

Kust ma võin abi saada?

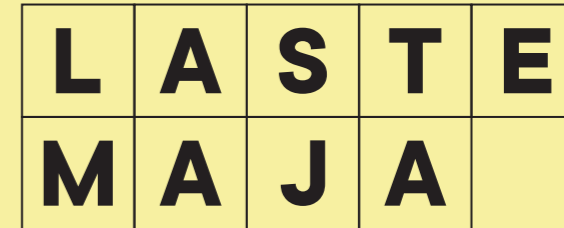
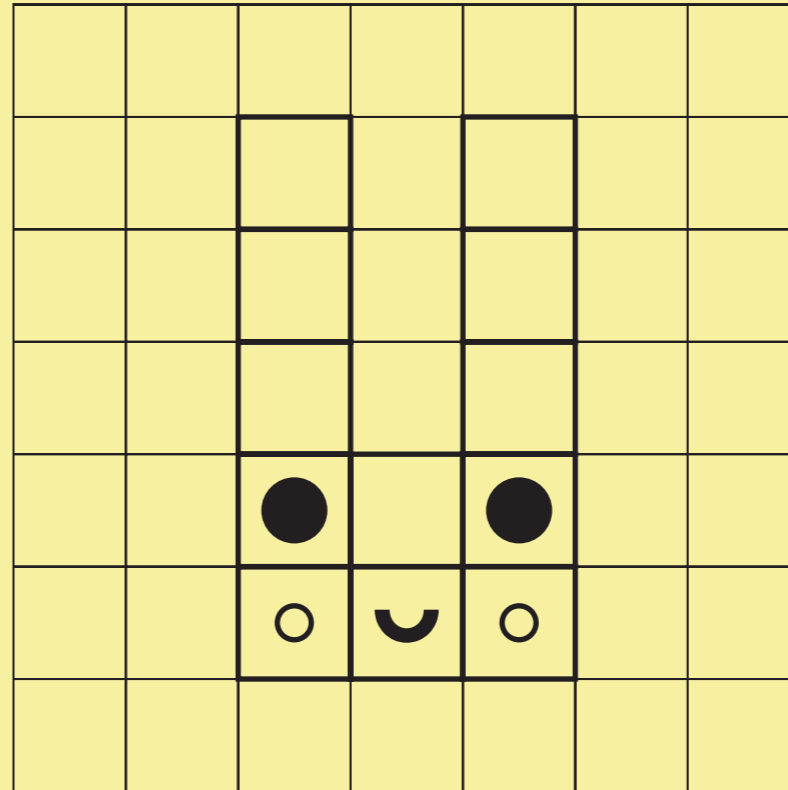
•Lasteabitelefonile 116111 helistades. Oodatud on kõik lapsi puudutavate teemadega kõned või kui on vaja teatada abivajavast lapsest. Lasteabitelefonis antakse nõu, jagatakse informatsiooni ning vajadusel tagatakse info edastamine vastavatele spetsialistidele. Helistajateks võivad olla nii lapsed kui ka täiskasvanud. Telefon töötab ööpäevaringselt, vastatakse nii eesti, inglise kui vene keeles. Kõne on helistajale tasuta ning soovi korral anonüümne.

•Lisaks helistamisele saab nõuannet küsida ka *online* nõustamisena läbi kodulehe www.lasteabi.ee "Küsi abi", kirjutades info@lasteabi.ee

•Seksuaalvägivalda kriisiabikeskused pakuvad professionaalset ööpäevaringset abi seksuaalvägivalda kogunud inimestele. Rohkem infot: www.palunabi.ee

•Noorte Nõustamiskeskustest www.seksuaaltervis.ee

•Politseist — 112



TURVALINE
SÕBRALIK
PRIVAATNE

info@lastemaja.ee
116 111

Lapsele



Sul on mure? Sinuga või Su sõbraga juhtus midagi kohutavat. Mida teha?

Kui Sind on seksuaalselt või füüsiliselt väärkoheldud, räägi sellest täiskasvanule, keda Sa usaldad ja kellega tunned ennast mugavalt. Usaldusisik võib olla Su ema-isa või mõni teine sugulane või ka õpetaja, nõustaja või sõbra vanem. Peamine on, et Sa usaldad seda isikut.

Avalikustamine võib olla hirmutav, aga see on esimene samm vajaliku abi saamiseks. Kui Sa ei ole kindel, kellele rääkida, siis helista lasteabitelefoni numbrile 116111. Kõne on tasuta, telefon töötab ööpäevläbi ja nõustajad aitavad Sul abi leida. Sa ei pea isegi oma nime neile ütleva.

Miks on vaja kellelegi rääkida, kui ainus, mida ma tahan, on sellest üle saada.

Juhtunust rääkimine on Sinu jaoks esimene samm paranemise suunas. Kui Sa räägid, siis võid Sa võtta Sulle haiget teinud isikult ära võimaluse teha veel Sulle või kellelegi teisele haiget. Seksuaalne väärkohtlemine võib edasi toimuda salajas

hoidmise tõttu. Väärkohtlejad süüdistavad, häbistavad või ähvardavad sageli oma ohvreid, et mitte keegi ei saaks nende tegudest teada. Kui Sa räägid, siis Sa saad abi ja tuge. Sa ei ole siis enam oma mures üksinda.

Mida teha, kui inimene, kellele ma räägin, ei usu mind?

Räägi kellelegi teisele! Enamik lapsi leiab, et täiskasvanud, kellele nad räägivad, usuvad ja aitavad neid. Kui väärkohtleja on sugulane või perekonnasõber, siis mõned täiskasvanud ei taha alati uskuda, et inimene, keda nad usaldasid, võis hakkama saada millegi nii kohutavaga.

Kui esimene inimene, kellele Sa räägid, ei usu Sind või ei võta Sinu aitamiseks midagi ette, siis jätkka oma murest rääkimist teistele. Räägi oma lemmikõpetajale, koolinõustajale, kooliõele, lastekaitsetöötajale või helista lasteabitelefoni numbrile 116111, kuni saad toetust ja abi, mida Sa vajad.

--	--

--

Mis juhtub peale seda, kui ma olen rääkinud?

Võid tunda muret enda ja oma keha pärast. Arstlik läbivaatus aitab teha kindlaks, et Sa oled terve. Lisaks sellele võib Sul olla vaja rääkida sotsiaaltöötaja, nõustaja või politseiga. Kui väärkohtleja oli keegi, kellega Sa koos elad, võib Sinu kodune elukorraldus muutuda, et tagada Sinu ja teiste perekonnaliikmete turvalisus. Mis ka ei juhtuks, pea meeles, et kõike tehakse Sinu turvalisuse ja Sinu paranemise huvides.

Oma loo rääkimisega võivad esile kerkida mitmed segadust tekitavad tunded. Võid tunda ennast hästi, sest Sa ei pea enam suurt saladust hoidma ning turvalisemalt, sest oled kellelegi juhtunust teada andnud. Kuid võid tunda ka viha juhtunu pärast ja karta inimeste reaktsioone. Sa võid isegi tunda muret, mis saab edasi väärkohtlejast. Kõik need tunded on loomulikud. Kõige tähtsam on meeles pidada, et Sa toimisid õigesti ja Sina ei ole toimunud süüdi.

--

●		●
---	--	---

Kas ma saan oma sõnu tagasi võtta?

Päevad ja nädalad pärast seda, kui Sa rääkisid oma seksuaalselt väärkohtlemisest, võivad olla rasked, eriti siis, kui see oli keegi, keda Sa tundsid hästi. Paljud väärkohtlejad püüavad panna oma ohvreid väärkohtlemise eest vastutust tundma või uskuma, et see oli armastus. Sina ei ole KUNAGI süüdi seksuaalses väärkohtlemises, samuti ei ole see KUNAGI sobiv viis ei lapse, teismelise ega ka täiskasvanu vastu armastuse väljendamiseks.

Väärkohtlemisest rääkimisega oled kaitsnud ennast ja teisi lapsi, keda oleks võidud edaspidi väärkohelda. Võisid isegi aidata väärkohtlejal abi saada, et ta edaspidi enam teisi ei väärkohtleks. Mõnikord võib perekonnal ja sõpradel kuluda aega juhtunu mõistmiseks ja selle kohutava teo täielikuks tunnistamiseks. See võib olla ärritav ja hirmutav, kuid enamikul oma loo avalikustanud lastel ja noortel on perekonnaliikmeid ja sõpru, kes neid toetavad ja tahavad aidata. Otsi abi ja toetu inimestele, kes Sind usuvad ja keda Sa usaldad.