

ÄRA JÄÄ MURES ÜKSI

MIS ON VÄGIVALD?

Vägivald võib olla emotsionaalne, füüsiline, seksuaalne või majanduslik. Lisaks kodule võib väärkohtlemist kogeda ka koolis, tööl ja mujal. Alati ei ole seda lihtne ära tunda.

MIS ON TÖÖKIUS?

Töökiusamine on süsteemne ja pikaajaline ebaeetiline ja vaenulik käitumine, mis mõjutab nii sinu vaimset kui ka füüsilist tervist.

KAS MA OLEN ABIVAJAJA?

Kas sinu partner

- ✓ teeb midagi, mis hirmutab sind,
- ✓ püüab sind kontrollida,
- ✓ teeb sulle füüsiliselt haiget või ähvardab sellega,
- ✓ sunnib sind endaga seksima,
- ✓ kritiseerib, solvab ja alandab sind pidevalt,
- ✓ piirab su suhtlemist sõprade või lähedastega,
- ✓ piirab su juurdepääsu rahale, telefonile või transpordile?

Mida rohkematele küsimustele vastasid jaatavalt, seda tõenäolisem on, et sinu vastu kasutatakse **vaimset või seksuaalset vägivalda**.

Pane tähele! Vaimset ja seksuaalset väärkohtlemist võib kogeda ka tööl nii alluva-juhi suhetes kui ka suhetes kolleegidega.

**ÄRA USU, ET KÕIK ON
SINU SÜÜ.
VÄGIVALLATSEJA
VASTUTAB OMA
KÄITUMISE EEST ISE. SINA
EI SUUDA TEDA MUUTA,
VÄGIVALLATSEJAT
SAAVAD AIDATA VAID
SPETSIALIST JA TEMA ISE.**

KUST LEIAD ABI?

Räägi inimesega, keda usaldad! Otsi abi spetsialistidelt, kes oskavad sind aidata. Tea, et su mure võib jääda anonüümseks!

Kui tunned ohtu ja sinu või su laste elu on ohus, siis helista kohe politseisse

HÄDANUMBRIL 112.

Kui vajad nõu ja tuge, siis helista **ohvriabi ööpäevaringsel kriisitelefoni 116 006.**

Kui helistada ei ole võimalik või sa ei soovi oma murest telefoni teel rääkida, leiad abi **ohvriabi veebilehelt www.palunabi.ee.**

Anna julgelt märku, kui soovid kohtuda ohvriabitöötajatega. Nad on olemas igas maakonnas politseijaoskondades ning pakuvad sulle vajalikku abi.

Kui paljud neist väidetest käivad sinu lähisuhte kohta?

- ✓ Sa pead pidevalt vabandama, kuigi selget põhjust selleks ei näi olevat.
- ✓ Partner käitub sinuga teisiti, kui viibite mõnes seltskonnas.
- ✓ Ta lubab muutuda, ent ei täida oma lubadust.
- ✓ Ta vihastab ja paneb sind selles end süüdi tundma.
- ✓ Ta räägib sinust lastele halba, kahjustades nii sinu suhet nendega.

Mida rohkematele küsimustele vastasid jaatavalt, seda tõenäolisem on, et sind **väärkoheldakse emotsionaalselt.**

- ✓ Partner hoiab kõiki rahalisi ressursse, sealhulgas sinu raha, enda kontrolli all.
- ✓ Ta varjab, kuidas raha kulutab, ega lase sul osaleda majanduslike otsuste tegemisel.

Need väited viitavad **majanduslikule vägivallale.**

Kui paljud neist väidetest iseloomustavad su suhtlust mõne töökaaslasega?

- ✓ Su tööülesannetele seatakse põhjendamatu tähtaegu või on töömaht juhtimatu.
- ✓ Kolleeg ründab sind solvangutega või levitab halvustavaid kuulujutte.
- ✓ Tunned ennast töökollektiivis pidevalt alandatu või alavääristatuna.
- ✓ Kolleeg teeb sinu kohta kahemõttelisi, nilbeid või seksistlikke nalju või puudutab sind kohatult.

Mida rohkematele küsimustele vastasid jaatavalt, seda tõenäolisem on, et tegemist on **töökiusuga või ahistamisega.**

Kui oled langenud vägivalla ohvraks, saad abi ja toetust **naiste tugikeskustest**, mis asuvad samuti igas maakonnas. Sinna võid julgelt kaasa võtta ka lapsed.

Kui oled kogenud seksuaalvägivalda, sind on vägistatud või muul moel seksuaalselt rünnatud, saad pöörduda **seksuaalvägivalla kriisiabikeskusesse**, mis asuvad Tallinnas, Kohtla-Järvel, Pärnus ja Tartus.

Kui tunned, et sinu ülemus või kolleeg seab sulle suhtlemispiiranguid, ahistab, solvab või levitab sinu kohta laimu või koged liigset kontrolli ja sobimatut järelevalvet, siis aruta olukorda kõigepealt juhi või usaldusisikuga ning püüdke leida üheskoos lahendus.

Kui tunned, et olukorda ei ole võimalik lahendada töökeskkonnas kohapeal, siis pöördu informatsiooni või abi saamiseks **tööinspeksiooni** e-kirja teel aadressil **jurist@ti.ee** või infotelefonil **640 6000**, mis vastab tööpäeviti kell 9.00–16.00.

Rohkem infot abi saamise võimaluste ning vajalike teenuste kohta leiad

WWW.PALUNABI.EE.

Infovoldik on valminud koostöös järgmiste asutustega:



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



EESTI
STATISTIKA



Rahastanud
Euroopa Liit