naine ja talle enda ohvrina tunnistamine veelgi raskem, võib see osakaal olla ametlikust kõrgem.

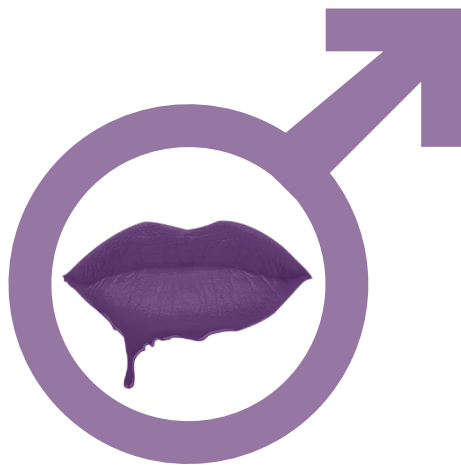
Elame ühiskonnas, kus küsivad pilgud pööratakse ohvri poole. Süüdistusi saavad ohvrid eri allikatest – lähedastelt, tuttavatelt, meedikutelt, õiguskaitseorganite esindajatelt. Kus see juhtus? Miks sa sinna läksid? Kas sa jõid? Mis sul seljas oli? Kas sa käitusid lubavalt? Väjakutsuvalt? Kas naeratasid talle kutsuvalt? Kas võitlesid ikka piisavalt? Kas su „ei“ oli ikka ründajale arusaadav?

Kui ohvriks on mees, tundub see uskumatu, kuna valitseva hoiaku järgi mees on murdja, mees on tugev, mees tahab seksi alati. Kui lahkelt pakutakse, võta vastu! See tekitab olukorra, kus mees ei julge keelduda ega suuda abi otsida, sest see võtaks tema mehelikkusest justkui veel suurema tüki ära.

Maailma Terviseorganisatsiooni (World Health Organization, WHO) andmetel ei küsi seksuaalvägivalda ohvrid abi mitmesugustel põhjustel.³ Näiteks kammitseb neid hirm saada häbistatud, hirm olla juhtunud süüdistatav, ebapiisav sotsiaalne toetusvõrgustik, hirm, et neid ei usuta. Kuni me ei jõua ohvri süüdistamisest ja häbistamisest kurjategija tegevuse hukkamõistmiseni, on ohvri keeruline ka abi otsida. Kui ohver abi ei leia, jääb läbielatud trauma mõjutama tema vaimset ja ka füüsilist tervist väga pikaks ajaks. See tekitab seisundi, kus ohvrist ei saa juhtunuga toimetulnult või ellujäänu (survivor), vaid ta jääbki ohvrirolli endaga kandma.

Mida ütleb meie ühiskonna kohta see, kui ründe korral pöörame küsivad pilgud ohvri poole, pannes temale vastutuse selle eest, et ta on seksuaalvägivalda kogunud, ründaja aga on juhtunud justkui teisejärguline? Millal jõuame selleni, et seksuaalvägivalda toimepanekus mõistame hukka vägivallatsete, ja ainult vägivallatsete? Vastutust peab kandma vaid see, kes oli otsustanud teise inimese suhtes vägivalda kasutada.

Hinnangud ohvri käitumisele on kiired tekkima ja juhu, kui ohver ei alustanud kohe raevukat vastupanu, saab see sageli ajendiks ohvri süüdistamisele. Vaja on mõista, et ootamatuks rünnakuks ei ole keegi valmis, mistõttu on ennustamatu ka ohvri reaktsioon seksuaalsele rünnakule. Õiget ega valet reaktsiooni ei ole: kui üks ohver astub aktiivselt ründajale vastu, võitleb, siis teine rünnatu tardub hirmust, mõni võib suisa ründajale kaasa aidata, et kohutav üleelamine kiiremini lõpeks (mõnikord on selle põhjuseks eelnev kohutav vägivallakogemus).



Peale ohvri kannatuste ja elukvaliteedi languse on seksuaalvägivalda tagajärjeks ka kõrged kulud tervishoiu- ja õigussüsteemis. Eesti avatud ühiskonna instituut on Euroopa soolise võrdõiguslikkuse instituudi kulutuste skeemi järgi välja arvanud perevägivalda „hinna“ ning see aitab mõista, et vägivald, mille üks eriti räigeid alaliike on seksuaalvägivald, on ühiskonnale kulukas.⁴ Perevägivalda hind Eestis on 116,5 miljonit eurot aastas, hõlmates kulusid alates tervishoiukuludest ja lõpetades õiguskaitseteenustega. Siiski ei ole seksuaalvägivalda peamiseks hinnaks ühiskonnale mitte need kulud, vaid indiviidi läbielatu, tema kannatused, mõju tema tulevikule ja elukäigule.

Mürgine maskuliinsus, meedia ja seksism

Seksuuaalvägivaldaga tegelemisel on tähtis ka ennetus - just see aitab meil jõuda ohvrite arvu vähenemiseni tulevikus. Seksuaalvägivalda juured on paljuski mürgises maskuliinsuses ehk meeste kalduvuses oma soostereotüüpiliste rollide raames kasutada vägivalda ja muid kahjulikke praktikaid, et kinnistada oma domineerivat positsiooni naiste üle.

Põhiküsimus on ilmselt see, kust leida sellele vastumürki. Kuidas jõuda selleni, et „õige“ mees ei peaks olema agressiivne, jõuline, võtma seda, mida tahab, armutult eesmärgi poole rühkima? Me näeme objektistamist ning seksismi meedias, mida tarbime (ning mida tarbivad lapsed ja noored, ilma et nendega nähtu analüüsita), kuuleme naisi alavääristavaid repliike avaliku elu tegelaste suust suisa riigikogu kõnepuldist. Me kuuleme ja näeme seksismi iga päev meie ümber ja enamasti ei saa arugi, et see on seksism või šovinism, sest oleme sellega nii harjunud. Mõni märkus kellegi keha kohta, heatahtlik patsutus tagumikule, „suuremeelne“ lähenemiskatse – võtke seda kui komplimenti, miks te tõrgute?! Teile on tähelepanu osutatud, olge tänulikud! Sellises keskkonnas on keeruline selgeks teha, et ka soovimatud märkused keha kohta, soovimatud lähenemiskatsed, soovimatud puudutused on seksuaalvägivald. Kui ei mõisteta, et vägivald algab tükk maad enne vägistamise piiri, on väga raske vägivalda ennetada. Selleks et probleemiga tegeleda, tuleb probleem tuvastada. Selleks et vägivalda ennetada, tuleb õppida vägivalda ära tundma.

Ennetus algab keskkonnast ja kogukonnast, kus laps kasvab. Inimene, keda on õpetatud ja kasvatatud oma keha hoidma ja armastama, austama teise inimese piire ning mõistma, millal on olukord vägivaldseks muutumas, oskab seda armastust ja mõistmist pakkuda ka teistele. Kodune seksuaalkasvatuse paneb aluse laste ja noorte kasvamisele inimesteks, kes oskavad oma keha ilusaks ja õigeks pidada ning kes austavad ka teiste õigust kehalisele puutumatusel.

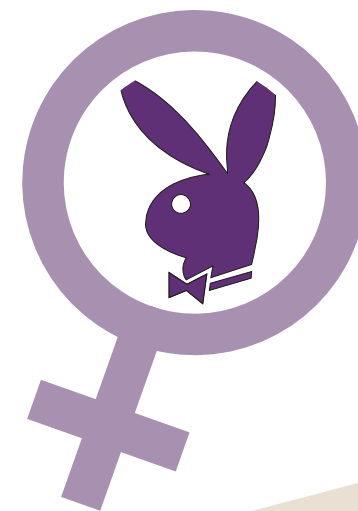
Lapsevanemad ootavad koolilt sellekohast seksuaalharidust ning nende ootus on igati õigustatud, kuna õppekava näeb seda ka ette. Ometi ei saa kool olla ainus vastutaja selle eest, et lapsest kasvab täiskasvanu, kelle väärtused on kooskõlas

eelnevalt mainituga, kes tajub oma identiteeti ning kes hoiab iseennast ja teisi enda ümber. Hoiakute kujundamine algab lapsevanemad, lasteaed, kool ja noortekeskused. Vanema vastutusest saab siis jagatud vastutus. Just jagatud vastutuse toel murrame kivinenud hoiakuid ja stereotüüpe, mis toetavad vägivallaahela jätkumist. Jagatud vastutuse toel ütleme selgelt: süü on süüdlasel, ohvri puudub vastutus temaga toimunu eest.

Viited:

- ¹ Eesti naiste tervise uuring 2014. <https://sisu.ut.ee/naisteterviseuuring/eesti-naiste-tervise-uuring-2014>
- ² FRA 2014. <http://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results-report>
- ³ http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77434/1/WHO_RHR_12.37_eng.pdf
- ⁴ https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Sotsiaal/Norra/vagivalda_hind.pdf

Tekst on avaldatud artiklina ajalehes Sirp <http://www.sirp.ee/s1-artiklid/c9-sotsiaalia/suudi-on-suudlane/>



Seksuaalvägivald ja seksuaalõigused

Seksuaalõigused on tihedalt seotud seksuaalõigustega, mis on osa universaalsetest inimõigustest. Kuna inimõigused on rahvusvahelistes dokumentides tunnustatud õigused, tuleb neid tunnustada ja rakendada ka riikide seadustes ja praktikates.

Seksuaalõiguse all mõistetakse iga inimese õigust:

- Omada juurdepääsu parimale seksuaalõigusele, sh ligipääsule seksuaal- ja reproduktiivtervise teenustele.
- Otsida, saada ja levitada seksuaalsusega seonduvalt informatsiooni
- Saada seksuaalharidust.
- Omada austust kehalisele puutumatusel.
- Valida oma seksuaalpartnerit.
- Otsustada, kas olla seksuaalselt aktiivne või mitte.
- Omada konsensuslikke, turvalisi ja nauditavaid seksuaalsuhteid.
- Konsensuslikult abielluda.
- Otsustada, kas ja millal saada lapsi.
- Kasutada efektiivseid ja ohutuid rasestumisvastaseid vahendeid.
- Katkestada turvaliselt rasedust.

Seksuaalõiguste rakendamine tähendab ühtlasi kohustust austada ka teiste inimeste seksuaalõigusi - ühe inimese õigused ei saa realiseeruda läbi sunduse ja vägivalda teise inimese suhtes.

Seksuaalõiguste kontseptsioon on küllaltki hiljuti tekkinud – näiteks 19. sajandi Euroopas polnud naistel, noortel ja seksuaalvähemuste esindajatel selliseid seksuaalseid õigusi, mida tänapäeval peetakse loomulikuks. Ajaloolise järelokajana võib veel tänapäevalgi kohata vastuseisu erinevate huvigruppide seksuaalõiguste suhtes – näiteks usuringkondade, meedikute või poliitikute poolt.



Seksuaalõigusi on määratlenud ja lahti mõtestanud mitmed järgmised rahvusvahelised organisatsioonid ja foorumid:

ÜRO Kairo Rahvastikukongress (1994): <http://www.unfpa.org/public/site/global/publications/pid/1973>

ÜRO Pekingi Naistekongress (1995): <http://ippf.org/resources/publications/ippf-charter-sexual-and-reproductive-rights>

Rahvusvaheline Pereplaneerimise Föderatsioon (International Planned Parenthood Federation) (1996, 2008): <http://ippf.org/resources/publications/ippf-charter-sexual-and-reproductive-rights>

Maailma Seksuoloogia Assotsiatsioon (World Association for Sexology) (1999): <http://www.worldsexology.org/content/sexual-rights>

Maailma Terviseorganisatsioon (World Health Association) (2002): http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/defining_sexual_health.pdf

International Women's Health Coalition (HERA): <https://iwhc.org/articles/sexual-rights-human-rights/>

Kõikidel neil seksuaalõiguste määratlustel on palju ühist. Rahvusvaheline Pereplaneerimise Föderatsioon on kõige jõulisemalt edendanud inimeste seksuaalõigusi kõikjal maailmas.

Loe lähemalt: Rahvusvaheline Pereplaneerimise Föderatsiooni Seksuaal- ja reproduktiivõiguste Harta, 1996: <http://ippf.org/resources/publications/ippf-charter-sexual-and-reproductive-rights>

Seksuaalõigused on:

Õigus elule. Seda õigust tuleb rakendada selleks, et kaitsta raseduse tõttu ohtu sattuvate naiste elusid. Õigus isiklike vabadusele ja turvalisusele. Seda õigust tuleb rakendada selleks, et kaitsta naisi, kes on ohustatud suguelundite ümberõikamisest, sunniviisilisest rasedusest, steriliseerimisest või abortist.

Õigus vabadusele ja õigus olla vaba igat liiki diskrimineerimisest. See õigus peab tagama kõikidele inimestele sõltumata nende rassist, nahavärvist, soost, seksuaalsest orientatsioonist, abielulisest staatusest, positsioonist perekonnas, vanusest, usutunnistusest, poliitilistest või muudest hoiakutest, rahvuslikust või sotsiaalsest päritolust, varalisest olukorrast, sünnijärgsest või muust staatusest võrdse juurdepääsu seksuaal- ja reproduktiivtervisega seotud teabele, haridusele ja nõustamisele.

Õigus privaatsusele. Õigus privaatsusele peab olema kõikidel inimestel, kes kasutavad seksuaal- ja reproduktiivtervise teenuseid või saavad vastavat haridust ning isikliku informatsiooni jagamisel teenusepakkujatega peab olema tagatud konfidentsiaalsus.

Õigus mõttevabadusele. Kõikidele inimestele sõltumata nende mõtteviisist, teadlikkusest või usutunnistusest peab olema tagatud sõna- ja mõttevabadus nende seksuaal- ja reproduktiivõiguste seotud küsimustes.

Õigus teabele ja haridusele. Kõikidele inimestele sõltumata nende mõtteviisist, teadlikkusest või usutunnistusest peab olema tagatud piiranguteta juurdepääs seksuaal- ja reproduktiivtervisega seotud haridusele ja teabele. Näiteks kõikidel inimestel on õigus saada igakülgset teavet kõikide rasestumisvastaste meetodite hüvede, riskide ja tõhususe kohta, et selles vallas tehtavad otsused oleksid tehtud täieliku, vaba ja informeeritud nõusolekuga.

Õigus otsustada, kas abielluda või mitte, õigus luua ja planeerida perekonda. See õigus kaitseb iga inimest tahtevastase abielu eest, mis on sõlmitud ilma mõlema partneri täieliku, vaba ja informeeritud nõusolekuta.

Õigus otsustada, kas ja millal saada lapsi.

See õigus toetab iga inimese õigust saada reproduktiivtervishoiuteenuseid, mis pakuvad näiteks laia valikut ohutuid, tõhusaid ja aktsepteeritavaid rasestumisvastaseid vahendeid, need teenused on kättesaadavad, mõistliku hinnaga, vastuvõetavad ja mugavad.

Õigus tervishoiuteenustele ja tervisekaitsele.

Igal inimesel on õigus parima kvaliteediga arstiabile ning olla vaba tervistohustavatest ja mittetõendus põhistest praktikatest.

Õigus saada kasu teaduse arengust. Igal inimesel on õigus omada juurdepääsu olemasolevatele reproduktiivtervise tehnoloogiatele, millel uuringutele tuginedes on vastuvõetav riski ja kasu vahekorra ja millest ilmajäämine tähendab kahjulikku mõju inimese tervisele ja heaolule.

Õigus kogunemisvabadusele ja poliitilisele osalusele. Igal inimesel on õigus luua ühinguid edendamaks seksuaal- ja reproduktiivtervise ja -õigusi.

Õigus olla vaba piinamisest ja väärkohtlemisest.

Õigus olla vaba piinamisest ja ebainimlikust või alandavast kohtlemisest tähendab, et kõikidel lastel, naistel ja meestel on õigus mitte kogeda seksuaalvägivalda, ärakasutamist ja ahistamist.

Allikas:

<https://www.estl.ee/seksuaalõigused-ja-õigused/seksuaalõigused/>
Seksuaalvägivaldast pikemalt: <https://www.estl.ee/seksuaalõigused-1/seksuaalõigused/?m=662>



Seksuaalvägivaldaga seotud väärarusaamad

On mitmeid seksuaalvägivaldaga seotud stereotüüpsest mõtlemisest tulenevaid müüte, mis mõjutavad, kuidas ühiskond, õigussüsteem ja meditsiinisüsteem lähevad seksuaalvägivalda käsitlemisele. Müüdid mõjutavad ohvri tajumist, sotsiaalse toe kättesaadavust ja seda, kuidas ohver tuleb toime emotsionaalsete ja psühholoogiliste tagajärgedega.

Iga seksuaalvägivalda ohvriga töötav spetsialist peab olema teadlik väärarusaamade ja faktide erinevusest. Isiklikud eelarvamused ja hoiakud, mis kahjustavad ohvrit, tuleb jätta kõrvale ning töötada tuleb erapooletult, andmata hinnanguid ohvrile või tema käitumisele. Järgnevalt on toodud mõned levinud müüdid.

Müüt 1: Vägistamine on füüsiliselt vägivaldne rünnak, mille paneb toime võõras inimene öisel tänaval.

Selgitus: Kuigi see võib olla mõnel juhul tõsi, siis enamik rünnakutest pannakse toime siseruumides ning kellegi poolt, keda ohver teab. Naised, kes on vägistatud tuttava poolt, pöörduvad väiksema tõenäosusega politsei poole ning otsivad ka harvem meditsiinilist ja psühholoogilist abi, võrreldes nendega, keda vägistavad võõrad. Samuti tunnevad tuttava ohvriks langenud naised end rohkem ise süüdi olevat ja seega arvavad end mitte väärt olevat partneri, pere ning sõprade toetust.

Müüt 2: Kooselupartner või abikaasa ei saa olla vägistaja.

Selgitus: Tegelikult on seksuaalvägivald kooselusuhtes levinud ning ilmneb enamikes kultuurides. Vägistamine lähedase poolt võib olla sekundaarne muud tüüpi füüsilisele vägivaldale. Igasugune sunniiviline seks on seksuaalvägivald, sõltumata sellest, kas ohver on ründajaga abielus/kooselus või mitte. Seksuaalvägivald abielus on levinud, kuid teadvustamata kuritegu, sellest sageli ei teatata politseile. Kuigi abikaasa süüdimõistmine võib olla küsitav, aitab vägivalda avalikustamine vägistajat korrale kutsuda ja vähendada uute rünnakute tõenäosust.

Müüt 3: Vägistatud naine pidi ise midagi tegema, et vägistamist põhjustada.

Selgitus: Selline hinnang võib põhineda käitumisel või riietumisel. Tegelikult ei saa ohvrit vaadelda kunagi vägistamise põhjustajana, sõltumata sellest, kuidas ta riietus, käitus või kas ta oli joores; vastutus teo eest lasub ainult teo toimepanijal. Sellest väärarusaamast kantuna võib esineda ka lähedaste poolt süüdistavaid hoiakuid ohvri suhtes.

Müüt 4: Tõelist meest ei saa vägistada.

Selgitus: Mõnda aega tagasi peeti õigussüsteemis vägistamiseks just vastutahtelist vaginaalselt ühet (seega ainult naised saavad olla vägistatud). See stereotüüp on seotud vaadetega, mille kohaselt oodatakse, et mees peaks olema võimeline võitlema ja end kaitsma. Enamik meesohvrite ründajatest on samuti mehed. Tegelikult kogevad mehed sarnaselt naistega šokki ja tunnevad rünnaku ajal abituse tundeid ja võimetust vastu hakata. On leitud, et suurem osa ohvritest tunneb end tardunud seksuaalrünnaku ajal.

Müüt 5: Ohvri seksuaalse erutuse märkide (orgasmi, erektsiooni või ejakulatsiooni) ilmumine tähendab ohvriloolset nõusolekut vahekorras.

Selgitus: Tegelikult on hulk inimeste ja loomade uuringuid, mis kinnitavad, et kõrge füsioloogilise ergastuse tase (mis on tingitud rünnakust) toob kaasa tahtmatu genitaalse reaktsiooni (nii naistel kui meestel). Seega tahtele allumatu erektsioon, ejakulatsioon või orgasm pole seksuaalrünnaku ajal haruldased. Kui meest on anaalselt vägistatud, siis võib surve eesnäärmele põhjustada erektsiooni ja ka orgasmi. Seesugune seksuaalne reaktsioon võib tekitada ohvri jaoks suurt distressi. Toetudes teadmiste füsioloogilistest reaktsioonidest, juhtumianalüüsidele ning järeldustele, mida on teinud seksuaalvägivalda ohvritega kokku puutuvad arstid, saab väita, et füsioloogiline seksuaalne erutus võib tekkida ka seksuaalvägivalda korral. Seega ei tohi kuidagi arvata, et seksuaalse erutuse tekkimine võiks viidata ohvri nõusolekule.

Müüt 6: Vägivaldne seksuaalakt kahe samast soost inimese vahel on homoseksuaalne akt

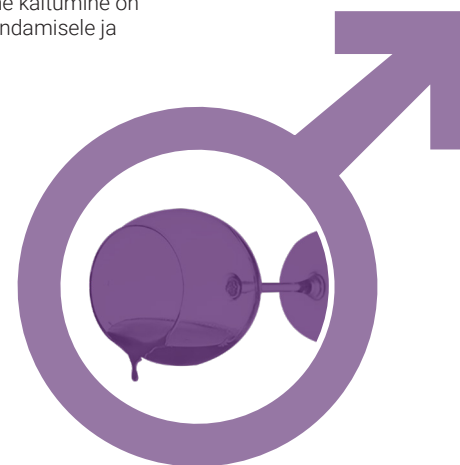
Selgitus: Mehed teatavad vähem seksuaalvägivaldast, sest kardavad saada sildistatud homoks ja mõne mehe jaoks tekitab rünnak akuutse emotsionaalse segaduse seksuaalsuse ja seksuaalrollide üle. Kuigi meeste vastu suunatud seksuaalvägivalda on oluliselt vähem uuritud, võrreldes naistega, on leitud, et meeste reageeringud ja vajadused on üsna sarnased naiste omadega. Seksuaalset vägivalda esineb ka naiste vahel, ilma, et tegemist oleks homoseksuaalse suhtega.

Müüt 7: Meeste bioloogiline seksuaalvõime on üks vägistamise põhjustest.

Selgitus: Tegelikult argument, et seksuaalvõime on vägistamise motivaatoriks, ei pea paika. Vägistamine on tegelikult terroriseeriv, agressiivne akt, mis on kantud eesmärgist kontrollida, terroriseerida ja alandada ohvrit, mitte kontrollimatust seksuaalvõimusest. Seksuaalvõime puudumine ei selgita vägistamist, kuna enamikul vägistajatest on olnud teo toimepanemise ajahetkel võimalus ka mittesunnitud vahekorras kellegi teisega. Seksuaalvägivalda motiveerib viha, võimu ja kontrolli vajadus. Agressiivne käitumine on suunatud ohvri eneseteadvuse halvendamisele ja privaatsuse hävitamisele.

Müüt 8: Narkootikumidega uimastamise tagajärjel toimunud vägistamist saab inimene ise ära hoida, jälgides hoolega oma jooki.

Selgitus: Arvatakse, et kohtingul või avalikes kohtades enda jooki tähelepanelik jälgimine võimaldab vältida olukorda, kus toimub ohvri teadlik uimastamine jooki sisse narkootikumide panemisega. Tegelikult kasutatakse uimastavaid aineid paljudes kohtades – korteripidudel, restoranis ja ühishäljäläätudel, mitte ainult baarides või klubides. Sagedamini, kui võõra poolt, kasutatakse narkootikumide jooki sisse lisamist tuttavate isikute poolt. Seega on oluline mitte panna vastutust ohvrile, kui vägistamine leidis aset seoses ainetega uimastamisega. Ainuke isik, kes seesuguses olukorras vastutab, on isik, kes teadlikult kasutab narkootilisi aineid kellegi teise uimastamiseks.



Müüt 9: Seksuaalvägivalla kohta esineb sageli valekaebusi

Selgitus: Tegelikult esitatakse vägistamise kohta harva valesüüdistusi; vägistamise kohta ei esitata valesüüdistusi rohkem, kui teiste kuritegude kohta. Enamlevinud hinnangute kohaselt on vägistamiskuriteod hoopis alaraporteeritud. Kahjuks tuleb sageli ette, et süüdistuste totesuses kaheldakse, eriti siis, kui ohvriks on vaimse alaarengu või psüühikahäirega isik.

Müüt 10: Vägistamise ohvriks langevad sagedamini „teatud“ tüüpi naised

Selgitus: Tegelikult ei ole kindlat ohvri tüpoloogiat, seksuaalvägivalla ohvriks võib langeda iga naine, sõltumata vanusest, rahvusest, haridusest või muudest näitajatest.

Müüt 11: Kui naised tõeliselt tahavad, siis saavad nad vägistamiskatset tõrjuda

Selgitus: Seksuaalvägivalla ajal tunneb ohver hirmu ja abitust, mis töötavad ründaja kasuks. Samuti on ründaja see, kes valib intsidendiks aja ja koha. Vägivald ei anna võimalusi läbirääkimisteks.

Müüt 12: Seksuaalvägivallaga kaasneb enamasti märkimisväärne kehaline vägivald ja relvaga ähvardamine

Selgitus: Enamasti ei kaasne seksuaalvägivallaga palju füüsilise jõu kasutamist – enamik ohvreid on liiga hirmul selleks, et osutada vastupanu. Ohvri hirm ja abitust seletab, miks teo toimepanijal on vaja kasutada vähe jõudu. Seetõttu ei pruugi ohvril olla ka füüsilisi vigastusi. “Nõusolek” (*false agreement*) seksuaaltegevuseks võidakse saavutada kehalise vägivalla ähvardusega, kasust ilmajätmise ähvardustega (nt edutamine töö, hinne jmt), psühholoogilise survestamisega või väljapressimisega. Sellistes tingimustes saavutatud “nõusolek” ei võrdu vabalt antud nõusolekuga. Vaba nõusolekut seksuaaltegevuseks ei ole suutelised andma ka inimesed, kes on näiteks alkoholi või teiste uimastite mõju all, intellektipuudega (sel puhul ei olda võimelised aru saama seksuaalakti tähendusest, ei olda võimelised väljendama oma nõusolekut või keeldumist).

Müüt 13: Vägistaja on vaimselt haige või seksuaalhälbega

Selgitus: Seksuaalründe eesmärk on võim ja kontroll – enamik selle toimepanijatest ei ole vaimselt haiged ega ka seksuaalse häirega.

Müüt 14: Raseduse ajal on vägivald haruldane

Selgitus: Rasedus on tegelikult paarisuhte vägivalla riskitegur, mitte ei välista vägivaldset käitumist. On leitud, et lähisuhtevägivald intensiivistub raseduse ajal.

Müüt 15: Kui naine ütleb seksile “ei”, siis ta mõtleb: “jaa”

Selgitus: “Ei” tähendab “ei”. Paljud vägistajad usuvad, et naised soovivad olla vägivaldses seksuaalvahekorras. Isegi siis, kui mees peab kasutama kehalist vägivald, usub ta end käituvat vastavalt naise varjatud soovidele ja ootustele. Hiljem ei tunne kurjategija oma käitumise pärast süümeepiinu, sest tema meelest ei olnud

tegemist vägistamisega. On oluline teha vahet seksuaalfantaasiatega, vägivaldade esitleva pornograafia ja tegelike soovide vahel.

Müüt 16: Prostitutsiooni kaasatuid ei saa vägistada

Selgitus: Iga inimene (meest või naist), kes on prostitutsiooni kaasatud, saab vägistada. *Uuringute järgi*¹ on prostitutsiooni kaasatutest märkimisväärne osa kogenud seksuaalvägivald seksu ostjate, politsei või partnerite poolt.

Viide:

¹ <http://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results-report>

- Seksuaalvägivald on agressioon teise inimese vastu, mida väljendatakse seksuaalselt ja mitte seksuaalakt, mida väljendatakse agressiivselt.
- Ohvrite seksuaalvägivalla kogemused võivad olla väga erinevad, kuid kõik nad on olnud teise inimese võimu ja kontrolli all ning läbi elanud soovimatu seksuaalkogemuse.
- Mõned on kogenud enda suunas tugevat viha või vihkamist, mõned on saanud füüsilisi kahjustusi või kogenud teiste poolt alandamist ning osad on tundnud hirmu oma elu pärast.
- Seoses rünnakukogemustega on kliendid tõenäoliselt psühholoogiliselt haavatavad ja seetõttu tuleb nendega tegeledes säilitada austav, tundlik kohtlemine ja hoolikalt kaaluda nende vajadusi.
- Kliendiga töötaval spetsialistil tuleb pakkuda füüsiliselt ja emotsionaalselt turvalist keskkonda, et klient saaks avada tundlikke ja tõsiseid teemasid.
- Kuna seksuaalrünnaku keskmes on ülemvõimu kuritarvitamine, teise isiklike piiride ületamine, kontrollimine ja turvalisuse hävitamine, siis on äärmiselt oluline, et spetsialist pööraks erilist tähelepanu konfidentsiaalsusele, turvalisusele ja usaldusele.



Seksuaalvägivalda tagajärjed tervisele ja sotsiaalsele toimetulekule

Nüüd, kus oleme käsitlenud levinumaid müüte seoses seksuaalvägivaldaga, tutvustame selle tõelisi tagajärgi asjaosalistele. Alguses kirjeldame tagajärgi ülevaetlikult ning heidame siis lähema pilgu nende erinevatele väljendusviisidele.

- Päevade, nädalate, kuude jooksul peale seksuaalvägivalda võib ilmned hulk reaktsioone – käitumuslikke, afektiivseid, füsioloogilisi ja kognitiivseid. Lisaks võib esineda kehalise tervise kahjustusi.
- Kõik need tagajärjed on suureks koormuseks tervisele ja seetõttu peaksid kõik asjassepuutuvad osapooled suutma tagada kiire ja kvaliteetse abi.
- Vaimse tervise sekkumised on olulised, kuna inimestel, keda on seksuaalselt rünnatud, on suur risk **posttraumaatilise stressihäire** (PTSH) tekkeks.
- Aja jooksul võivad ohvritel, kellel algsed reaktsioonid olid tugevad, sümptomid väheneda ja kaduda iseenesest, samas, kui teistel, kelle algsed reageeringud olid adekvaatsed, võivad tekkida psühhotraumaatilised sümptomid ja kujuneda välja PTSH.
- Neil, kellel ilmnevad **dissotsiatsiooni** (reaalsusest eraldumise) märgid, on suurem tõenäosus pikaajaliste psüühiliste probleemide ilmnemiseks spontaanselt.
- Kuigi seksuaalrännakule järgnevalt võivad ilmned erinevad sümptomid, mis võivad tunduda kummalised, võib enamikku neist pidada normaalseteks ja ootuspärasteks reaktsioonideks vastusena äärmuslikule ja hirmutavale sündmusele.
- Väliste distressi tunnuste puudumine ei tähenda, et inimene tegelikult ei kannata või et ta ei vajaks abi praegu ega hiljem.

Käitumuslikud sümptomid

Ohvritel ilmneb sageli ebatavalisi käitumuslikke sümptomeid, mis võivad muutuda harjumuslikuks, põhjustades terviseprobleeme ning mõjutades nende sotsiaalset ja pereelu.

Need sümptomid hõlmavad vältimiskäitumist, ülivalsust (otsitakse obsessiivselt ohumärke), kergesti ehmumist, sõltuvuskäitumist, une- ja söömishäireid, muutusi hügieeniharjumustes (suurenenud hõivatus puhtusest või vastupidi, enese eest hoolitsemise vähenemine), ebatavalisi hoiakuid ja kummalist käitumist.

Riskikäitumine hõlmab peamiselt vähenenud haiguste ennetamist, suurenenud alkoholtarbimist, narkootiliste ainete tarvitamist, suitsetamist, regulaarse tervisekontrolli puudumist.



Emotsionaalsed reaktsioonid

Seksuaalvägivalda ohvrite seas esinevad enim järgmised emotsionaalsed reaktsioonid: hirm, ärevus, ängistus, depressioon, häbi, süütunne, viha, eufooria, apaatia. Väljenduvad emotsioonid võivad näida vastuolulised ja kummalised - see on eeldatav vastus äärmuslikule ja hirmutavale sündmusele.

Kehalised ja füsioloogilised reaktsioonid

Psühholoogilised kannatused võivad viia füsioloogiliste sümptomite tekkimiseni või vallandada somaatilisi haiguseid.

Somatoformseid häireid iseloomustavad füüsilised kaebused, mis tunduvad olevat somaatilist päritolu, kuid ei leia diagnostilist kinnitust. Teisisõnu, patsient kannatab füüsiliste vaevuste all ilma, et oleks tegemist mingi füüsilise häirega. Väga harva võib esineda silmapaistvaid ja jahmatavaid puudujääke mootorsetes (keha liigutamise seotud) ja sensoorsetes (tajuga seotud) funktsioonides.

Seksuaal- ja reproduktiivsüsteemi probleemid

Seksuaalfunktsiooni häired on seksuaalvägivalda ohvrite seas sagedased. Nende hulgas on sagedasemad: seksuaalhuvi langus, vastumeelsus vahekorra suhtes, anorgasmia, düspareunia (valulik suguühpe), vaginism (tahtmatu tupelihaste kramp, mis takistab seksuaalvahekorda), võimalikud häired menstruaaltsioonitüklis. Seksuaalvägivaldaga kaasneb tavaliselt ka seksuaalsel teel levivate nakkuste oht, naisohvrite jaoks ka raseduse risk.

Traumaatiline psüühiline kriis

Igaüks püüab säilitada oma vaimse tervise tasakaaluseisundit arengu käigus omandatud kohanemis- ja toimetulekumehhanismidega. Psüühiline tasakaaluseisund lööb kõikuma, kui tekib mingi ootamatu olukord, mille valitsemiseks tavapärastest kohanemismehhanismidest ei piisa. Kui varem omandatud lahendusviisidega ei õnnestu tasakaalu kiiresti taastada, kujuneb välja psüühiline kriis.



Kriisiolukorrale on omane ebakindlus tuleviku suhtes; turvatunde seisukohalt oluline tuleviku ennustatavus kaob. Kui kriisi põhjustanud ähvardav või ohtlik sündmus erineb ootuspärastest elumuutustest, võib rääkida traumaatilise psüühilise kriisist.

Suuremal osal inimestest järgivad traumaatilised psüühilised kriisid teatud loomuliku kulgu. Kriisi kulus võib libisevate ajaliste piiridega eristada šokiperioodi, reaktsiooniperioodi, käsitusperioodi ja ümberorienteerumise perioodi.



Posttraumaatiline stressihäire (PTSH)

Traumajärgne stressihäire kujuneb pikaleveninud tagajärjena erakordselt mõjuvale sündmusele või olukorrale (nii lühiajalisele kui ka kestvale), mis tõenäoliselt põhjustaks tugevat ärevust või muud psüühilist kannatust peaaegu igapähele.

PTSHle kõige iseloomulikumad sümptomid on sündmuse kordumise ja taaskogemise sümptomid. Kogetu võib mõttes korduda mitmel viisil, tüüpilised on sündmusega seonduvad korduvad painajalikud unenäod. Mõnel võib traumaatiline sündmus korduda tugevate dissotsiativsete nähtudena (*flashback*-seisundid ehk dissotsiativsed taaskogemised) justkui sundusliku sisemise filmina.

Dissotsiativsed sümptomid

Dissotsiatsiooni ehk reaalsusest irdumist võib näha kui inimese tahtmatut katset kaitsta end stiimuli eest, mis on liiga valus või hirmutav. Isik võib kogeda subjektiivselt ka emotsionaalset tuimenemist või emotsionaalsete reaktsioonide puudumist olukorras, kus emotsionaalsed reageeringud on tavapärased. Nagu ka taaskogemise puhul, võivad kliendid olla tõrksad oma tavapäratute kogemuste jagamisel. Tavaliselt aitab avameelsus ja selgitamine, et kummalised kogemused on peale traumakogemust tavapärased.

Sotsiaalsed tagajärjed

Traumast tingitud psühholoogiliste sümptomite tagajärjel on halvenenud inimese sotsiaalne toimetulek (tegutsemine, suhtlemine, koostöö). Emotsionaalne kaugenemine või liigne sõltuvus pereliikmetest ja sõpradest, ärrituvus, ründav käitumine, huvide langus ja entusiasmi vähenemine võivad hakata häirima pereliikmeid ning kogukondlikku dünaamikat. Psühholoogilised tagajärjed võivad häirida või takistada inimesel täita oma igapäevakohustusi ja tööülesandeid, mille tulemusel väheneb tavapärane rahaline sissetulek. Lisaks on mõjutatud vanemlik toimetulek ja seksuaalsuhe oma püsipartneriga.

Esmakohtumine seksuaalvägivalla ohvriga vahetult pärast rünnakut

Spetsialisti kaastundlik reageerimine omab märkimisväärset positiivset mõju ohvri paranemisele. Kuigi seksuaalrünnakule järgnenud tundide või päevade jooksul võivad ilmned erinevad sümptomid, mis võivad olla segadusttekitavad või tunduvad kummalised, võib enamikku neist pidada

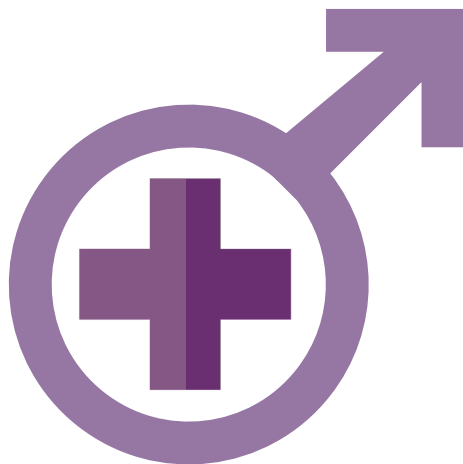
normaalseteks ja ootuspärasteks reaktsioonideks vastusena äärmuslikule ja hirmutavale sündmusele. Tuleb kinnitada, et mida ohver ka ei teinud, ei tinginud see vägistamist ja juhtunu pole tema süü; seksuaalvägivalla ei õigusta temapoolne käitumisega riietumismaneer. Vältida tuleb moraalset hinnangulisust kannatanu suhtes.

Esmavajaduste hindamine

Kliendi vajaduste ja ohutuse hindamisel tuleb alustada füüsilistest vajadustest – esmavajadused, meditsiiniline abi, söök, riided, peavari ja transpordivõimalused; kas ohuolukord on möödas.

Vajalik on hinnata ohvri toimetulekuressursse – tugevusi ja haavatavust ning milline on tema tugivõrgustik (pere ja sõbrad). Tuleb veenduda, kas kannatanul on turvaline koht, kuhu minna, ja keegi usaldusväärne isik, kes saaks talle kohtumise lõppedes saatjaks olla. Kui vägivalla ohvril pole kohta, kuhu minna, tuleb püüda leida talle sobiv koht kasutades antud piirkonnas olevaid võimalusi ja teenuseid.

Kui ohvril on ülalpeetavaid, kelle eest ta ei saa või ei suuda trauma tulemusena hoolt kanda, tuleb korraldada ka nende heaolu.



Seadusest tulenevad kohustused

Eesti Vabariigi karistusseadustiku järgi on esimese astme kuriteost mitteteatamine karistatav rahalise karistuse või kuni kolmeaastase vangistusega. Esimese astme kuriteost mitteteatamine ei ole süüline, kui tegemist on kuriteo toimepanija vanemaga, lapsega, lapsendajaga, lapsendatuga, vennaga, õega, vanavanemaga, lapselapsega, abikaasaga või tema vanemaga.

Seega spetsialist peab teatama talle teatavaks saanud esimese astme kuriteost. Esimese astme kuritegu on süütegu, mille eest on karistusseadustikus füüsilisele isikule raskeima karistusena ette nähtud tähtajaline vangistus üle viie aasta või eluaegne vangistus.

Kohustus abivajavast lapsest viivitamata teatada kohaliku omavalitsuse üksusele või lasteabitelefoni 116 111 on kõigil isikutel, kellel on olemas teave abivajavast lapsest. Abivajav laps on laps, kelle heaolu on ohustatud või kelle puhul on tekkinud kahtlus tema väärkohtlemise, hooletusse jätmise või muu lapse õigusi rikkuva olukorra suhtes, samuti laps, kelle käitumine ohustab tema enda või teiste isikute heaolu.

Kuriteo tõendite säilitamine

Kuriteo tõendite kaitsmiseks tuleb olla teadlik, et enne tõendusmaterjalide kogumist ei tohiks kliendile pakkuda süüa, juua ega duši all käimist ja riide vahetamist ning vältida tuleks ka kliendiga füüsilist kontakti. Need nõuded on teada kõigil seksuaalvägivalla ohvritega kokku puutuvatel spetsialistidel.

Ohvrile tuleb teada anda: mida varasem on meditsiiniline läbivaatus ja vajalike proovide võtmine, seda paremini saab juhtunut tõendada – kui ohver lükkab edasi meditsiinilist läbivaatust, võib viivitus kahjustada tema tõsiseltvõetavust kohtus ning vajalikud bioloogilised tõendid võivad hävida. Kohtumeditiinilised tõendid säilivad kuni 5 ööpäeva; kehalisi vigastusi võib olla võimalik fikseerida ka pikema aja jooksul.



On leitud, et vaid väike osa seksuaalkuriteo ohvritest raporteerivad sellest politseile.
<http://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results-report>



Kriisinõustamine

Kriisisekkumine tähendab toetuse ja abi pakkumist, kus nõustaja on osavõtlik kliendi tunnete väljendamise suhtes ja on emotsionaalselt keskendunud. Oluline on aidata ohvri leida üles enda tugevused ja paranemist soodustavad toimetulekumehhanismid ning nende kasutamist toetada. Kriisinõustamine ei ole teraapia.

Nõustaja kaasabil saab planeerida edasisi samme ja korrigeerida väärarusaamu (näiteks enesesüüdistamine) seoses seksuaalvägivallaga. Nõustaja kasutab aktiivse (vajadusel ka passiivse) kuulamise tehnikaid ja peegeldamist, rääkides toetava hääletooni, vältides kiirustavat kõnelemist ning väljendades ka oma kehahoiakuga emotsionaalselt kohalolu ja tähelepanu. Kliendi enda mõjuvõimu olemasolu rõhutamine hõlbustab ohvri taastada kontrollitunnet oma elu üle, kuid tuleb olla teadlik, et inimene, kes on akuutses kriisis, et pruugi veel olla koheselt võimeline selgelt mõtlema ja otsuseid tegema.

Enamik seksuaalvägivalla ohvreid kogevad märkimisväärset psüühilist traumat, sõltumata sellest:

- kas ohver ja teo toimepanija olid omavahel tuttavad või võõrad,
- kas oli tegemist alkoholi või narkootikumide tarvitamisega enne rünnakut,
- kas füüsilisi kehavigastusi tekitati vägivalla käigus või mitte
- kas rünnak viidi lõpule või oli see rünnaku katse.

Psüühilise trauma kogemise põhiolemus seisneb mõjuvõimu ja kontrollitunde kadumises ning eemalejätuse tundes. Kontrollitunde kadumine viitab tundele, et on vähenenud kontroll ja mõjuvõim oma elu üle. Eemalejätetus tähendab teistest erinemise või võõrandumise tunnet. Seega on kriisinõustamise eesmärk aidata kliendil taastada kontrollitunne ja vähendada võõrandumistunnet, sh kindlustada olulisi suhteid.

Ohvri kontrollitunde taastamine

Ohver ise saab olla oma taastumise eest vastutav ja otsustaja. Teised võivad pakkuda nõuandeid, nõustamist, toetust, abi, hoolitsemist ja hoolimist, kuid paranemisprotsessi eest vastutab eelkõige ohver ise. Paljud heakavatsuslikud katsed ohvri

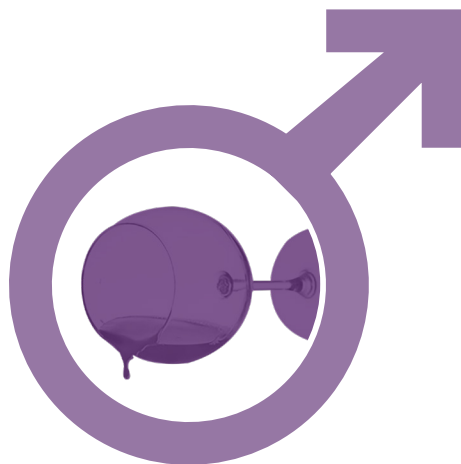
abistamisel ebaõnnestuvad, kuna kannatanult võetakse ära võimalus tunda iseend mõjuvõimsana ja oma elu kontrollivana.

Kontrollitunde taastamiseks on kasutusel **valideerimine** ja **stabiliseerimine**.

- Valideerimistehnika on tavaliselt kuulamine, mille käigus kliendile kinnitatakse, et teda usutakse, ja kinnitamine, et oma kogemusest rääkimine on turvaline.
- Stabiliseerimisel on kaks eesmärki. Esimene on tagada kliendi turvalisus olukordades, kus ta võib olla suitsidaalne, vajada kohest meditsiinilist abi või on otseses ohus rünnaku kordumise ees. Teine on aidata kliendil toime tulla oma emotsioonidega nii, et ta poleks neist ülekoormatud ja võimetu funktsioneerima.

Võõrandumistunde vähendamine

Nõustamise käigus soodustatakse selliste suhete loomist, mis aitaksid kliendil vähendada võõrandumistunnet. Kuigi valideerimine ja stabiliseerimine aitavad sellele protsessile kaasa, siis ka spetsialisti omadused - nagu näiteks usaldatavus ja ohvri aktsepteerimine - on olulised kliendi usaldustunde taastamiseks.



Toimetuleku soodustamine

Ohvri tegeleva spetsialisti tegevuste hulka kuulub enamasti:

- Hinnata lühidalt tekkinud traumareaktsioone (küsimustiku abil).
- Normaliseerida reaktsioone ja selgitada traumat vallandavaid tegureid.
- Kindlaks teha kliendi taastumiseks sobivad oskused.
- Arutleda positiivsete ja negatiivsete toimetulekustrateegiate üle.
- Negatiivsed toimetulekustrateegiad.
- Positiivsed toimetulekustrateegiad.

Ohvipoolne eneseavamine

Sageli arvatakse, et sündmusest rääkimist peaks vältima, kuna see võib klienti retraumatiseerida. Tegelikult aga on leitud, et see võib ka paranemisele ja PTSH sümptomite ennetamisele kaasa aidata. Loomulikult on see protsess ohvri kontrollida, kas, kellele, mida ja millal ta räägib. Spetsialisti reageeringud ohvri paljastustele, eriti neile, mis on häbiväärseid või teisel moel murettekitavad, mõjutavad tugevalt ohvri edasist toimetulekut.

Spetsialist peab olema empaatiline, aktiivselt kaasatud ja hooliv ning väljendama sügavat osavõtlikkust, kaastundlikkust kliendi kõige raskemate ja valusamate kogemuste suhtes. Samal ajal peab terapeut säilitama professionaalse käitumise, mis tähendab muu hulgas ka selgeid piire, et leevendada võimalikke negatiivseid eneseavamise tagajärgi. Ettevaatlik peaks olema isikliku info või kogemuste jagamisel ohvriaga.

Sotsiaalsed reageeringud ohvri eneseavamisele on mitmekesised. Negatiivsed reageeringud on süüdistamine (nagu ohver poleks olnud piisavalt ettevaatlik või käitus ise vastutustundetult), teistmoodi kohtlemine (näiteks endast eemaletookamine), kontrolliv käitumine (näiteks ohvri eest valikute tegemine), vajaliku tähelepanuta jätmine (ütlemine ohvrile, et ta peaks eluga edasi minema).

Positiivsed reageeringud on ohvri uskumine (seoses juhtunuga), reaalne abi ja info pakkumine (näiteks aidatakse leida meditsiinilist abi), emotsionaalne toetus (lohutamine), kuulamine ja rääkima julgustamine (tunnete kuulamine). Negatiivsed sotsiaalsed reaktsioonid on tugevalt seotud suurenenud psühholoogiliste sümptomitega ning kehvena paranemisega.

Teemad kliendipoolse eneseavamise käsitlemisel:

- uurida ohvri kogemusi seoses eneseavamisega;
- pakkuda kliendile teavet eneseavamise olulisuse kohta;
- leida sotsiaalse toetuse allikaid;
- eneseavamise eelised ja puudused.

Seksuaalvägivallaga seotud ohvri uskumused

Eesmärk on aidata ohvri ära tunda ja vaidlustada distressi tekitavaid veendumusi. Sageli tuleb ette enese süüdistamist ning teisi negatiivseid uskumusi, sh mõtted, mis on seotud teiste inimeste ohtlikkusega; arvamus, et ei suudeta sümptomitega toime tulla või kaitsta end tulevikus kahju saamise eest; uskumused eksuaalvägivalla põhjuste kohta (väärarusaamad).

Need hoiakud ja uskumused võivad mõjutada PTSH, ärevuse ja depressiooni kulgemist. Ohvrit tuleb aidata mõtlema alternatiivsel moel, et vähendada distressi ja aidata kaasa taastumisprotsessile. Siinkohal on väga oluline, et ohver ei tunneks end süüdistatuna negatiivsete mõtete pärast. Negatiivsete uskumuste olemasolu ei viita kliendi rumalusele ega irratsionaalsusele või paranemise ebaõnnestumisele. Tuleb aru saada, et seesuguste mõtete vaidlustamine või muutmise pole sugugi lihtne. Need uskumused näivad kliendile pigem faktid, mitte nende endi tõlgendused. On oluline, et kliendil lastaks selgitada põhjuseid, miks ta tunneb end süüdi ja mida ta enda arvates oleks pidanud teisiti tegema. Läbi mõistmise on suurem tõenäosus aidata kliendil õppida teismoodi mõtlema.

Teemad seksuaalvägivallaga seotud uskumuste käsitlemisel:

- uskumuste, distressi ja paranemise vaheliste seoste selgitamine kliendile;
- negatiivsete traumaga seotud uskumuste kindlakstegemine;
- alternatiivsete uskumuste soodustamine.



Psühhoterapia vajaduse hindamine

Mõnel puhul osutub vajalikuks teraapiasse pöördumine. Kliendile tuleb selgitada, et psühhoterapiast on sageli abi ohvritel, kellel tekib PTSD või muud seksuaalvägivallaga seotud probleemid. Tuleks anda soovitusi teraapiaks ja kliendi nõustumise korral korraldada talle terapeudiga kohtumine.

Asjaolud, mille puhul kaaluda teraapiat:

- Klient kogeb pikaajaliselt tõsist distressi seksuaalvägivalla tagajärjel (paljud ohvrid kogevad kõrget distressi taset mõne nädala või mõne kuu jooksul peale rünnakut, kuid enamiku jaoks väheneb distress umbes kolme kuuga).
- Klient kogeb iga kord läbielatust rääkides väga tugevaid ja üleoolavaid emotsioone.
- Klient väldib pikaajaliselt traumat meenutavaid asjaolusid.
- Klient tahab oma mõtetest ja tunnetest rääkida, kuid pole seda võimaline tegema.
- Kliendil on enesetapu- või mõrvamõtted.
- Klient tarbib alkoholi, narkootikume või ravimeid negatiivse toimetulekuviisina.
- Kliendi igapäevane toimetulek on märkimisväärselt halvenenud.
- Eelnevad traumad.
- Varasem psühhopatoloogia.

Kohtumise kokkuvõte

Alati tuleb teema käsitlemise lõpetuseks teha kokkuvõtte räägitust. Seda tuleks teha kliendile omases kõnekasutuses, tagamaks, et ohver võimalikult hästi öeldut mõistaks. Kliendilt tuleks küsida tagasisidet, kuidas ta end kohtumisel tundis ja mis tema jaoks kõige kasulikumaks osutus. Võimalusel pakkuda kliendile kirjalikku materjali käsitletud teemade kohta.

Ohvri kahjustamise vältimine

Ei saa eeldada, et igasugune sekkumine on parem mittesekkumisest. Võib olla lähenemisi, millel on soovimatud sotsiaalsed või psühholoogilised tagajärjed. Abiandjad peavad olema veendunud, et nad ei kahjustaks ohvrit. Suurt rõhku tuleb siinkohal panna abistajate isiklike eelarvamuste, negatiivsete

hoiakute ja hinnangulisuse vältimisele. Samuti võib nõustaja ebaprofessionaalsus või toimetulematus oma emotsioonidega viia ohvri kahjustamiseni.

Esineb kahte liiki **viktimisatsiooni** ehk **ohvristumist**:

1. primaarne ehk esmane viktimisatsioon – otsene sattumine kuriteo ohvriks ehk kriminaalmenetluse mõistes osutamine kannatanuks, kelle vastu kuritegu otseselt suunatud oli;
2. sekundaarne ehk teisene viktimisatsioon – kriminaalõigussüsteemis ohvrile alanduste, ebameeldivuste või muude tarbetute kannatuste või ebaotstarbekohaste ressursikulude põhjustamine või kaaskodanike pahatahtlik ja mõistmatu suhtumine kuriteoohvrisse.

Eristatakse kahte peamist teisese ohvristumise allikat:

1. inimeste (ehk teiste ühiskonnaliikmete) põhjustatud,
2. avaliku sektori institutsioonide põhjustatud.

Ohvrite teisese kahjustamise viisid võivad olla järgmised:

- kannataja liigne ohvrirolli surumine,
- ohvrile ülemäärase patoloogia omistamine,
- sildistamine,
- olemasoleva toetuse õõnestamine,
- liiga palju või liiga vähe tähelepanu tõsisele probleemile,
- teenust pakkuvate süsteemide killustatus,
- nõustamise halb kvaliteet ja väljaõppe ning supervisioonide puudumine,
- suutmatus mõista vägivalla sotsiaalset konteksti ja olemust,
- ebapiisav informeeritus menetluse käigust,
- menetlusprotsessi pikkus ja kulukus,
- küsitlemine politseiuurija või prokuröri poolt ja kohtuistungil, vajadus korduvalt ütlusi anda,
- ametnike mittetoetav suhtumine,
- ebavõrdne kohtlemine,
- kokkupuutumine süüdistatavaga,
- kannatanule või tunnistajale ebaõiglasena tunduvad menetluslikud otsused.

Enamik nimetatud teguritest on välditavad. Seksuaalvägivalla tagajärjed ei mõjuta ainult ohvrit, vaid sellel on tagajärjed kannatanute lastele, lähedastele, sotsiaalvõrgustikele ning kogukondadele.

Sekundaarne trauma

Sekundaarne trauma on abistaja sisemine muutus, mis tuleneb kokkupuutest traumaohvritega. Tegemist on traumast kogenud inimese aitamise kaudu traumaatiliste stressorite kogemisega. Sekundaarset traumat iseloomustavad: mõtete vältimine, intensiivsed tunded seoses kliendi traumaga ja selleteemalised vestlused, vähenenud huvi oluliste tegevuste vastu, üliväsimus, sündmuse taaskogemise tunne.

On oluline, et traumaohvriga töötav spetsialist oleks teadlik ja oskaks jälgida muutusi iseendas. Sekundaarne trauma erineb läbipõlemisest. Läbipõlemise korral on inimene füüsiliselt väsinud, tunneb end tühjaks pigistatuna, tal pole energiat töökohustuste jaoks ega soovi tööle minna. Teisene trauma tähendab järk-järgulisi muutusi abistaja tööle pühendumises, oma võimetest arusaamises ja usus muutuste saavutamisse.

On leitud mitmeid tegureid, mis mõjutavad sekundaarse trauma tekkimist:

- nõustaja isiklik traumakogemus minevikus,
- väga suure hulga ohvritega kokkupuutumine,
- tööandja kõrged ootused spetsialisti tööle,
- nõustaja enda madal enesekindlus spetsialistina,
- isiklik elustiil ja varasemad toimetulekuoskused tööle asumise hetkel,
- isiklikud veendumused ja uskumused,
- madal eneseteadlikkus,
- supervisiooni ja väljaõppe puudumine.

Teismelistega töö eripärad

- Tulenevalt seadusandlikest regulatsioonidest on vajalik teavitamine alaealisest seksuaalvägivalla ohvrist.
- Teismelisel on sarnased vajadused täiskasvanud seksuaalvägivalla ohvriga – meditsiinilised, sotsiaalsed ja psühholoogilised.
- Kuigi teismelisel võib olla omajagu seksuaalkogemusi, ei pruugi nad olla teadlikud oma seksuaalsetest õigustest ja valikuvõimalustest. Võib juhtuda, et teismeline ei pea tuttava poolt toime pandud seksuaalvägivalla kuriteoks ning arvab selle olevat seksuaalse eksperimenteerimise.
- Noortel võib olla arusaam, et algselt antud nõusolek vahekorras tähendab, et hiljem pole õigus ümber mõelda.

- Teismeline võib end süüdistada liiges usaldamises, alkoholitartumises, napi riietuse kandmises või algses huvi üles näitamises isiku vastu, kes teda hiljem ründas.
- Võib olla vajadus selgitada, mis on seksuaalvägivall ning et sellega võib kaasneda ka raseduse ja haiguste risk.
- Võib olla mitmeid põhjuseid seoses vanematega, miks teismeline ei taha neile seksuaalvägivallakogemusest rääkida.
- Spetsialist ei peaks kahtlema nooruki arukuses - tema vähene elukogemus ei tähenda, et ta poleks võimeline tegema keerukaid otsuseid iseseisvalt.
- Teismeline on võib olla juba ka ise mõelnud, kuidas end aidata ja jõustada.
- Anna ainult selliseid lubadusi, mida on võimalik täita.
- Püüa võimalikult palju kuulata, paljud teismelised tunnevad sellest oma elus puudust.
- Teismelistega kriisitöö on sarnane nagu täiskasvanutega – ei ole vaja võtta vanema rolli ega kliendi eest vastutust; ka neile tuleb edastada täpset teavet, mida nad vajavad otsuste tegemiseks.
- Ei peaks eeldama, et kogetud seksuaalvägivall on nooruki ainus probleem.

Kui oled kogenud seksuaalvägivalla

Seksuaalvägivalla kriisiabi keskused pakuvad professionaalset ööpäevaringset abi seksuaalvägivalla kogenud inimestele.

Rohkem info seksuaalvägivalla kriisiabikeskustest:
<http://www.palunabi.ee/seksuaalvagivald>



Seksuaalvägivalda ennetavad tegevused noortega

Seksuaalvägivaldast rääkimine on keeruline ning tihti tekib küsimus, kust ja millest alustada. Isegi seksuaalsus laiemana tundub liiga intiimne, isiklik või piiripealne. Samas aga on seksuaalsus miski, mida ei saa inimesest eemaldada ega selle olemasolu inimeseks olemisest ning meie identiteedist lahutada.

Seksuaalsus sisaldab endas seksuaalsuse väljendamist ehk seksuaalkäitumist, seksuaalset sättumust, sooidentiteeti, naudinguid, suhteid teiste inimestega, soove ja ihasid, järglaste saamist ja palju muud, ehk tegemist on tõesti millegi väga mitmetahulisega. Seksuaalsus on väga oluline osa iga inimese identiteedist ja mina-pildist - ehkki selle väljendus on väga erinev - ning seetõttu on oluline seda teemat ka tabudeta käsitleda. Negatiivsed või tabudest kammitsatud hoiakud seksuaalsuse suhtes annavad lastele signaali, et tegemist on millegi häbenemis- ja varjamisväärsusega, millest ei räägita või millest rääkimine tekitab piinlikkust ja ebamugavust. See tekitab asjatuid tõkkeid iseenda aktsepteerimisel.

Noortega seksuaalsusest rääkimisel on väga oluline, et õpetaja hoiakud oleksid nõ **sekspositiivsed** ehk käsitleksid seksuaalsust ning sellega seonduvat positiivsena ning lähtepunktiks oleks hoiak, et me ei räägi mitte seetõttu, et noori seksuaalsusega seonduva eest hoiatada, vaid seetõttu, et toetada laste ja noorte positiivset minapilti. Kuna aga seksuaalvägivald on väga tundlik teema, on oluline ka seda käsitledes olla teadlik oma hoiakutest, jälgida sõnakasutust, hoiduda ohvrisüüdistusest jne.

Toome välja mõned aktiivtegevused, mida noortega seksuaalvägivalda teemat käsitledes saab kasutada.

Seksuaalsus - mis see on?

Grupi suurus: kuni 30 inimest
Vanus: 10 kuni täiskasvanud
Aeg: Kuni 15 minutit
Vajalikud vahendid: Tahvel, erinevat värvi markerid
Miks me seda teeme: Tegevus juhatab sisse seksuaalsuse teema ning annab võimaluse grupiga tutvuda

Enne, kui pikemalt seksuaalsusest räägime, on hea kaardistada, mis noorte jaoks on seksuaalsus, millised mõisted ja sõnad sellega seostuvad, mida seksuaalsuse osadena nähakse jne.

Tegevuse käigus palutakse noortel öelda, mis nende jaoks seostub seksuaalsusega, mis on esimesed mõtted, mis neile pähe tulevad, kui öeldakse sõna "seksuaalsus". Viie minuti jooksul pannakse kõik mõtted tahvlile kirja ning seejärel saab noortega arutleda selle üle, mis kirja pandi.

Vahel pelgavad noored oma mõtteid öelda ning siis võib tegevuse läbiviija küsida erinevaid toetavaid küsimusi. Näiteks "mis te arvate, kas mõiste "lähedus" võiks siia kirja panna?". Erinevaid sõnu võib ka erinevate värvidega markeerida - näiteks emotsioone puudutavad sõnad ühe värviga, vahekorda puudutavad sõnad teise värviga. Nii saab pilt kirjum ja see ilmestab ka hästi seda, kui mitmevärviline ja kirju teema seksuaalsus on.

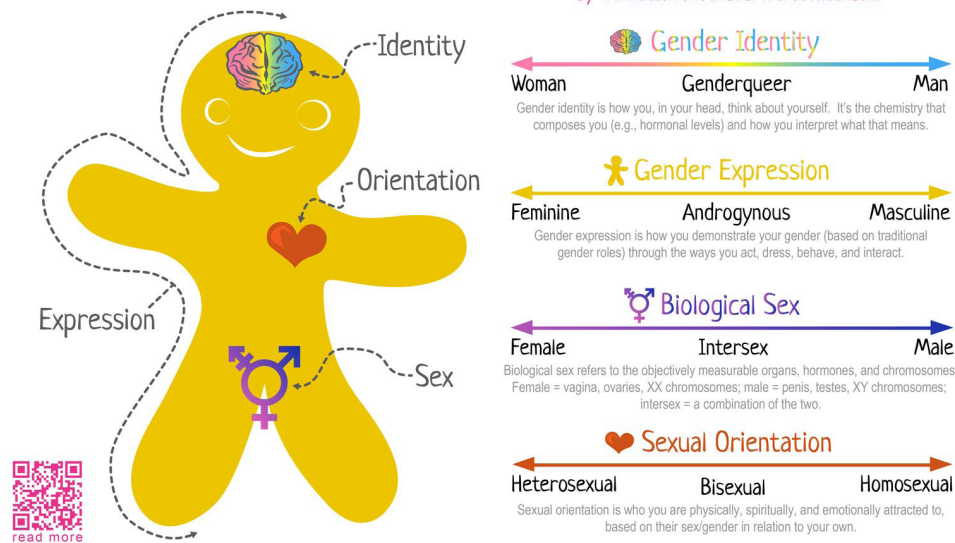
Identiteet on oluline

Grupi suurus: Kuni 30 inimest
Vanus: 11 kuni täiskasvanud
Aeg: Kuni 25 minutit
Vajalikud vahendid: Arvuti, projektor, slaid "Genderbread person"
Miks me seda teeme: Tegevus aitab selgitada identiteediga seotud mõisteid. Aitab avada seda, kui oluline on meie identiteet, kui mitmekesine see on ning kuidas turvalise seksuaalkäitumise juures on oluline roll ka iseenda identiteediga kontaktis olemine ning teiste identiteedi puutumatus.

Identiteet, nagu juba mainitud, on seksuaalsuse käsitlemisel väga oluline alateema. Väga hästi illustreerib antud teemat **Genderbread Person**, millele head eestikeelset tõlget paraku ei ole.

The Genderbread Person

by www.ItsPronouncedMetrosexual.com



Allikas: <http://itspronouncedmetrosexual.com/2012/01/the-genderbread-person/>

Mõisted ja nähtused, mida joonis avada aitab, on sooidentiteet, bioloogiline sugu, seksuaalne sättumus ning sooline eneseväljendus.

Veidi kasutatavatest mõistetest:

- **Sooidentiteet ehk psühholoogiline sugu** – inimese sooline enesemääratlus, enese paigutamine soorühma;
- **Sooline eneseväljendus** – oma soo (identiteedi) väline väljendamine riietuse, käitumise, kehakeele, žestide, soengu jms kaudu;
- **Bioloogiline sugu** – inimeste eristamine nais- ja meessoost isikuteks bioloogiliste sootunnuste põhjal;
- **Seksuaalne sättumus** – millisest soost inimeste suhtes tunneb keegi seksuaalset ja emotsionaalset külgetõmmet

Joonise tutvustuse käigus saab noortega arutleda erinevate mõistete üle ning skaalade üle, mida joonisel näeme. Oluline on käsitleda sugu ja sooidentiteeti ning selgitada, mis on bioloogiline

sugu, mis sooidentiteet ning mis on sotsiaalne sugu. Ka seksuaalse sättumuse mõistet ja variatsioone aitab antud illustratsioon hästi käsitleda. Näeme, kui erinevad on inimesed ja saame arutleda selle üle, kui rikastav on inimeste erinevus. Näiteks saab arutleda, mis mõjutab inimese sooidentiteeti, mis mõjutab sotsiaalset sugu või miks peame üht riietust mehelikuks, teist aga naiselikuks. Illustratsioon ja arutelu aitavad sisse juhatada ka järgneva tegevuse, kus käsitletakse soonorme.



Soonormide soo

Grupi suurus: Kuni 30 inimest

Vanus: 11 kuni täiskasvanud

Aeg: Kuni 15 minutit

Vajalikud vahendid: Piisavalt ruumi ringi liikumiseks

Miks me seda teeme: Tegevus aitab mõista, kuidas soonormid meid, meie hoiakuid ning käitumist mõjutavad ja selgitada bioloogilist sugu, sotsiaalset sugu.

Olles noortega rääkinud soo- ja seksuaalsest identiteedist, on hea sujuvalt edasi minna soonormide juurde, kuna Genderbread Person on ka sellele heaks sissejuhatuseks. Käesolev tegevus on hea käsitlemaks soostereotüüpe.

Pane eelnevalt endale kirja erinevaid väiteid meeste, naiste, poiste ja tüdrukute kohta. Näiteks:

- mehed on paremad kokad;
- naised on paremad hoolitsejad;
- poisid on ekstreemspordis paremad, kui tüdrukud;
- jne

Iga väite juures palu osalejatel paigutada ruumi vastavalt nõustumisskaalale - näiteks akna poole paigutuvad need, kes on väitega nõus ning ukse poole need, kes ei ole nõus. Paigutada võib ka skaala vahepealsetesse punktidesse (nä kahtlejad või need, kes on osaliselt nõus).

Iga väite järel võiks lasta kellelgi avada, miks ta just selles konkreetses punktis seisab. Tegevus annab taas võimaluse arutleda soonormide üle ning selle üle, mis on bioloogilise sooga seonduv, mis aga sotsiaalse sooga.

Saame minna ka aruteluni, miks me just nii või naa mõtleme ning mis on seda mõjutavad tegurid. Väiteid saab modifitseerida olenevalt grupi liikmete vanusest lihtsamast keerukamateni.

Sugu kastides

Grupi suurus: Kuni 30 inimest

Vanus: 11 kuni täiskasvanud

Aeg: Kuni 15 minutit

Vajalikud vahendid: Tahvel, markerid

Miks me seda teeme: Tegevus aitab mõista, kuidas sugu võib osutada piiravaks, kui seda käsitletakse ning sellesse suhtutakse stereotüüpset. Aitab illustreerida ja selgitada ka seda, mis on sotsiaalne sugu, mis bioloogiline sugu.

Joonista tahvlile kaks kasti ning tähistage need M ja N tähega ehk mees ja naine.

Esita grupile küsimus, milline on "tõeline" mees ning milline on "tõeline" naine. Arutlege kõigepealt ühe soo üle, siis teise soo üle.

Mängu eesmärk on tegeleda stereotüüpidega, seetõttu võid gruppi suunata mõtlema nii stereotüüpset kui võimalik. Vastused kirjuta kastidesse ühe või teise soo alla.

Kui vastused on kirja saanud, saab hakata grupilt küsima, kas miski, millega iseloomustati meest (näiteks "tugev"), sobiks ka naist iseloomustama. Nii saab hakata sõnu kas järjest kustutama (kui tegemist on kustutatava tahvliga), noolega teise kasti viima, maha tõmbama või muul moel markeerima, kuidas tegevuse läbiviija valib.

Tegevuse juures võib arutleda ka, millistest omadustest saame me rääkida bioloogilisest soost tulenevalt, millisest aga sotsiaalsest soost tulenevalt ning kuidas mängib rolli sooline identiteet. Võib näiteks ka sotsiaalse soo üle arutleda ning seda puudutavad omadused hiljem tahvil erinevat värvi markeerida.

Võimalusi on väga erinevaid. Kindlasti on vanemates gruppides (alates 13a) aga oluline välja tuua ka need omadused, mis mõjutavad inimeste hoiakuid seoses seksuaalvägivallaga ning mis soodustavad seksuaalvägivalda. Näiteks "mees on domineerija" või "mees mõtleb alati seksist", "naine on allaheitlikum" või "naine ei" tähendab tegelikult "jah".

Hea suhe

Grupi suurus: Kuni 30 inimest jagatuna

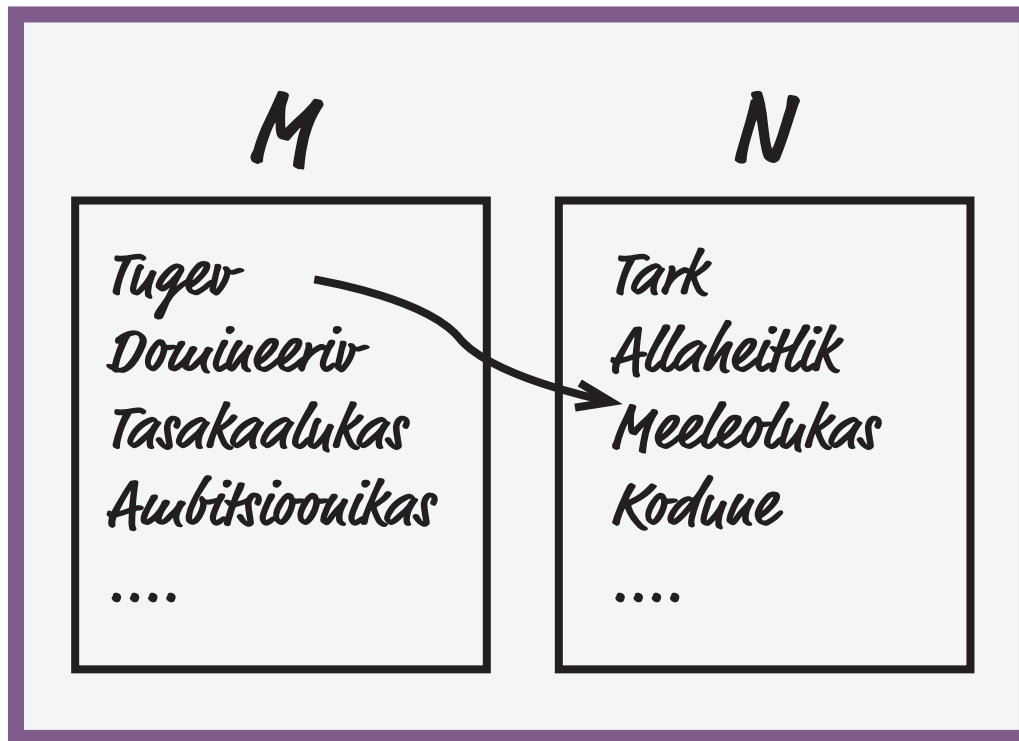
viieliikmelistesse rühmadesse

Vanus: 13 kuni täiskasvanud

Aeg: Grupiarutelu kuni 10 minutit, arutelu suures ringis kuni 10 minutit

Vajalikud vahendid: Paberid, markerid/pliitsid
Miks me seda teeme: Tegevus aitab mõtiskleda ja arutleda selle üle, milline on üks hea ja turvaline suhe, kuidas selles üksteisega käitutakse, mis kuulub turvalisse suhtesse ja mis sinna ei kuulu.

Jaga grupile paberid ja markerid ning anna neile 10 minutit aega, et kirja panna hea suhte tunnused ning märksõnad selle kohta, mida suhtes olla ei tohiks. Tegevust võib modifitseerida ka nii, et tegevuse läbiviijal on kaardid märksõnadega, mille osalejad jagavad kaheks - head suhet iseloomustavad märksõnad ning märksõnad, mis hea suhte juurde ei kuulu. Pärast 10-minutist grupiarutelu arutlege grupis pakutu üle suures ringis.



Sugu kastides. Võimalik harjutuse näide.



Vägivald on vägivald

Grupi suurus: Kuni 30 inimest jagatuna kuni kuueliikmelistesse gruppidesse

Vanus: 13 kuni täiskasvanud

Aeg: Kuni 45 minutit

Vajalikud vahendid: Internetiühendusega arvuti, projektor, kölarid, A4 paberid, pliitsid

Miks me seda teeme: Tegevus aitab arutleda tervete ja turvaliste suhete üle, vägivalda üle erinevatest aspektidest (vaimne, füüsiline vägivald, soopõhine vägivald, seksuaalne vägivald). Aitab märgata vägivalda ning leida lahendusi ohvri toetamiseks ja vägivaldaga võitlemiseks.

Vaadake osalejatega koos filmi SPIRALLING:

<https://www.youtube.com/watch?v=B3Z6jc8C-HA>

Pärast filmi vaatamist arutlevad osalejad kõigepealt väiksemates gruppides, selle üle, millist suhet nad nägid. Kindlasti on oluline tõstatada ka küsimus, millisest hetkest alates nad nägid, et suhe ei ole turvaline ega terve.

Gruppidele võiks esitada järgmisi küsimusi tulenevalt filmi osalistest, et arutleda ka võimalike olukorralahenduste üle:

- Millise suhtega sinu meelest oli tegu? Mida sa selles suhtes nägid?
- Millisest hetkest/tegevusest/kaadrist alates sa märkasid, et see suhe ei ole terve?
- milliseid märke vägivallast sa nägid?
- Kui sinu sõber oleks kannataja sellises suhtes, kuidas saaksid teda toetada?

Arutlege filmis nähtu üle ka suures ringis.

Ei tähendab ei

Grupi suurus: Kuni 30 inimest jagatuna kuni kuueliikmelistesse gruppidesse

Vanus: 13 kuni täiskasvanud

Aeg: Kuni 15 minutit

Vajalikud vahendid: Internetiühendusega arvuti, projektor, kölarid

Miks me seda teeme: Tegevus aitab illustreerida ja arutleda seda, mis on vabatahtlik nõusolek ehk consent

Vaadake osalejatega lühiklippi Cup of Tea (eesti keeles "Ei tähendab ei"):

<https://www.youtube.com/watch?v=LNQxlgWk-UY>

Pärast klipi vaatamist arutlege selle üle, mida klipis nägite ning korra üle põhimõtte, et seksuaalvägivald eest lasub vastutus alati vägivallatsejal, mitte kunagi ohvri.

Oluline on käsitleda ka seda, kust saab abi vägivalda korral:

- <http://www.estl.ee/kui-oled-kogenud-seksuaalvagivalda/kui-oled-kogenud-seksuaalvagivalda-1/?m=684>
- <http://www.estl.ee/kui-oled-kogenud-seksuaalvagivalda/kuidas-toetada-seksuaalvagivalda-kogenud-sopra-voi-pereliiget/?m=684>
- <https://abiksohvri.ee/et/mis-juhtus/seksuaalvagivald-mind-vagistati/abi-seksuaalvagivalda-korral>

Nagu pakutud tegevustest näha, aitavad seksuaalvägivalda teemat käsitleda ja avada väga erinevad aktiivtegevused. Oluline on hoida oma "tööriistakast" alati värskena ning leida lisategevusi, mis aitavad teemasid avada erinevate nurkade alt ning ka ennast läbiviijana ärgsana hoida. Eelpool pakutud tegevustega saab sisustada mitu tundi või poolpäevaku, kui on soovi seksuaalvägivalda probleemiga tõsisemalt tegeleda. Teemakäsitluse saab jagada ka mitme päeva peale - see on kõik koolitaja või tegevuste läbiviija loovuse küsimus.



Järgnevalt toome välja väga erinevaid allikaid, kust seksuaalsuse, soostereotüüpide jne kohta inspiratsiooni, mõtteid ja tegevusi leida:

Materjal, mis on abiks soolisuse, identiteedi ning paljude muude teemade käsitlemisel:

<http://itspronouncedmetrosexual.com>

Uus-Meremaal korraldatud seksuaalvägivalda märkamise kampaania, mida võib mõtteaineks vaadata:

<https://www.youtube.com/watch?v=iUJ2OHLAG3w>

Tagurpidi pööratud soostereotüübid:

<https://www.youtube.com/watch?v=V4UWxIVvT1A>

Juhend-abimaterjal pealtnägijale sekkumiseks seksuaalvägivalda korral:

<https://www.health.ny.gov/publications/2040>

Rohkelt aktiivtegevusi sisaldav materjal noorelt noorele tegevuste toetamiseks soopõhise vägivalda teemas:



http://www.medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/Y4Y-Manual_digital_v12.pdf

Metoodiline ja praktiline juhendmaterjal soopõhise vägivalda teema käsitlemiseks:



http://www.eycb.coe.int/gendermatters/pdf/Gender_matters_EN.pdf

Juhendmaterjal tervete ja turvaliste suhete temaatika käsitlemiseks:

<http://www.estl.ee/valjaanded/oppematerjalid/?m=463>

 Your browser does not currently recognize any of the video formats available. [Click here to visit our frequently asked questions about HTML5 video.](https://www.youtube.com/watch?v=B3Z6jc8C-HA) 

SPIRALLING: <https://www.youtube.com/watch?v=B3Z6jc8C-HA>

 Your browser does not currently recognize any of the video formats available. [Click here to visit our frequently asked questions about HTML5 video.](https://www.youtube.com/watch?v=LNQxlgWk-UY) 

Cup of Tea: <https://www.youtube.com/watch?v=LNQxlgWk-UY>

