



Funded by
the European Union



EUROPEAN COMMISSION - DIRECTORATE GENERAL JUSTICE AND CONSUMERS
Programme and Financial management
Grant Agreement number: 881677 – I.N.T.I.T. – REC-AG-2019 / REC-RDAP-GBV-AG-2019



TRAUMATEADLIKU KOHTLEMISE JUHENDMATERJAL

EESTI 



The project was supported by





Funded by
the European Union



EUROPEAN COMMISSION - DIRECTORATE GENERAL JUSTICE AND CONSUMERS
Programme and Financial management
Grant Agreement number: 881677 – I.N.T.I.T. – REC-AG-2019 / REC-RDAP-GBV-AG-2019

Anna Markina (Tartu Ülikool)
Beata Žarkovski (Tartu Ülikool)
Catia-Isabel Santonico Ferrer (IPRS – Itaalia)
Svenja Heinrich (CJD – Saksamaa)
Andreas Kapardis (Küprose Ülikool – Küpros)
Maria Gonzalez (Consensus – Hispaania)
Jose Prieto (Consensus – Hispaania)
Zlatina Kostova
(Massachusettsi Ülikooli Chan Medical School – USA)



The project was supported by



Funded by
the European Union



EUROPEAN COMMISSION - DIRECTORATE GENERAL JUSTICE AND CONSUMERS
Programme and Financial management
Grant Agreement number: 881677 – I.N.T.I.T. – REC-AG-2019 / REC-RDAP-GBV-AG-2019



Disclaimer

“This publication was funded by the European Union’s Rights, Equality and Citizenship Programme (REC 2014-2020).
The content of this *Guidelines* represents only the views of the *INTIT Implementing Team* and is their sole responsibility.
The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.”



The project was supported by

Table of Contents

1. OSA Lapsepõlve trauma mõistmine.....	2
Sissejuhatus	2
Lapsepõlve trauma levimus maailmas.....	3
Lapsepõlve vägivalda levimus Eestis	4
Perevägivald	4
Seksuaalvägivald	6
Inimkaubandus.....	7
Koolivägivald	7
Lapsepõlve trauma mõju	8
Mis on trauma?	9
Mille poolest erineb traumeeriv kogemus stressirohkemast kogemusest?	10
Trauma liigid	11
Väärkohtlemise liigid.....	13
Trauma ja aju	19
Traumasündmuse mõju. Mida märkame ning kuidas traumat ära tunda?.....	20
Kuidas laps traumale reageerib? Traumajärgse häirituse sümptomid	21
Trauma mõju vastavalt vanusele	23
2. OSA Traumateadliku kohtlemise juhendmaterjal	25
Sissejuhatus	25
USA uimastite ja vaimse tervise amet (SAMSHA)	25
Traumateadlik kohtlemine – kontseptsiooni määratlus.....	26
Sekkumisvaldkonnad ja peamised eeldused.....	26
Traumateadliku organisatsiooni eeldused.....	27
Traumateadliku kohtlemise algtõed.....	27
Traumateadlikuks saamine	28
Traumateadliku kohtlemise aluspõhimõtte ja lõimitud lähenemise rakendamine konkreetsetes olukorras	30
Kuidas edasi? Traumateadlikust kohtlemisest saadav kasu	37
Kuidas edasi? Traumateadliku kohtlemisega seotud murekohad.....	38
Kokkuvõte.....	39

1. OSA Lapsepõlve trauma mõistmine

Sissejuhatus

Sinu ees on infomaterjal, mis on mõeldud lastega töötavatele spetsialistidele, kes soovivad pisut rohkem teada saada traumeeritud laste vajaduste mitmetahulisuse kohta ning selle mõjust lapse vaimsele, kehalisele ja sotsiaalsele heaolule.

Lapse traumajärgse(te) reaktsiooni(de) teadvustamisel ja mõistmisel saame pakkuda talle hoolivat ja taasohvristamisvaba keskkonda. Samuti aitab mõista, et traumakogemusega laste käitumine võib olla väga erinev. Vahel ründav ja solvav käitumine ei ole tingitud lapse (ja pere) isiklikust vihast spetsialisti vastu, vaid eelnevalt kogetud traumast ja institutsionaalsest taasohvristamisest. Teadmata trauma mõjusid ja inimese reaktsioone sellele võime vääriti mõista lapse käitumist ning kogemata teda taas traumeerida, mis teeb edasise koostöö, kui mitte võimatuks, siis väga keeruliseks.

Selleks, et traumeeritud inimene usaldaks asutusi ja seal töötavaid inimesi ning mure puhul pöörduks abi saamiseks, peab ta tundma, et ta on sinna oodatud ning asutuse kõik liikmed kohtlevad teda traumateadlikult.

Lapsi ja peresid on oluline toetada juba probleemide ennetamisel ning pakkuda toetust säilienõtkuse¹ tõstmiseks ning vajadusel mitteaktsepteeriva käitumismustri kohendamiseks.

Materjal valmis INTIT (Vägivalda kogenud laste integreeritud traumateadlik kohtlemine) projekti² raames rahvusvahelise meeskonna poolt, kuid suureks abiks olid ka Eesti erineva valdkonna spetsialistid ja praktikud. Täname heade soovitude ja muudatusettepanekute eest **Anu Laasi, Katrin Joosti, Jane Pajust, Liia Kilpi, Judit Strömplit** ning arutelu osalemise eest **Angelyca Vaerandi, Eve Jõgit, Jelena Filippovat, Natalja Firsov, Siiri Urbast, Tiina Kivirüüti, Anneli Reilet, Merike Nakströmi ja Riina Raudset**.

Infomaterjal koosneb kahest osast – esimene osa keskendub lapsepõlve traumale ning teine traumateadlikule kohtlemisele. Oluline on, et spetsialistid leiaksid aega mõlema teemaga tutvumiseks.

Esimesest osas saate lühidalt teada lapsepõlves kogetud trauma levimuse kohta nii maailmas kui Eestis; peatutakse trauma definitsiooni lahtimõtestamisel; kirjeldatakse trauma ja

¹ Säilienõtkus (ka resilentsus või sitkus) tähendab sitkust, vastupidavust, kohanemisvõimet ja toimetulekut rasketes oludes. Vaata prof. Merike Sisaski videot: <https://www.youtube.com/watch?v=O2Z-7LtkTY>

² Euroopa projekt I.N.T.I.T. - toetuslepingu number: 881677 - I.N.T.I.T. - REC-AG-2019 / REC-RDAP-GBV-AG-2019, mida koordineeris Psühhoanalüütiline sotsiaaluuringute instituut, kaasrahastab Euroopa Liit - õigus- ja tarbijapoliitika peadirektoraat, programm ja finantsjuhtimine. Projekti raames viidi partnerriikides läbi trauma ja vägivaldaga kokku puutunud alaealistega seotud sekkumissüsteemide kohandamise protsessi ajakohased hindamistegevused traumateadliku kohtlemise standardite ja põhimõtete, lisaks laiale ringile spetsialistidele suunatud koolitus- ja teadlikkuse tõstmise tegevused. Euroopa tasandil koostas ja katsetas ta koolitusmaterjali mitut asutust hõlmava ja traumainformeeritud lähenemisviisi kohta koolitajatele, kes esindavad erinevaid kutsealasid, mis tegelevad trauma ja vägivaldaga kokku puutuvate lastega seotud sekkumistega. Pärast partnerriikides läbiviidud pilootkoolitust avaldati täiendatud materjal aadressil <https://www.intitproject.eu/>.

väärkohtlemise liike; peatutakse teemal, millist mõju avaldab traumasündmus ajule ja käitumisele ning millised on üldlevinud märgid trauma ära tundmiseks.

Kahjuks on laste vastu suunatud vägivallavormid sageli varjatud ning traumeeritud sündmust elatakse üle väga erinevalt, seega vaid antud materjali läbitöötamine ei anna vastust kõigile küsimustele, kuid viib kindlasti lugejat sammukese lähemale traumateadlikuks saamisenel.

Lapsepõlve trauma levimus maailmas

Lapsepõlve trauma on rahvatervise oluline probleem. Näiteks leitakse 96 riigis esindusliku valimiga läbi viidud lastevastase vägivalda levimusuuringus, et **1 miljard last** kogu maailmas – rohkem kui pooled 2- kuni 17-aastastest – on aasta jooksul kogunud vaimset, kehalist või seksuaalset vägivalda/väärkohtlemist (Hillis jt, 2016)³. Noorte osakaal, kes on mingit laadi vägivalda või traumaga kokku puutunud, on sõltuvalt vägivalda liigist ja uuritud elanikkonnarühmast vahemikus 8–53% (nt Copeland jt, 2007⁴; Finkelhor jt, 2005⁵). Kõrgele levimusele vaatamata on laste vastu suunatud **vägivald ja väärkohtlemine enamasti varjatud**, seda „ei märgata“ või sellest ei teatata. Nähtuse varjatus on hästi dokumenteeritud – näiteks üleilmsete andmete metaanalüüsist selgub, et enesekohaste küsitluste järgi esineb seksuaalset väärkohtlemist 30 korda rohkem ja kehalist väärkohtlemist 75 korda rohkem kui ametlike andmete järgi arvata võiks (Stoltenborgh jt, 2013)⁶.

Seksuaalne väärkohtlemine **ohustab eriti tütarlapsi**. Näiteks kogeb elu jooksul lapseas seksuaalset väärkohtlemist 18% tüdrukutest ja võrdluseks 8% poisse. Tüdrukutel on suurem tõenäosus kogeda ka lähisuhtevägivalda, samuti on tüdrukute seas enam levinud järgmised ohud: vägistamine tuttava või võõra poolt; laps-, varajane- või sundabielu; inimkaubandus seksuaalse ärakasutamise või lapstööjõu eesmärgil ning suguelundite moonutamine. Niisugust vägivalda esineb maailmas laialdaselt, sealhulgas kohtades, kus tüdrukud peaksid olema kaitstud ja hoitud – kodus, teel kooli ja koolis, kogukonnaringis, aga ka humanitaarkriisides, sundrände ajal või kriisijärgsetes olukordades.

Paljudes maades **alahinnatakse probleemi tõsidust erinevatel põhjustel – osalt seetõttu, et ei lähtuta mitte uuringutest, vaid tervishoiu- ja õigussüsteemi ametlikest andmetest, ning osalt seetõttu, et üldised uskumused panevad inimesi, sh lapsi, nägema teatavaid trauma liike normaalsusena, mitte tähelepanu nõudva probleemina**. Igal juhul saame öelda, et lapsea trauma on üleilmne läbiv probleem ning põhiline on aidata spetsialistidel

³ Hillis, S., Mercy, J., Amobi, A., Kress, H. (2016) Global Prevalence of. Past-year Violence Against Children: A Systematic Review and Minimum Estimates. PEDIATRICS Volume 137, number 3

⁴ Copeland, W.E, Keeler, G., Angold, A., Costello, E.J. (2007) Traumatic events and posttraumatic stress in childhood. Arch Gen Psychiatry. 64(5): 577-84

⁵ Finkelhor, D., Ormrod, R., Turner, H. (2005) The victimization of children and youth: a comprehensive, national survey. Child Maltreat. 10(1): 5-25

⁶ Stoltenborgh, M., Bakrmans-Kranenburg, M.J.; van Ijzendoorn M.H., Alink LRA. (2013) Cultural-geographical differences in the occurrence of child physical abuse? A meta-analysis of global prevalence. Int J Psychol. 48(2): 81-94

traumakogemusega lapsi märgata, probleemi hinnata ja suunata laps sobivat teraapiat või teenust saama, ning ühtlasi kasutada osapoolte vahel ühist keelt ja teha koostööd.

Lapsepõlve vägivalda levimus Eestis

Erinevad Eestis läbi viidud uuringud ning riigistatistika näitavad, et Eesti laste olukord sarnaselt teiste riikide laste olukorraga pole vägivaldavaba ning lapsed kogevad vägivalda nii peresiseselt kui väljaspool kodu. Esineb hooletusse jätmist, füüsilist ja vaimset vägivalda ning seksuaalset väärkohtlemist. Sarnaselt teiste Euroopa riikidega on enim ohustatud tütarlapsed.

Laste vastu toime pandud vägivalda vormid ja toimumise paigad varieeruvad vastavalt lapse vanusele. Mida väiksemad lapsed, seda rohkem esineb vägivald peresiseselt; kasvades ja iseseisvudes kogetakse vägivalda ka väljaspool kodu, näiteks koolis, kooliümbruses, internetiavarustes ning muudes paikades⁷. ISRD 3 Eesti uuringu andmetest selgub, et 44% lastest kogesid vägivalda koolimajas või kooliõuel ning 22% küsitletutest langesid koolikiusamise ohvriks⁸. Erilist tähelepanu tuleks pöörata laste vaimse vägivalda ilmingutele ning mitte unustada, et lapsed peavad seda raskeks vägivalda vormiks⁹. Vaimne vägivald avaldab pärssivat mõju nii vaimsele tervisele, õppimisele, sotsiaalsetele kontaktidele, lähisuhetele, tekitab ebakindlust ja haavatavust¹⁰.

Perevägivald

Mõjusaks osutusid SKA Ohvriabi korraldatud kampaaniaid¹¹ ning Eesti meedias ilmunud perevägivalda ja lähisuhtevägivalda taunivad artiklid, sest järjest rohkem pööratakse abi saamiseks kaitse- või abi pakkuvate asutuste poole, 2019 aastal näiteks registreeriti 1,5 korda rohkem perevägivalda kuritegusid võrreldes 2014 aastaga¹².

Ametlikke andmeid vaadates tuleb arvesse võtta, et peresisene vägivald on sageli varjatud ning ei jõua ametlikku statistikasse ning tegelikud andmed võivad olla kordades suuremad¹³.

Tartu Ülikooli õigusteaduskonna poolt läbi viidud 2014. aasta ISRD-3 andmetel teatasid 22% lastest, et nende vanemad karistasid neid füüsiliselt, ning tüdrukuid karistatakse füüsiliselt

⁷ Poliitikaanalüüs – väärkoheldud lapseabistamise süsteem. (2015) Tallinn, Sotsiaalministeerium.

⁸ Markina, A.; Žarkovski, B.(2014) Laste hälbiva käitumise uuring.Tallinn: Justiitsministeerium

⁹ Strömpl, J., Selg, M., Soo, K., Šahverdov-Žarkovski (2007) Eesti teismeliste vägivaldatõlgendused. Tallinn: Sotsiaalministeerium

¹⁰ Roots, L. (2020). Õpitulemuste seos vaimse ja füüsilise vägivalda kogemisega täisealiste keskkaridust omandavate õpilaste näitel. Tartu Ülikooli Pärnu kolledž, lõputöö.

¹¹ Vt. nt. <https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/uudised/kampaania-meieajakangelane-julgustab-vagivaldses-suhtes-olijaid-abi-kusima>

¹² Tammiste, B; Kärson, M.(2021) Laste turvalisus. In: Kutsar, D. Lapsed Eesti ühiskonnas. Tallinn: Õiguskantsleri Kantslei.https://www.oiguskantsler.ee/sites/default/files/Lapsed-Eesti-Uhiskonnas_kogumik%202021.pdf

¹³ Pettai, I.; Proos I. (2003) Vägivald ja naiste tervis. Sotsioloogilise uuringu materjal. Tallinn: Avatud Eesti Fond

rohkem kui poisse¹⁴. 2018. aastal ilmunud *Lapse õiguste ja vanemluse uuringu* andmetel tunnistavad 2% lastest, et nad saavad halva käitumise puhul vitsa sageli, 3% mõnikord ja 6% harva. Tutistatakse 2% lastest sageli, 4% mõnikord ja 8% harva¹⁵.

Aastaruanne kuritegevusest Eestis 2020. aastal annab ülevaate, millise vägivaldaga tuleb lastel peresiseselt silmitsi seista. Peredes esines imiku raputamist, kehalist karistamist ja muid füüsilise vägivalda juhtumeid, lapse seksuaalselt väärkohtlemist, juhuslikust sõnelusest välja kasvanud konflikte ja lapse ähvardamist, vanemate vahelise vägivalda ohvriks ja tunnistajaks olemist¹⁶. Kokku registreeriti 2020. aastal 661 uut alaealise vastu suunatud juhtumit. Kõikidest lähisuhtevägivalda juhtumitest esines 27% lapsohvri või -pealtnägijaga perevägivaldakuritegu¹⁷.

Kõige „õigustatum“ ning „süütum“ tundub vägivalda kasutamine distsiplineerimise eesmärgiga, selleks et last (ja/või abikaasat) korrale kutsuda ning ennetada või lõpetada nn halba käitumist, on mõnes peres kombeks vägivalda kasutada. Ülevaate Eesti perekondade distsiplineerimise hoiakute kohta vanema ja lapse perspektiivist on võimalik saada 2018. aastal ilmunud *Laste õiguste ja vanemluse uuringust*. Uuringu kohaselt on 33% täiskasvanutest pigem nõus ja 9% täiesti nõus, et teatud olukordades on füüsiline karistamine vajalik ja lubatud kasvatusvahend. Nii mõnigi vanem distsiplineerimise eesmärgil tutistab, annab oma lapsele vitsa, rihma ning laksu või ähvardab vägivaldaga hea käitumise saavutamiseks. Sama uuringu kohaselt sallitakse ja mõistetakse laste füüsilist karistamist enam kui täiskasvanute vahelist vägivalda. Uuringust selgub, et vanemad, kes kogesid lapsepõlves füüsilist vägivalda, arvavad, et selline käitumine distsiplineerimise eesmärgil on vajalik ega kahjusta lapse arengut. Samas uuringus osalenud lastest 28% arvas, et laste füüsiline karistamine on teatud olukordades mõistev ehk nad on karistuse „ära teeninud“ ning sarnaselt vanematega kalduvad füüsilist vägivalda õigustama need lapsed, keda vanemad on füüsiliselt karistanud¹⁸.

2021. aasta *Vägivalda kogemuse uuringus* küsiti lapsepõlves kogitud täiskasvanu poolt toime pandud füüsilise vägivalda kohta. Selgus, et 59% vastanutest koges lapsepõlves täiskasvanupoolset vägivalda ning kõige sagedamini kasutas vägivalda lapsevanem (ema või isa)¹⁹.

¹⁴ Markina, A.; Žarkovski, B.(2014) Laste hälbiva käitumise uuring käitumine. Tallinn: Justiitsministeerium

¹⁵ Anniste, K., Biin, H., Osila, L., Koppel, K. ja Aaben, L.(2018) Lapse õiguste ja vanemluse uuring 2018. Uuringu aruanne. Tallinn: Poliitikauuringute Keskus Praksis

¹⁶ Tamm, K.(2020)Perevägivald ja ahistamine. In: Kuritegevus Eestis 2020. Tallinn: Justiitsministeerium

¹⁷ Ibid.

¹⁸ Anniste, K., Biin, H., Osila, L., Koppel, K. ja Aaben, L.(2018) Lapse õiguste ja vanemluse uuring 2018. Uuringu aruanne. Tallinn: Poliitikauuringute Keskus Praksis

¹⁹ Kass, V.(2021) Vägivalda kogemuse uuring 2021. (Sotsiaalkindlustusamet) https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/sites/default/files/content-editors/Uuringud/vagivalda_kogemise_uuring_2021_-_raport.pdf

Seksuaalvägivald

2021. aastal SKA poolt läbi viidud vägivalda kogemuse uuringu kohaselt oli iga kuues uuringus osalenud respondent kogenud enne 15. eluaastat seksuaalse väärkohtlemise mingit vormi, mis oli täiskasvanu poolt toime pandud. Tüdrukud satuvad nii kontaktse kui mittekontaktse seksuaalse väärkohtlemise ohvriks poistest rohkem. 6% lapsepõlves vägivalda kogenud täiskasvanutest kogevad vägivalda ka täiskasvanueas. Uuringust selgub, et lapsepõlves vägistamist kogenud vastanuid mõjutab üleelatu ka täiskasvanueas ning nad ei soovi juhtunut meenutada²⁰.

2015. aastal Tartu Ülikooli poolt läbi viidud *Laste ja noorte seksuaalse väärkohtlemise leviku uuringu* kohaselt on seksuaalne väärkohtlemine Eestis üsna levinud²¹. 32% 16-18-aastastest noortest on kogenud elu jooksul vähemalt ühte seksuaalse väärkohtlemisena käsitletud tegu väljaspool interneti keskkonda. Soopõhiselt esineb seksuaalset väärkohtlemist rohkem tüdrukute (47%) kui poiste seas (19%).

2020. aasta laste ja noorte seksuaalse väärkohtlemise uuringu kohaselt on vägivald küberruumis Eesti noorte seas viimase viie aasta jooksul märkimisväärselt kasvanud²².

Justiitsministeeriumi andmetel on 2021. aastal tõusnud registreeritud alaealise kannatanuga seksuaalkuriteod²³. Kui 2017. aastal registreeriti 515 juhtumit, 2018. aastal – 505, 2019. aastal – 549, ning 2020. aastal – 479 lapskannatanuga kontaktset ja mittekontaktset seksuaalkuritegu, siis 2021. aastal on täheldatav märgatav tõus²⁴. 2021. aastal registreeriti 663 alaealise kannatanuga seksuaalkuritegu, millest 303 juhul oli tegemist kontaktse seksuaalkuriteoga.

Kannatanud laste keskmine vanus oli 11 aastat ning soolise jaotuse kohaselt oli 84% tüdrukuid ja 16% poisse. 47% toimepanijatest olid lapse pereliikmed või sugulased, 42% muu tuttav ja 10% võõras inimene²⁵.

Seksuaalkuritegude kasvu taga nähakse varjatud juhtumite ilmsiks tulemist, millele võis abiks olla Lastekaitseadusest²⁶ tulenev teatamiskohustus abivajavast ja hädaohus lapsest, kui ka Sotsiaalkindlustusameti (k.a lastemaja) poolt läbiviidavad ennetus- ja teavituskampaaniad.

²⁰ Ibid.

²¹ Soo, K.; Lukk, M.; Ainsaar, M.; Beilmann, M.; Sammul, M.; Tamm, G.; Espenberg, K.; Murakas, R.; Arak, T.; Aksen, M.; Vahaste-Pruul, S.; Kutsar, D. (2016) *Laste ja noorte seksuaalse väärkohtlemise leviku uuring*. Tallinn: Justiitsministeerium.
https://www.kriminaalpoliitika.ee/sites/krimipoliitika/files/elfinder/dokumendid/laste_ja_noorte_seksuaalse_vaarkohtlemise_leviku_uuring_2015_0.pdf

²² Hillep, P., Pärnamets, R. (2020). *Laste ja noorte seksuaalse väärkohtlemise hoiakute ja kogemuste uuring*. Kriminaalpoliitika uuringud nr 30. Eesti Uuringukeskus OÜ ja Norstat Eesti AS.
https://www.kriminaalpoliitika.ee/sites/krimipoliitika/files/elfinder/dokumendid/laste_ja_noorte_seksuaalse_vaarkohtlemise_uuring_2020_euk.pdf

²³ Tammiste, B. (2021) *Seksuaalkuriteod*. In: Kuritegevus Eestis 2021. Tallinn: Justiitsministeerium.

²⁴ Ibid.

²⁵ Ibid.

²⁶ Lastekaitse seadus (2014/2016). <https://www.riigiteataja.ee/akt/LasteKS>

Inimkaubandus

Euroopas, peale laste seksuaalse eksploateerimise kaubitsetakse lastega ka tööjõu ärakasutamise eesmärgil, koduseks tööks, koduteenistuseks, kerjamiseks, kuritegelikuks tegevuseks ja muudel eesmärkidel²⁷. Lastega kaubitsemist esineb peaaegu kõigis Euroopa riikides ning kahjuks ei ole Eesti erand. Viimastel aastatel näitavad alaealiste vastu toime pandud inimkaubanduse juhtumid languse tendentsi, ent juhtumid on üldjuhul korduvad²⁸. Kui 2015. aastal oli juhtumite arv 63²⁹, siis 2020. aasta arv oli 26³⁰ ja 2021. aasta arv langes 16ni³¹. Juhtumite languses nähakse osavat varjamist.

Seoses Ukraina sõjast tingitud suure põgenikevooluga on ülioluline ennetada ohustatud laste sattumist inimkaubitsemisega tegelevate kurjategijate kätte. Ennetava meetmena tuleb kiiremas korras tuvastada saatjata lapspõgenikke ning määrata neile kindel eeskostja, paigutada lapsed turvalisse keskkonda ning osutada last toetavaid teenuseid³². Inimkaubandusega seotud info on leitav ohvriabi kodulehel palunabi.ee, abi saamiseks tuleb pöörduda abitelefoni 6607320 ja 116 006.

Koolivägivald

Kiusamine koolis on tõsiste tagajärgedega ja laialt levinud probleem nii maailmas kui Eestis³³. Iga viies 15-aastane koolilaps on langenud kiusamise ohvriks³⁴. Eristatakse nähtavat ja varjatud kiusamist. 2007. aastal Sotsiaalministeeriumi avaldatud *Eesti teismeliste vägivaldatõlgendused* uuringust³⁵ on teada, et lapsed peavad just varjatud vägivalda raskeks ning tõsiselt häirivaks vägivalda vormiks. Kurb tõdeda, et ka aastaid hiljem probleem jätkuvalt eksisteerib ning näitab tõusutrende³⁶.

Eestis on võetud kasutusele Soome teadlaste poolt välja töötatud kiusamise ennetamise KiVa programm, millega on liitunud 120 kooli³⁷. Oluline on julgustada ka teisi kooli programmiga liituma või ennetada koolikiusu mõnel muul moel.

²⁷ Child trafficking in Europe. A broad vision to put children first (2007) UNICEF

²⁸ Leps, A. (2017) Inimkaubandus. In: Kuritegevus Eestis 2017. Tallinn: Justiitsministeerium

²⁹ Leps, A. (2015) Inimkaubandus. In: Kuritegevus Eestis 2015. Tallinn: Justiitsministeerium

³⁰ Leps, A. (2020) Inimkaubandus. In: Kuritegevus Eestis 2020. Tallinn: Justiitsministeerium

³¹ Leps, A. (2021) Inimkaubandus. In: Kuritegevus Eestis 2021. Tallinn: Justiitsministeerium

³² <https://www.europarl.europa.eu/estonia/et/uudised-ja-sundmused/uudised/uudised-2022/aprill2022/pr-2022-aprill-07.html>

³³ Roots, L. (2020). Õpitulemuste seos vaimse ja füüsilise vägivalda kogemise ja täisealiste keskkooli omandavate õpilaste näitel. Tartu Ülikooli Pärnu kolledž, lõputöö.

³⁴ <https://www.kiusamisvaba.ee/kiusamine-ja-abi/kiusamisest/>

³⁵ Strömpl, J., Selg, M., Soo, K., Šahverdov-Žarkovski (2007) Eesti teismeliste vägivaldatõlgendused. Tallinn: Sotsiaalministeerium

³⁶ Proos, I. (2016) Vaimsest vägivaldast – kodus, koolis ja avalikus ruumis. Õpetajate Leht, <https://opleht.ee/2022/05/pogenikud-klassiruumis-kuidas-toetada-nende-vaimset-tervist/>

³⁷ <https://www.kiusamisvaba.ee/kiva-programm/kiva-koolid/>

Lapsepõlve trauma mõju

Lapsepõlve trauma mõju – isiklikul, majanduslikul ja ühiskondlikul tasandil – on kõrge. Lapseea trauma lühi- ja pikaajalised tagajärjed ning majanduslik kulu vähendavad investeringuid haridusse, tervishoidu ja laste heaolusse ning mõjuvad laastavalt tulevaste põlvete produktiivsusele. Varases eas kogetud trauma mõjutab aju arengut ning kahjustab nii närvisüsteemi kui ka südame-veresoonkonda, luu- ja lihaskonda, endokriin-, reproduktiiv-, hingamis- ja immuunsüsteemi ning avaldab elukestvat mõju (Felitti jt, 1998)³⁸.

Kaiser Permanente ning USA haiguste ennetamise ja tõrje keskuste uuringus lapseea ebasoodsate kogemuste (The Adverse Childhood Experience (ACE) Study, 1998) kohta paluti 17 337 tervishoiuteenuse osutaja täiskasvanud kliendil täita küsimustik lapseea ebasoodsate kogemuste kohta, sh väärkohtlemine, hülgamine ja düsfunktsionaalne perekond. 11% vastanuist olid lapsena kogenud vaimset, 30% kehalist ja 20% seksuaalset väärkohtlemist. Lisaks vastas 23% osalenutest, et perekonnas kuritarvitati alkoholi, 19% olid olnud tunnistajaks vaimse tervise häiretele, 12,5% vastanutest olid näinud pealt ema vastu suunatud vägivalda ja 5% vastas, et perekonnas oli narkoprobleem. ACE-uuringust selgus, et lapseea ebasoodsad kogemused on üldlevinud, ehkki seda ei tunnistata ega teadvustata, ning neil on tugev tervisemõju täiskasvanueas veel pool sajandit hiljemgi. **Uuring kinnitas varasemaid tõendeid, et lapsepõlve ebasoodsad sündmused on tugevalt seotud depressiooni, enesetapukatsete, alkoholismi, narkosõltuvuse, lähi- ja püsisuhete sagedase lagunemisega, seksuaalprobleemide, perevägivalla, suitsetamise, rasvumise, kehalise aktiivsuse puudumise ja suguhaigustega.** Lisaks näitas uuring, et inimesel, kes kogeb lapseas 4 või enam negatiivset sündmust, tekib 50–70% suurema tõenäosusega meeleolu-, ärevus- või impulsiivsushäire ning oht aineid kuritarvitada.

Paljud hilisemadki uuringud kinnitavad, et lapseea kogemused suurendavad vigastuste riski, HIV ja teiste suguhaigustega nakatumist, vaimse tervise probleeme, kognitiivse arengu hilinemist, nõrgemat õppeedukust ja koolist väljalangemist, väga noorena rasestumist, reproduktiivtervise probleeme ning nii nakkus- kui ka mittenakkushaiguste põdemist. Mitmetest uuringutest selgub lisaks, et umbes 20% traumat kogenud noortel tekivad hiljem traumajärgse stressihäire sümptomid (PTSD; Fletcher, 2002).

Samuti on lapsepõlve traumal kaalukas majanduslik mõju, nagu nähtub nende riikide ja regioonide andmetest, kes on traumakogemuste hinda uurinud. Ainuüksi USA-s oli uute lapseea trauma juhtumitega seostatav elu jooksul tekkiv aastane majanduslik koormus 2008. aastal 124 miljardit dollarit, ning kui arvestada ka teiste trauma ja väärkohtlemise liikidega, siis on kulu veelgi suurem. Ida-Aasia ja Vaikse ookeani piirkonnas hinnatakse, et vaid üksikuid tervisega seotud tagajärgi arvesse võttes on lapseas kogetud väärkohtlemisest tingitud majanduslik kulu 1,4–2,5% piirkonna aastasest SKT-st. WHO Euroopa Regionaalbüroo

³⁸ Felitti, G., Anda, R., Nordenberg, D., et al., (1998). Relationship of child abuse and household dysfunction to many of the leading cause of death in adults: The Adverse Childhood Experiences Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14, 245-258.a

rahastatud hiljutisest uuringust (november 2021) selgus, et Euroopa riigid kannavad lapsea negatiivsete sündmustega seoses tohutut haiguskoormust ja rahalist kulu. Kõigis riikides ületas lapsea negatiivsete sündmustega seostatav kulu 1% riigi SKT-st, kusjuures mediaan oli 2,6%³⁹.

Mis on trauma?

Spetsialistid kasutavad erinevaid trauma definitsioone. Ei ole olemas ühte ainuõiget, kuid on mõned laialdaselt aktsepteeritud määratlused, mis aitavad trauma mõistet sisustada.

Üks selline, millele vaimse tervise valdkonnas tuginetakse, on *tegeliku või tunnetusliku ohu kogemine elule või kehalisele puutumatusel või lähedase elule või kehalisele puutumatusel ning kõikehaarava hirmu, õuduse ja abituse tunde tekkimine [Määratlus põhineb DSM-IV (1994) ja DSM-IV-TR (2000)]* ⁴⁰.

Traumeeriv kogemus erineb stressirohkemast kogemusest mitmel moel.

- Esiteks on ohus lapse või temale äärmiselt olulise inimese (hooldaja, õed-vennad jt) elu või kehaline puutumatus;
- Teiseks võib laps kogeda, et on kaotamas kontrolli oma keha üle, mis muudab abituse ja lootusetuse tunde veelgi tugevamaks;
- Kolmandaks käivitub füsioloogiline reaktsioon: südamelöögid kiirenevad, tekib hingeldus, pearinglus, värisemine jne.

Mõnikord võib füsioloogiline reaktsioon olla lapsele traumeerivam kui kogemus ise. Soole või põie kontrollimatu talitus, pearinglus või minestamine suurendavad paanikat ja õudu ning võivad isegi kaasa tuua reaalsustaju kadumise.

³⁹ „Health and financial costs of adverse childhood experiences in 28 European countries: a systematic review and meta-analysis“, autorid Karen Hughes, Kat Ford, Mark A Bellis, Freya Glendinning, Emma Harrison, Jonathon Passmore [www.thelancet.com/public-health Vol 6 November 2021](https://www.thelancet.com/public-health/Vol6/November2021). Tulemused kinnitavad, et lapsea ebasoodsad kogemused on kõigis Euroopa maades seotud märkimisväärselt suure tervisemõju ja rahalise kuluga. Uuringus hinnati lapsea ebasoodsaid kogemuste haiguskoormust ja rahalist kulu 28 Euroopa riigis. Lapsea ebasoodsatele kogemustele taandatav kulu ulatus 0,1 miljardist dollarist Montenegros kuni 129,4 miljardini Saksamaal ning moodustas 1,1% kuni 6,0% riigi sisemajanduse kogutoodangust vastavalt Rootsis ja Türgis ning Ukrainas. Tuleb mõista, kui suur on rahaline kulu riikidele, juhul kui lapsea negatiivsete kogemuste ennetamisega ei tegeletaks; eriti nüüd, mil riigid peavad suutma taastuda COVID-19 pandeemiast, mis häiris teenuste osutamist, hariduse andmist ja võimalik, et hoogustas lapsea ebasoodsate sündmuste riskitegureid. WHO Euroopa Regionaalbüroo [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(21\)00232-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00232-2/fulltext)

⁴⁰ Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), Center for Substance Abuse Treatment (2014) Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services, Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57, Part 3: A Review of the Literature, U.S. Department of Health and Human Services, p. 17. https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4816_litreview.pdf

Teise definitsiooni järgi *traumeeriv kogemus on kõikehaarav kogemus, millega kaasneb tugev negatiivne mõju ja teataval määral kontrolli puudumine ja/või haavatavus. Traumakogemus on subjektiivne ja sõltub arengust.* (Margaret Blaustein, 2015)⁴¹

Sellest definitsioonist tuleb esile mitmetahuline ohvristamine ja areng – traumakogemuse töötlemine on erinev ja sõltub lapse vanusest.

Mõlemast definitsioonist nähtub, et **trauma on subjektiivne kogemus**. Määravaks ei saa mitte sündmus ise, vaid selle tajumine ja reaktsioon. Selles mõttes on trauma äärmiselt subjektiivne ja inimeste reaktsioonid ning tunded võivad kardinaalselt erineda, isegi kui kogetakse sama sündmust.

Lisaks on trauma palju keerukam, kui eeltoodud definitsioonide järgi võiks arvata. Lapsea trauma võib tekkida igas ühiskonnas, see võib aset leida sinu kodukandis ja kodudes, millest me seda iialgi ei usuks. Mõnikord ei pruugi kõikehaarav hirmutunne ja õud tekkida vahetult traumeeriva kogemuse ajal. Kui võtta näiteks seksuaalne väärkohtlemine, mille paneb toime lähedane, keda laps usaldab, nt vanem, onu- või tädipoeg, siis võivad esmased tunded olla vastakad, tekitada segadust, häbi ja piinlikkust. Kokkuvõttes tuleb mõista, et **trauma tekitab väga erinevaid tundeid ja reaktsioone, mis ilmnevad kas kohe või pikema aja pärast**⁴².

Mille poolest erineb traumeeriv kogemus stressirohkemast kogemusest?

Lapsepõlve traumeeriv kogemus erineb stressirohkemast kogemusest mitmel moel.

Esiteks on ohus lapse või temale äärmiselt olulise inimese (hooldaja, õed-vennad jt) elu või kehaline puutumatus. Teiseks võib laps kogeda, et on kaotamas kontrolli oma keha üle, mis muudab abituse ja lootusetuse tunde veelgi tugevamaks. Kolmandaks käivitub füsioloogiline reaktsioon: südamelöögid kiirenevad, tekib hingeldus, pearinglus, värisemine jne. Mõnikord võib füsioloogiline reaktsioon olla lapsele traumeerivam kui kogemus ise.

Lisaks on trauma palju keerukam, kui eeltoodud definitsioonide järgi võiks arvata. Lapsea trauma võib tekkida igas ühiskonnas, see võib aset leida sinu kodukandis ja peredes, millest me seda iialgi ei usuks. Mõnikord ei pruugi kõikehaarav hirmutunne ja õud tekkida vahetult traumeeriva kogemuse ajal. Kui võtta näiteks seksuaalne väärkohtlemine, mille paneb toime lähedane, keda laps usaldab, nt vanem, onu- või tädipoeg, siis võivad esmased tunded olla vastakad, tekitada segadust, häbi ja piinlikkust. Kokkuvõttes tuleb mõista, et **trauma tekitab väga erinevaid tundeid ja reaktsioone, mis ilmnevad kas kohe või pikema aja pärast**.

⁴¹ Margaret E. Blaustein, M. E. & Kinniburgh, K. M. (2015) *Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents, How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency*, ISBN 9781462537044.

⁴² Et paremini mõista, miks trauma ja selle tagajärgede määramine on nii keeruline, vt IPRSi koostatud I.N.T.I.T. seisukohavõttu "Trauma ja alaealised". https://www.iprs.it/wp-content/uploads/2021/09/TRAMUA-and-MINORS_completeCOMPRESSO.pdf

Trauma liigid

Traumasid on mitut liiki ja peamiselt langevad need kahte kategooriasse: **ühekordne ja korduv trauma**⁴³.

Ühekordne trauma on üksikündmus, millel on konkreetne algus ja lõpp. See võib olla näiteks autoavarii, looduskatastroof, raviprotseduur, lähedase surma nägemine, loomahammustus. Kuigi sündmus on ühekordne, tekib lapsel terve rida tundeid, mõtteid ja kehalisi aistinguid ning tavaliselt reageeritakse moel, mis võimaldaks taastada turvalisuse ja kaitstuse tunde. Lapse mõtted ja teod (või tegevusetus) võib kaasa tuua mitmeid tagajärgi, sh tüli, häbi, süüdistamine, süütunne, kahetsus ja/või viha. Näiteks kui laps elab üle autoõnnetuse ja tegutses ohuolukorras instinktiivselt enda päästmiseks, mitte ei püüa oma kehaga kaitsta nooremat õde, siis võib ta hakata seda endale ette heitma. Lisaks jälgivad lapsed traumeerivas olukorras lapsevanema või hooldaja reaktsiooni – seda nimetatakse sotsiaalseks sekkumiseks – ning see võib lapse stressi leevendada või suurendada.

Korduv trauma on see, kui laps saab traumeerivaid kogemusi pikema aja jooksul. Korduvad traumeerivad kogemused võivad olla ühelaadsed (perevägivald, tunnistajaks olemine) või erinevad (seksuaalne väärkohtlemine, vaimne väärkohtlemine, kiusamine). Ka kroonilise trauma korral võib olla konkreetseid momente, mis lapse mällu sööbivad. Näiteks kui vanemad tarvitavad narkootikume, siis laps võib olla rohkem traumeeritud olukorras, kus ema/isa tema silme all teadvusetult põrandale variseb.

Kroonilise trauma mõju kuhjub ning aastaid kroonilist traumeerimist kogenud lapse reaktsioon hirmutavale sündmusele erineb ühe traumeeriva kogemuse saanud lapse omast.

Hooletussejätmine on kroonilise trauma liik, mis on kasutusel ka arengutraumana (developmental trauma), mis tihti tähelepanuta jäetakse. Kui kehalise või seksuaalse väärkohtlemisega võib kaasneda silmnähtavaid sümptomeid või selgeid mäluhilte, siis hooletussejätmine korral see nii ei ole ja seega on **hooletussejätmist raskem ära tunda**. Hooletussejätmine tähendab „lapse põhivajaduste täitmata jätmist“. Kui mõelda hooletussejätmisest kui lihtsalt heade asjade puudumisest, siis ei pruugigi see nii traumeeriv tunduda. Aga vanematest täielikult sõltuval lapsel, kes lebab märja musta mähkmega ihuüksi voodis, kannatades näljast tekkinud valu ja tundide pikkusest nutust põhjustatud väsimust, tekitab hooletussejätmine olukorra, kus lapse elu on ohustatud. Vanematel lastel ja teismelistel võib hooletussejätmine väljenduda vanemapoolse kontrolli, hammaste ja kehalise hügieeni ning tähelepanu ja hoolitsuse puudumises. Hoolest ilmajäämine muudab lapse vastuvõtlikumaks teistlaadsetele traumadele, näiteks seksuaalne ärakasutamine, narkootikumide tarvitamine ja riskikäitumine.

Komplekstrauma: lastel, kellega psühholoogid, kohtunikud või sotsiaaltöötajad kokku puutuvad, sageli ei oma vaid üht traumeerivat kogemust. Enamus lapsi, kellega töötatakse,

⁴³ D'Andrea, W., Ford, J., Stolbach, B., Spinazzola, J., Bessel A van der Kolk (2012) Understanding interpersonal trauma in children: why we need a developmentally appropriate trauma diagnosis, Am J Orthopsychiatry, 2012 Apr;82(2):187-200.

on elu jooksul tõenäoliselt kogenud mitut traumeerivat sündmust, mille võis põhjustada keegi lapse hooldajatest või lähedastest. Kui traumakogemus saadakse inimese tõttu, keda laps usaldas ja kes peaks lapse eest hoolitsema, teda kaitsma (hooldajad, õed-vennad), nimetatakse seda komplekstraumaks.

Komplekstraumal on kolm peamist tunnust: see leiab aset varases lapseeas, pikema aja jooksul ja selle tekitab inimene, kellest sõltub lapse elu ja turvalisus. (Cook jt 2005)⁴⁴

Vastavatest pikaajalistest lapse arengut käsitlevatest uuringutest teame, et varases lapseeas kogetud hoolivus on nagu vundament pea kogu ülejäänud arengule. Laps õpib oma tundeid reguleerima vastavalt tema eest hoolitseja reaktsioonidele. Kui väikelaps voodis nutab ja ema ta sülle võtab, lohutavalt räägib, süüa annab ja rahustab, siis õpib laps usaldama nii enda tundeid kui ka seda, et on olemas täiskasvanu, kes tema vajadused täidab. Nii tunneb laps end kindlalt ja hakkab inimesi usaldama. Turvalise kiindumussuhtega laps omandab keeruka sõnavara, et kirjeldada näiteks selliseid tundeid nagu armastus, viha, meeldivus, vastikus või põlgus. Enamasti oskavad lapsevanemad hädasolevale lapsele pakkuda turvatunnet ja eneseregulatsiooni, mis annavad edaspidiseks enesekindlust enda tunnete ja käitumise juhtimiseks ja stressirikas olukorras toime tulemiseks. (B. van der Kolk 2005, p.3)⁴⁵.

Komplekstraumat kogenud lapse kiindumussuhe peamise hooldajaga on häiritud ja laps ei suuda hilisemas elus õppida eneseregulatsiooni. Viimase puudumine võib inimese aja jooksul paljude teiste probleemideni viia.

Komplekstrauma mõjutab järgmisi seitset lapse arengu valdkonda:46

Kiindumus: erinevat liiki traumeerivaid kogemusi saanud laps suhtub maailma skeptiliselt ja umbusklikult. Talle võib raskusi tekitada piiride tajumine – mõni ei tunneta sobivaid piire (nt ütleb laps esimesel kohtumisel, et armastab sind), teine võib olla liiga vältiv (sügavale kapuutsi alla peitunud teismeline, kellega silmsidet saavutada ei ole võimalik). Traumat kogenud lapsed ei usalda kedagi ja kahtlevad sügavalt inimeste motiivides. See võib viia sotsiaalse eraldatuse ja suhtlusprobleemideni.

⁴⁴ Cook, A., Spinazzola, J., Ford, J., Lanktree, C., Blaustein, M., Cloitre, M., ... & Van Der Kolk, B. (2005). Complex trauma in children and adolescents. *Psychiatric annals*, 35(5), 390. <https://www.complextrauma.org/wp-content/uploads/2021/02/Complex-Trauma-9-Joseph-Spinazzola.pdf>

⁴⁵ Van der Kolk, B. (2005) Developmental Trauma Disorder A new, rational diagnosis for children with complex trauma histories., MD, p. 3 online article https://www.besselvanderkolk.com/uploads/docs/annals_developmental_trauma.pdf

⁴⁶ Cook, A., Spinazzola, J., Ford, J., Lanktree, C., Blaustein, M., Cloitre, M., ... & Van Der Kolk, B. (2005). Complex trauma in children and adolescents. *Psychiatric annals*, 35(5), 390. <https://www.complextrauma.org/wp-content/uploads/2021/02/Complex-Trauma-9-Joseph-Spinazzola.pdf>

Füsioloogia: komplekstrauma võib mõjutada aju arengut ja immuunsüsteemi, nii et tekib rohkem tervisemuresid. Mõnel lapsel võivad välja kujuneda ülitundlikkus kehalisele kontaktile, sensomotoorsed ja somatoforsed häired.

Afekti regulatsioon: lapsel võib olla keeruline emotsioone ära tunda ja ta ei oska neid reguleerida. Paljud ei suuda oma tundeid kirjeldada ega enda soove ja vajadusi asjakohaselt väljendada.

Dissotsiatsioon: äärmuslikumal juhul võib laps kogeda kehast eraldatuse tunnet, justkui kõik toimub unenäos, mitte päriselus. Dissotsiatsiooni loetakse ka kaitsemehhanismiks – kui lapsega toimuv ei allu tema kontrollile, siis saab ta kontrollida enda reaktsiooni oma ettekujutusele.

Käitumise juhtimine ehk eneseregulatsiooni oskused: lapse võimetus emotsioone ära tunda ja reguleerida mõjutab tema võimet enda käitumist reguleerida. Paljud traumat kogenud lapsed ei suuda impulsse moduleerida, esineb ennastkahjustavat käitumist, teiste vastu suunatud agressiooni, unehäireid, toitumishäireid, ainete kuritarvitamist, ülipüüdlikkust, tõrges-trotslikku käitumist, raskusi reeglite mõistmisega ja nende eiramist, traumasündmuse korduvat esitamist mängus või muul viisil.

Kognitiivsed oskused: traumeeritud lapsel võib olla raske tähelepanu hoida ja keskenduda, uusi teadmisi vastu võtta ja meelde jätta. Huvi võib kiiresti kaduda, ülesanded kipuvad poolleli jääma ning ei suudeta tegevusi planeerida ega tagajärgi ette näha. Sageli tekivad õpiraskused ja kõne areng aeglustub.

Minapilt: traumat kogenud lapsel ei pruugi olla järjepidevat etteaimatavat enesetaju, võib olla negatiivne minapilt ja sageli elab ta häbi- ja süütundega.

Väärkohtlemise liigid

Üldiselt eristavad spetsialistid väärkohtlemise kuut liiki, need on seksuaalne väärkohtlemine, emotsionaalne või vaimne väärkohtlemine, hooletussejätmine, lähisuhtevägivald (pervägivald), kehaline väärkohtlemine ja kiusamine (verbaalne, sotsiaalne, kehaline, küberkiusamine).

Väärkohtlemine hõlmab seksuaalset ja vaimset/emotsionaalset ja kehalist vägivalda, imikute, laste ja teismeliste hooletussejätmist vanemate, hooldajate või teiste poolt; kõige sagedamini kodus, aga ka koolis või lastekodus.

Kõigi väärkohtlemise liikide puhul tuleb spetsialistil jääda rahulikuks ja neutraalseks ning valitseda oma (liigseid) emotsioone. Täna laste usalduse eest, valideerige ja normaliseerige lapse tundeid ning mitte mingil juhul ärge süüdistage last toimunu või hilinenud teatamise eest. Eesti Vabariigis Lastekaitse seaduse kohaselt⁴⁷ on mistahes väärkohtlemine keelatud.

⁴⁷ LasteKS § 24. <https://www.riigiteataja.ee/akt/106122014001>

Abivajavast või hädaohus olevast lapsest tuleb teatada kas KOV üksusele või lasteabitelefoni 116 111 (abivajav laps) või hädaabinumbrile 112 (hädaohus olev laps).

Abivajav laps⁴⁸ on laps, kelle heaolu on ohustatud või kelle käitumine ohustab tema enda ja teiste isikute heaolu. Lastekaitseaduse (LasteKS)⁴⁹ kohaselt iga inimene, kes märkab abivajavat last, peab teatama kohaliku omavalitsuse üksusele või lasteabitelefoni 116 111.

Hädaohus olev laps⁵⁰ on laps, kes on oma elu või tervist ohustavas olukorras, ja laps, kelle käitumine ohustab tema enda või teiste isikute elu või tervist. LasteKS⁵¹ kohaselt on kõigil, kellel on teave hädaohus olevast lapsest teatamiskohustus. Hädaohus olevast lapsest tuleb viivitamata teatada hädaabinumbril 112.

Järgnevas tabelis kirjeldatakse väärkohtlemist üldiselt ning tuuakse välja väärkohtlemise liikide märgid ja sümptomid ning kuidas tuleks toimida antud väärkohtlemise korral.

Väärkohtlemise liigid	Definitsioon	Märgid ja sümptomid	Mida peaksite tegema?
Seksuaalne ⁵² väärkohtlemine	Siia alla kuulub: – Enesemüümisega tegelema sundimine; – Lõpule viidud või üritatud tahtevastane kehaline seksuaalne kontakt; – Seksuaalne ahistamine; – Kehalise kontaktita seksuaalse sisuga tegu (nt seksuaalne ahvatlemine, internetis ära kasutamine)	– Õudusunenägude sagemine ja/või muud unehäired – Eemaletõmbumine – Vihapursked – Ärevus – Depressioon – Tahtmatus jääda konkreetse(te) inimes(t)ega omaette – Probleemne seksuaalkäitumine ja suhte probleemid – Vanusele mittevastavad teadmised seksuaalsusest, sellesisuline sõnavara ja/või käitumine	– Jääge rahulikuks, kuulake tähelepanelikult ja hinnanguvabalt – Last ei tohi kunagi süüdistada! – Täna last usalduse eest ja väärkohtlemisest rääkimise eest – Kinnitage, et toetate teda – Valideerige ja normaliseerige lapse tundeid – Igal inimesel on kohustus abivajavast lapsest teavitada viivitamata asukohajärgset kohalikku omavalitsust või lasteabitelefoni 116 111 ning hädaohus olevast lapsest politseid numbril 112.

⁴⁸ LasteKS § 26. <https://www.riigiteataja.ee/akt/106122014001>

⁴⁹ LasteKS § 27. <https://www.riigiteataja.ee/akt/106122014001>

⁵⁰ LasteKS § 30. <https://www.riigiteataja.ee/akt/106122014001>

⁵¹ LasteKS § 32. <https://www.riigiteataja.ee/akt/106122014001>

⁵² Vt lisaks: <https://www.kriminaalpoliitika.ee/et/perevagivald/lapse-vaarkohtlemise-margid>

Emotsionaalne või vaimne väärkohtlemine	Siia alla kuulub lapse liikumise piiramine, halvustamine, naeruvääristamine, ähvardamine, hirmutamine, diskrimineerimine, tõrjumine ja muu mittekehaline vaenulik kohtlemine. Vägivalla tunnistajaks olemine võib tähendada, et last sunnitakse vägivalda pealt vaatama või et laps satub juhuslikult tunnistajaks kahe või enama inimese vahelisele vägivaldaaktile	<ul style="list-style-type: none"> - Hilinenud või ebapiisav vaimne areng - Enesekindluse ja enesehinnangu langus - Sotsiaalne eemaletõmbumine või huvi ja entusiasmi kaotus - Depressioon - Kindlate sotsiaalsete olukordade vältimine, nt kooli minemine, jalgrattaga sõitmine - Varem omandatud arenguliste oskuste kadu 	<ul style="list-style-type: none"> - Pakkuge turvalist kohta, kus laps tunneb, et on hoitud ja kaitstud - Julgustage ja tunnustage last selle eest, mis tal hästi välja tuleb ja milles ta osav on. See aitab kaotatud enesekindlust taastada - Rõhutage lapse tugevaid külgi ja õpetage toimetulekuoskusi, nii tunneb ta end võimekamana - Rõhutage, et laps on armastusväärne ning väärrib hoolt ja hellust
--	--	---	---

Väärkohtlemise liigid	Definitsioon	Märgid ja sümptomid	Mida peaksite tegema?
Hooletussejätmine	Hooletussejätmine ⁵³ ehk hülgamine (neglect) – lapse eest vastutavate inimeste poolt lapse normaalseks eakohaseks arenguks vajalike vajaduste mittetäitmine. – Emotsionaalne hooletussejätmine (emotional neglect) – lapsevanem/hooldaja jätab meelega või tahtmatult järjepidevalt tähelepanuta lapse emotsionaalsed vajadused (tähelepanu, turvalisus). Sisaldab muuhulgas hoolimise mitteväljendamist, lapse tõrjumist, emotsionaalsete vajaduste ignoreerimist. – Füüsiline hooletussejätmine (physical neglect) – lapsevanema/hooldaja poolse igapäevase/tavapärase hoolitsuse mittepakkumine, mis toob kaasa tõsise ohu lapse füüsilisele tervisele (ei sisalda vaesust)	<ul style="list-style-type: none"> – Märgatav⁵⁴ mahajäämus kognitiivses arengus, raskused kõne mõistmisel; – Aapatia ja ükskõiksus ümbritseva suhtes; – Füüsiliselt hooletussejätetud lastel võib olla väiksem kehakaal ja kasv; – Mahajäämus mootorsetes oskustes nagu pea hoidmine, haaramine, esemete võtmine, pliatsi käes hoidmine, kõndimine vms; – Hooletussejätetud väikelapsed võivad mitte naeratada ega naerda, kuna neile ei ole naeratatud ega innustatud seda tegema. – Probleemid reeglite järgimisel koolis, korralduste täitmisel ning ülesannete tegemisel algusest lõpuni; – Passiivsus, vähene suhtlemine eakaaslastega; – Tõrjutus ja ebapopulaarsus eakaaslaste hulgas. 	<ul style="list-style-type: none"> – Jääge rahulikuks, usaldusväärseks ning hoolivaks. – Jääge neutraalseks ning valitsege oma (liigseid) emotsioone. – Uskuge last ja andke teada, et usute teda. Võiksite öelda midagi sellist: "Ma usun sind. On hea, et sa mulle rääkisid." – Rahustage last, kinnitage, et temast hoolitakse ning vabastage teda süütundest. Võite öelda näiteks: "Miski, mis juhtus, ei ole sinu süü" või "Sa ei teinud midagi valesti". – Ärge piirake last mängust või lõbusatest tegevustest, kui see ei ole vajalik tema ohutuse tagamiseks. Piirangud võivad näida karistusena. Pöörduge võimalikult kiiresti asjakohase asutuse või spetsialisti poole. – Igal inimesel on kohustus abivajavast lapsest teavitada viivitamata asukohajärgset kohalikku omavalitsust või lasteabitelefoni 116 111 ning hädaohus olevast lapsest politseid numbril 112⁵⁵.

⁵³ Kastepõld-Tõrs, Kaia (2018) Väärkoheldud laste ja nende perede psühholoogiline abi. Sotsiaalkindlustusamet

⁵⁴ <https://www.kriminaalpoliitika.ee/et/perevagivald/lapse-vaarkohtlemise-margid>

⁵⁵ <https://www.eesti.ee/et/perekond/vanemateta-lapsed-ja-laste-turvalisus/lastekaitse-ja-turvalisus>

Väärkohtlemise liigid	Definitsioon	Märgid ja sümptomid	Mida peaksite tegema?
Lähisuhtevägivald (või perevägivald)	<p>Tähistab lähisuhtepartneri või endise partneri poolset vägivalda. Kuigi ohver võib olla ka meessoost, siis mõjutab lähisuhtevägivald ikkagi ülekaalukalt naisi. See on tavaline tüdrukute vastu, kes on laps- või sundabielus⁵⁶.</p> <p>Paarisuhtes, kuid mitte abielus olevate murdealaste ja noorte korral nimetatakse ka kohtinguvägivallaks.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Muutused tunnetes: suurenenud hirm ja viha - Muutused käitumises: klammerdud, uinumiskraskused või jonnihood - Agressiivne ja vägivaldne käitumine koolis ja kodus 	<ul style="list-style-type: none"> - Kui kahtlustate, et laps kannatab perevägivald all, siis püüdke temaga nelja silma all rääkida ja oma kodu turvalisusele hinnangut anda - Turvatunde loomiseks pakkuge kindlustunnet ja valideerige lapse tundeid - Kui vaja, võtke ühendust lapse elukohajärgse kohaliku omavalitsuse sotsiaal- või lastekaitsega, Lasteabiga 116 111 või politseiga 112 - Selgitage välja mittevägivaldne hooldaja ning aidake kaasa nende turvalisele ja hoolivale suhtele - Kui laps on kannatanud vägivald all, siis koostage turvaplaan

⁵⁶Sundabielude kohta võimalik lugeda siin: <https://eige.europa.eu/et/taxonomy/term/1136> ja siin: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-8-2018-0187_ET.html

Väärkohtlemise liigid	Definitsioon	Märgid ja sümptomid	Mida peaksite tegema?
Kehaline väärkohtlemine	Kehaline väärkohtlemine on see, kui vanem või hooldaja tekitab oma teoga lapsele või teismelisele valu või kehavigastuse, nt punetavad laigud nahal, marrastus, kriimustus, muhk, verevalum, liigesevenitus, luumurd; isegi juhul, kui vigastuse tekitamine ei olnud tahtlik. Kehaline väärkohtlemine võib aset leida siis, kui kehalise karistamisega minnakse liiga kaugele või vanem kaotab vihahoos kontrolli.	<ul style="list-style-type: none"> - Lapsel on sageli vigastusi, mis aetakse kohmakuse või kukkumiste kaela - Vigastused ei klapi lapse või vanema antud selgitusega - Laps ja/või hooldajad annavad vastuolulisi selgitusi, mis ei sobi vigastustega, või öeldakse, et vigastus tekkis õnnetuse tagajärjel, kuid see ei ole lapse vanust arvestades usutav - Sage koolist puudumine või hilinemine ilma veenva põhjusega. Last võidakse kodus hoida kuni vigastuste jäljed on paranenud. Kahlust peaks äratama see, kui laps kannab koolis sooja ilmaga pikkade varrukate või kõrge kaelusega rõivaid, millega saab vigastusi varjata - Kohmakad liigutused või raskused kõndimisel, mis võivad viidata valule või korduvate vigastuste järelmõjule 	<ul style="list-style-type: none"> - Alustage avatud küsimustest. Ärge eeldage, et last väärkoheldakse. Lapse käitumisele või vigastuse tekkimisele võib olla palju selgitusi. - Kui lapsel on nähtav vigastus, siis küsige, kuidas ta selle sai. Kui vigastuse selgitus ei ole usutav või ei sobi vigastuse iseloomuga, siis vastuolude selgitamiseks esitage avatud jätkuküsimusi - Pöörduge abi saamiseks asukohajärgse kohaliku omavalitsuse või politsei poole.

Väärkohtlemise liigid	Definitsioon	Märgid ja sümptomid	Mida peaksite tegema?
Kiusamine (sõnaline, sotsiaalne, kehaline, küberkiusamine)	Soovimatu agressiivne käitumine teise lapse või lastegrupi poolt, kes ei ole kannatanu õed-vennad ega lähisuhtepartner. Hõlmab korduvat kehalist, vaimset või sotsiaalset kahju ja leiab sageli aset koolis või mujal, kus on koos palju lapsi, ning internetis	<ul style="list-style-type: none"> - Stress, ärevus ja depressioon - Üksildus ja eraldatus - Tõrjutuse tunne, madal enesehinnang - Sotsiaalsete olukordade vältimine, koolist puudumine, ei ole sõpru - Emotsionaalne ja sotsiaalne eemaletõmbumine - Agressiivne käitumine nooremate õdede-vendadega, tõrges käitumine - Lahutamiskartus põhihooldajast lapsevanemast 	<ul style="list-style-type: none"> - Vestelge sageli; rääkige lapsega turvalisusest, sh isiklikust ja küberturvalisusest - Leidke koos lapsega strateegiaid probleemi lahendamiseks, mida kiusamise korral kasutada (jääda rahulikuks, minna eemale jm) - Aidake lapsel mõista, et kiusatavaga ei ole midagi valesti, sageli on kiusajal endal valusaid probleeme - Küberkiusamise korral õpetage lapsele, kuidas enda identiteeti kaitsta, mh näiteks mõelda hoolega, mida veebis jagada, ning kasutada salasõnu.

Trauma ja aju

Oluline on meeles pidada, et **trauma on paljude jaoks kogemus, aga mõnede jaoks kujuneb sellest välja häire**. Traumeeritud lapse paremaks mõistmiseks tuleb teada traumakogemuse toimet ajule ja kogu kehale.

Ohuga silmitsi seistes – olgu selleks mürkmadu või miski muu – käivitub meie füsioloogiline häiresüsteem ja vallanduvad aktiivsusele toimivad hormoonid, nt adrenaliin ja kortisool. Tavaliselt on inimesel ohu korral kolm võimalust: **võitle, põgene või tardu**. Kui oht on väike, näiteks sääsk, siis valime ehk võitluse, aga kui oht on suur, näiteks lõvi, siis ei pruugi me võidelda suuta. Kui oht kaob, lõpetab keha nende hormoonide eritamise ja normaalne seisund taastub.

Olles kodus, kus kogu aeg on peidus „hirmus mürkmadu“ – nii nagu lapsel, kes näeb-kuuleb pidevalt perevägivalda, kelle vanemad kuritarvitavad narkootikume ja keda koolis kiusatakse – on lapse häiresüsteem pidevalt sisse lülitatud. Seepärast näemegi oma töös sageli traumakogemusega lapsi, kes on ülivalvsad, ülivirged, impulsiivsed ja valmis reageerima (võitle), või lapsi, kes on eemaletõmbunud, eraldunud või osavõtmatud (tardu, põgene).

Kogemused mõjutavad aju kujunemist ja talitlust. Aju areneb n-ö alt üles: kõigepealt primitiivne osa, mis on vajalik ellujäämiseks (nt amügdala), seejärel komplekssemad osad. Viimaseid on vaja tegevuste planeerimiseks, ratsionaalseks ja abstraktseks mõtlemiseks.

Ajus luuakse miljardite neuronite vahel ühendusi, millest moodustub võrgustik. Iga võrgustik tegeleb konkreetse arenguülesande ja oskusega: mootorika, kõne mõistmine, meeldejätmise, rääkimine jne. Mida rohkem tegevust korrata, seda tugevamaks saab vastav võrgustik. Näiteks kui rääkida vastsündinuga mitmes keeles, siis tema oskus kõnet mõista ja kõneleda areneb jõulisemalt. Ja samamoodi, kui laps tunnetab pidevalt ohtu, ebastabiilsust, ähvardusi, siis areneb aju n-ö primitiivne osa väga palju, aga n-ö komplekssem osa mitte. Seepärast võib laps olla väga osav inimesi jälgima, ohtu tajuma ja sellele vastama, kuid samal ajal mitte suuta mõista oma tegude tagajärgi, tegevusi kavandada ega uusi teadmisi omandada.

Nii on traumal arengule kahetine mõju: prioriteet antakse neile oskustele, pädevusele ja kohanemisvõimele, mis toetavad lapse ellujäämist tema tavapärasel keskkonnas ning füüsiliste, emotsionaalsete ja suhetega seotud vajaduste rahuldamist. Samal ajal jäävad unarusse arenguvaldkonnad, mis ei ole nii vahetult olulised ellujäämiseks (Blaustein & Kinniburgh, 2017)⁵⁷. Ütleme, et lapsel on käsil oluline arenguetapp, näiteks lugema õppimine, kuid kodus on vaja olla ellujäämisrežiimil – tal jääb vähem vaimset ja kehalist ressursi kaasamõtlemiseks ja tähtede õppimiseks. Kuigi need lapsed on väga vilunud ellujääjad, siis aju kõrgema taseme oskuste kasutamiseks ei pruugita toime tulla.

Kokkuvõtteks: **traumakogemuse tagajärjel areneb aju selliselt, et laps suudaks vaenulikus maailmas ellu jääda** olles pidevalt valvas ohtu märkama ja reageerides ohule kiiresti (võitle, põgene, tardu).

Traumasisündmuse mõju. Mida märkame ning kuidas traumat ära tunda?

Traumakogemusega inimese kohanemiskäitumine

Enamasti on käitumine **vastuseks mingile vajadusele**. Lapse käitumine on **alati põhjendatud**. Vaadates lapse käitumist läbi traumakogemuse, saame otsad kokku viia ja mõista, mida konkreetne käitumine tähendab. Enamik laste käitumisviise peegeldavad kas kehalisi või vaimseid vajadusi. Kui näiteks last on jäetud hooletusse ja ta on pidanud kannatama nälga või olema peavarjuta, siis võib ta asenduskodus hakata toitu varuma, varastama või millessegi ülemäära kiinduda. Mõni laps võib hakata valetama soovist teistele meeldida ja olla vastuvõetud. Traumakogemusega laste käitumise saab tavaliselt jagada kaheks. Lapsed, kes

⁵⁷ Blaustein, M. & Kinniburgh, K. (2017). *The Attachment, Regulation, and Competency (ARC) treatment model*. In M. Landolt, U. Schnyder, and M. Cloitre (Eds.). *Evidence-based Treatments for Trauma-Related Disorders in Children and Adolescents*, Springer International Publishing.

pole saanud peres *piisavalt tähelepanu* ja kelle põhivajaduste eest pole hoolitsetud, hakkavad käitumisega taotlema *vajaduste rahuldamist*. Need on näiteks lapsed, kelle kohta ütleme, et ta manipuleerib; või tüdrukud, kes on õppinud, et vajaka jäänud tähelepanu saab ainult seksualiseeritud käitumisega. Need lapsed aga, kelle elus on (olnud) *liiga palju ohte ja puudub turvatunne* (vanemad kuritarvitavad narkootilisi aineid, kogukonnas on suur kuritegevus jne), hakkavad sellise kogemuse tagajärjel vältima potentsiaalseid ohte ja püüdlema turvalisuse poole. Näiteks võib noor tarvitada narkootikume, et alla suruda traumamälestusest tekkivaid tugevaid tundeid. Ka enesevigastamine võib olla püüe ohu vältimiseks tundeid kontrollida.

Seepärast on tähtis, et spetsialistina näeksime pinna alla ja mõistaksime, et nähtav käitumine on tavaliselt vaid jäämäe tipp. Ning et pinna all on peidus emotsioonid, mõtted, kogemused ja traumaepisoodid, mis on kujundanud lapse vaimset teekonda ning viinud käitumiseni, mis viitab ellujäämisrežiimile. (Niisiis, **kui suudame muuta vaatekohta ja küsida „mis sul viga on?“ asemel „mis sinuga juhtus?“, siis võimestame end spetsialistina paremini mõistma lapse käitumist ning ühtlasi toetame last käitumise juhtimisel.**

[Kuidas laps traumale reageerib? Traumajärgse häirituse sümptomid](#)

Värske traumakogemusega laps võib ilmutada teatavaid akuutse trauma sümptomeid, mis on teistsugused kui meil varem kõneks olnud pikaajalise trauma sümptomid. Tähtis on osata neid sümptomeid ära tunda ja toimunud või kestev traumasündmus avastada.

Muutused füüsilises erutuses ja reaktiivsuses

Traumasündmus käivitab sisemise häiresüsteemi ja seepärast võibki laps olla ärevam, hoolimatum, valvsam ja kergesti ehmuda; tal võib olla une- ja keskendumishäireid ning ta võib käituda ennastkahjustavalt:

- Valvsus ohu märkamiseks
- Pisasjade peale ehmumine, võpatamine
- Ärrituvus/viha
- Hooletu ja ennasthävitav käitumine
- Une- või keskendumishäired
- Jonnihood

Traumamälestused

Lapsel võivad tekkida mälopildid traumasündmusest, tal võib esineda pealetükkivaid mõtteid ja ta võib juhtunud taaskogeda (*flashback*). Magades väljendub sama õudusunenäguna. See võib sügavalt hirmutada ja häirida.

- Soovimatud meelepildid, aistingud, unenäod
- Soovimatud mälestused traumasündmusest
- Sündmuse sage kordamine mängus

Vältimine

Igaüks püüab halbu kogemusi unustada, neile mitte mõelda, neist mitte rääkida, kuid lapsel võib vältimine takistada normaalset arengut. Näiteks võib teismeline, keda autos seksuaalselt väärkoheldi, hakata vältima autosõitu, sõpradega kohtumist ja uute tutvuste sõlmimist, kartes väärkohtlemise kordumist. Ta võib hakata vältima kõiki kohti, inimesi ja olukordi, mis juhtunud talle meelde tuletavad.

Vältiv käitumine võib olla seesmine või väline:

- Traumasündmust meenutavate inimeste, kohtade ja asjade vältimine;
- Püüe tõrjuda traumasündmusega seotud mõtteid, tundeid või mälestusi.

Mõttemustrite ja meeleolu muutus

Traumakogemuse tõttu võivad lapsel tekkida negatiivsemad mõttemustrid, veendumused ja süngemad ootused elule. Tavaliselt puudutavad halvad mõtted last ennast, teisi ja tulevikku. Paljud lapsed võivad arvata, et olid juhtunud ise süüdi, et on väärtusetud, katkised, ja et ei saa kedagi usaldada. Traumakogemusega lapsel võib olla raskusi meenutamise, õppimise ja keskendumisega.

- Raske on asju meeles pidada;
- Eemaldumine tegevustest ja suhetest, ka mängimisest;
- Takerdumine negatiivsetesse mõtetesse ja tunnetesse;
- Enda süüdistamine halbade asjade juhtumises.

Trauma mõju vastavalt vanusele

Lisaks liigile on trauma mõju erinev vastavalt lapse vanusele – see sõltub tema arengutasemest. Allpool on mõned võimalikud ealised tunnused.

Väikelapsed (0–5)	
<u>Peamised arenguülesanded</u>	<u>Trauma mõju</u>
Füüsiline areng, kõne areng, kehareaktsioonide kontroll	Väikelaps võib trauma tõttu kõnevõime kaotada. Väikelapseas kogetud hüljatus jätab keelelise arengu kehva seisuga.
Nägemis- ja kuulmistaju areng	Helitundlikkus
Emotsioonide äratundmine ja märgatud tunnete reageerimine	Kontakti vältimine
Kiindumus peamisesse hooldajasse	Kergelt ehmumine
	Arusaamatus selle osas, mis on ohtlik ja kellelt kaitset otsida
	Hirm olla eraldatud tuttavast kohast/inimesest
Koolilapsed (6–12)	
<u>Peamised arenguülesanded</u>	<u>Trauma mõju</u>
Hirmu, ärevuse ja agressiooni juhtimine	Meeleolu kõikumised
Õpioskuste areng; tähelepanu püsivus õppides ja probleeme lahendades	Õpiraskused Lugemis-, kirjutamise ja arvutamise oskuste areng; Mäng; Eakaaslastega suhtlemine; Moraali ja väärtuste omandamine
Impulsside ja kehalise reaktsiooni juhtimine ohu korral	Spetsiifiline ärevus ja hirmud
	Tähelepanu otsimine
	Tegelikult eest nooremale omane käitumine

Väikelapsed (0–5)	
Murdeiga (13–21)	
<u>Peamised arenguülesanded</u>	<u>Trauma mõju</u>
Abstraktne mõtlemine	Raskused ettekujutamise või tulevikuplaanide tegemisega; Valmistumine suheteks ja karjääriks; Soorollide kujunemine
Käitumise tagajärgede ettenägemine ja nendega arvestamine	Ohu üle- või alahindamine
Ohtlikkuse ja ohutuse õigesti hindamine	Ebakohane agressioon
Käitumise muutmine ja kontrollimine pikaajaliste eesmärkide saavutamiseks	Hooletu ja/või ennasthävitav käitumine
Suhete loomine	Raskused oma eakaaslastega suhete loomisel, sh romantilised suhted; Emotsionaalne sõltumatus vanematest;

2. OSA Traumateadliku kohtlemise juhendmaterjal

Sissejuhatus

Elmises osas tutvusime, kuidas lapsepõlve traumat paremini mõista ning kuidas tuvastada mõningaid märke, mis võivad viidata traumasündmusele. Lapsepõlve trauma võib tuua kaasa teatud käitumismustreid ja probleeme⁵⁸ ning selles juhendmaterjalis leiame soovitusi, kuidas ennetustööga on võimalik potentsiaalseid „stressitekitajaid“ vähendada. Järgnevalt soovime pakkuda võimalusi, kuidas lõimida traumaalaseid teadmisi strateegiasse, tegevuskavva ja käitumisnormidesse vältides seejuurest korduvat traumeerimist.

Antud osa aitab spetsialistidel ühiselt töötada välja sekkumisviise, mis on mõeldud vägivalda ja traumat kogenud alaealistele; mis tuginevad kokkulepitud arusaamadele; võtavad arvesse trauma levimust ja selle mõju.

Arusaadavalt ei pruugi traumateadliku lähenemise täielik ülevõtmine ega teenuste integreerimine olla igaühe töökontekstis kohe võimalik. Seepärast püütakse keskenduda sellele, mida praeguse töökorralduse piiranguid arvestades igaüks teadlikkuse parandamiseks ja traumateadlikuks kohtlemiseks ise ära saaks teha. Samuti soovitakse osalejaid jõustada võtma ette neid tööalaseid tegevusi, mida vaatamata integreeritud, traumateadliku ja lapsesõbraliku süsteemi puudumisele teha saaks.

USA uimastite ja vaimse tervise amet (SAMSHA)

Traumateadliku kohtlemise „Trauma-Informed Care“ kontseptsioon loodi vajadusest teenuseid osutades traumaga paremini arvestada. Esialgseid teadusuuringuid rahastas **USA uimastite ja vaimse tervise amet** (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA). „Suur hulk teooriaid, mudeleid, artikleid ja koolitajaid“⁵⁹ panevad praktikud olukorda, kus neil on raske leida käsiloleva juhtumi asjaoludega sobivat lähenemist ja teooriat praktikas rakendada. Käesolevas traumateadliku kohtlemise tutvustuses tuuakse esile traumateadlikkuse algtoed ja eeldused, mitte ei käsitle traumaspetsiifilist lähenemist.

⁵⁸ Perry, B.D.; Winfrey, O.(2022) Mis sinuga juhtus? Vestlused traumast, sellega toimetulekust ja tervenemisest. Helios Kirjastus.

⁵⁹ Johnson, Dan (2017): Tangible Trauma Informed Care: *Scottish Journal of Residential Care*, Vol. 16, lk 1–21.

Traumateadlik kohtlemine – kontseptsiooni määratlus

SAMHSA tugines traumateadliku kohtlemise kontseptsiooni väljatöötamisel teadusuuringutele, praktikute kogemustele ja kannatanute teadmistele⁶⁰ ning määratleb traumateadliku üksuse nii:

*„Traumateadlik programm, organisatsioon või süsteem **mõistab** trauma kõikehaaravaid tagajärgi ja teab võimalikke tervenemiseni viivaid lahendusi; **oskab märgata** trauma märke ja sümptomeid kliendil, perekonnal, töötajal ja teistel süsteemiga kokku puutuvatel inimestel; ning **reageerib**, lõimides trauma-alaseid teadmisi strateegiasse, tegevuskavva ja käitumisnormidesse, püüdes samal ajal **korduvat traumeerimist vältida**“.*⁶¹

Seksumisvaldkonnad ja peamised eeldused

SAMHSA eristab traumateadlikku lähenemist traumaspetsiifilistest teenustest. Ehkki traumateadlikus lähenemises kasutatakse traumaspetsiifilist sekkumist, nt hindamine, teraapia või toetavad teenused, saab trauma mõistmisest siiski ka osa organisatsioonikultuurist.⁶² Traumateadlikku kohtlemist võib rakendada paljudes teenustes, sh neis, mis on seotud käitumis- või vaimse tervise häiretega, laste ja perede heaoluga, kriminaalõiguse ja noorte üle õigusemõistmise, esmatasandi tervishoiu, kodutute öömaja ja kaitsevägega.

Traumateadlik kohtlemine juurdub mõistmises, et **ametkonnad ja avalikud teenused ja seal töötavad inimesed tekitavad mõnikord ise traumakogemuse**, kui käsitlevad patsiendi või kliendi käitumist justkui vaakumis (nt uimastite kuritarvitamine, laste käitumishäire diagnoos) ja trauma mõju arvesse võtmata teda „kogemata“ traumeerivad.⁶³ Traumakogemuse äratundmine ja trauma tagajärgede mõistmine aitab vähendada valediagnoose, milleni jõutakse siis, kui keskendutakse üksnes sümptomitele ja mitte neid tekitavale „vaimsele vigastusele“ („*mental injury*“)⁶⁴.

Lapsi ja noori sildistatakse sageli, et nad on tõrksad, pannakse valediagnoosina ATH või bipolaarne häire.⁶⁵ **Traumateadlikule lähenemisele üleminek tähendab mõistmist, et paljudel inimestel on traumakogemus, mis omakorda avaldub nende käitumises, ja et teenuseosutaja või abistaja ebapädev reaktsioon võib olukorda veelgi halvendada.**

⁶⁰ Vt ka USA föderaalset uuringut naiste, kaasuvate häirete ja vägivalda kohta, „Women, Co-Occurring Disorder, and Violence Study“ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15780539/>, mis andis suuna föderaaltasandi tööle traumateadliku käsitlusega.

⁶¹ SAMHSA, <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4884.pdf>, lk 9

⁶² SAMHSA, <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4884.pdf>, lk 9

⁶³ <http://www.traumainformedcareproject.org>; DeCandia, Camelia & Kathleen Guarino (2015)

⁶⁴ Stenius, Vanja & Bonita Veysey (2005): It's the Little Things. Women, Trauma, and Strategies for Healing: *Journal of Interpersonal Violence*, lk 2; Vaimse vigastuse mittermärkamisest ning valediagnoosist ja valest ravist jutustab näiteks dokumentaalfilm „Cracked Up: the Darrell Hammond Story“ (2018).

⁶⁵ DeCandia, lk 15

Traumateadliku organisatsiooni eeldused

Organisatsioon on traumateadlik, kui täidab **nelja põhieeldust** (ingl.k four „Rs“)⁶⁶ Iga traumateadliku organisatsiooni jaoks on oluline jälgida ja peegeldada kultuurilist muutust organisatsiooni sees kui ka suheldes inimestega, kelle teenistuses organisatsioon on.

Traumateadliku organisatsiooni põhieeldused on:

- **TEADVUSTAMINE (REALIZES)** Kõigil organisatsioonis või süsteemis töötavatel inimestel on **algteadmised traumast ja trauma mõjust perele, inimrühmale, organisatsioonile, kogukonnale ja üksikisikule**. Tuleb teadvustada, et traumaga peaks süsteemselt tegelema ennetamise, üldise kohtlemise ja taastumise kontekstis;
- **ÄRATUNDMINE (RECOGNIZES)** Kõik inimesed organisatsioonis või süsteemis **oskavad trauma sümptomeid ära tunda**;
- **RAKENDAMINE (RESPONDS)** Programm, organisatsioon või **süsteem rakendab traumateadliku lähenemise põhimõtteid** igas tegevusvaldkonnas, sh töötajad, eestvedamine, strateegia, juhendid ja organisatsioonikultuur;
- **VÄLTIMINE (RESISTS)** Traumateadliku kohtlemisega **välditakse** nii kliendi kui ka töötaja **korduvat traumeerimist**.

Traumateadliku kohtlemise algtõed

SAMHSA sõnastas traumateadliku kohtlemise **kuus algtõde**, mille praktiline rakendamine eeldab pühendumust kogu organisatsioonilt. Need kõik on võrdselt olulised ja alltoodud loetelu ei ole kindlasti tähtsuse järjekorras.⁶⁷

- **Turvalisus (Safety):** Töötajad ja inimesed, kelle heaks nad tegutsevad, tunnevad end füüsiliselt ja psühholoogiliselt turvaliselt. Turvalisus on kõige alus. Lisaks füüsilisele turvatundele peab pakkuma ka psühholoogilist kaitstuse tunnet.
- **Usaldusväarsus ja selgus (Trustworthiness and Transparency)** Organisatsiooni esindajad püüdleavad klientide-, pereliikmete ja töötajate vahelise usalduse loomise poole.

⁶⁶ SAMHSA, lk 9–10

⁶⁷ SAMHSA, lk 11

- **Kogemuskaaslaste tugi (Peer Support):** Kogemuskaaslasi või trauma üleelanuid peetakse tervenemise ja taastumise toetamisel väga tähtsaks. Lapse kogemuskaaslane võib olla pereliige, kellel on traumakogemus enda lapsepõlvest.
- **Koostöö ja vastastikusus (Collaboration and Mutuality):** Traumateadliku lähenemise saavutamiseks peab panustama organisatsiooni iga liige. Võimusuhted töötaja ja kliendi vahel hajutatakse, mitte ei süvendata hierarhiat, kus töötaja on kõiketeadev ekspert ja klient peab kuuletuma.
- **Jõustamine, hääle andmine ja valikuvabadus (Empowerment, Voice and Choice):** Organisatsioonid usuvad säilienõtkusesse ning inimese ja kogukonna suutlikkusse terveneda ning traumast taastuda. Toetatakse oskust seista enda huvide eest ning töötajaid nähakse tervenemise toetaja, mitte kontrollijana.
- **Kultuurilised, ajaloolised ja soopõhised vajadused (Cultural, Historical and Gender Issues):**⁶⁸ Organisatsioonid vastavad kultuurilistele vajadustele ja on sootundlikud ning võtavad arvesse varasemat traumat.

Traumateadlikuks saamine

Traumateadlikkus peab olema täielikult omaks võetud ja kajastuma kõigis tegevustes, sh:

- **Eestvedamine.** Peab üles näitama pühendumust ja sõnastama selged ootused;
- **Töötajate koolitamine ja arendamine.** Professionaalsed abistajad kannatavad sageli suure stressi, läbipõlemise, kaastundeväsimuse ja teisese trauma tõttu.⁶⁹ Organisatsioonidel tuleb töötajaid koolitada sellistel teemadel nagu näiteks teisene traumajärgne stress, selle märkamine, ära tundmine ning märkide ja sümptomite hindamisvahendite kasutamine;

⁶⁸ Steniuse ja Veysey (2005) järgi valitseb terav puudus naistele mõeldud traumateadlikust sooga arvestavast kohtlemisest, lk 2

⁶⁹ Levy-Carrick. Hiljutises uuringus leidsid Schmid jt, et traumateadlik kohtlemine ja koolitused vähendavad nii töötajate kui ka klientide vaimset koormust. Töötajad on tänu klientide paremale kaasatusele tunduvalt rahulolevamad ja neile tuleb kasuks, kui ollakse teadlikum võimalikust ohust klienti ja patsienti (tahtmatult) korduvalt traumeerida ja traumasündmuse mälestust käivitada.

Traumakogemusega inimeste, teenuseid kasutavate klientide ja pereliikmete kaasamine.⁷⁰

Organisatsiooni kõigis tegevusvaldkondades, sh programmide loomine, teenuste osutamine, kvaliteedi tagamine, töötajate koolitamine, kultuuriline pädevus ja hindamine.⁷¹

Võimuvahekord muutub, sest ei keskenduta spetsialistist „eksperdile“, vaid väärtustatakse ja kasutatakse nende inimeste kogemusi, kes oskavad end samastada.

Teenuse kasutajatele antakse tagasi väärikus.⁷²

Valdkonnaülene ja sektorisisene koostöö teenuseosutajate vahel ning eri süsteemides: asutustevahelise koostöö puudumine võib viia valediagnoosi, valede ravimite ja korduva traumeerimiseni.⁷³

Koostööd peab toetama juhtkond;

Töötaja ja kliendid võivad lisandväärtusest, mis tekib juhtumi ühisest analüüsist ja ühisest vastutuse kandmisest.⁷⁴

Tuleb tegelda trauma ning kultuuri, ajaloo, rassi, soo, asukoha ja keele kokkupuutepunktidega; võtta omaks teadmine struktuurse ebavõrdsuse kuhjuvast mõjust ja olla tundlik erinevate kogukondade ainuomaste vajaduste suhtes. See on eriti asjakohane, arvestades põgenike ja sisserändajate rohkust Euroopas. Luua toetav keskkond, kus suheldakse väärikalt, austavalt ja peenetundeliselt;

Olla noortele ja peredele partneriks: partnerlust rõhutatakse lapse traumajärgsest stressist rääkides iga kord. Traumasündmusega kaasneb jõuetuse ja eraldatuse tunne, mistõttu noored ja pered muutuvad umbusklikuks ega soovi ametkondade või spetsialistidega koostööd teha. Traumateadliku süsteemi eesmärk on niisugune dünaamika ümber pöörata, jõustades lapsi/noori ja peresid partneri, mitte aga vastasena;

Lapsed/noored ja nende pered on kaasatud otsuste tegemisse, planeerimisse ja teenuste rakendamisse. Neile antakse hääl ja valikuvabadus. Traumateadlikust kohtlemisest rääkides keskendume sageli täiskasvanutele (nt täiskasvanute koolitamine, täiskasvanute hindamine jne), kuid kaasata tuleb ka last/noort, küsida tema arvamust, kaasata ta sekkumiste elluviimise protsessi, küsida tagasisidet jne. Samal ajal teades, et noor on osa peresüsteemist ja noorega töötades peab kaasama ka perekonda. Seepärast on noorte aitamise juures väga oluline leida viise perekonnaga hea kontakti saavutamiseks.

⁷⁰ Kui teenus on mõeldud lastele, siis võiks seda rolli täita traumakogemusega täiskasvanu. Rootsi Save the Children kasutab seda lähenemist värbamisel. <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/arbetar-med-barn/tmo/>

⁷¹ SAMHSA, lk 13

⁷² Stenius ja Veysey (2005), lk 16

⁷³ Samas, lk 2

⁷⁴ Heinrich, Svenja ja Galina Missel (2018): Jung, delinquent und psychisch auffällig. Ein multidisziplinärer Lösungsansatz der Hilfskoordinierung und der Versorgung: *ZJ* 2/2018, lk 119–125. Artikkel asutustevahelise koostöö kitsaskohtadest EL-i rahastatud projekti „Fact for Minors“ jaoks.

Traumateadliku kohtlemise aluspõhimõtte ja lõimitud lähenemise rakendamine konkreetses olukorras

USA riikliku laste ja traumaatilise stressi võrgustik (The National Child Traumatic Stress Network⁷⁵) valmistas näidistabeleid ettepanekutega, kuidas praktikas integreerida SAMHSA poolt välja töötatud nõudeid õigussüsteemis ja haridussüsteemis. Iga asutus lähtudes oma võimekusest ja vahenditest saab muuta asutust (vahel kerge vaevaga) traumateadlikuks.

⁷⁵ Riiklik laste traumaatilise stressi võrgustik (NCTSN) loodi 2000. aastal USA-s kongressi poolt osana laste tervise seadusest, et tõsta ravistandardeid ja suurendada juurdepääsu teenustele lastele ja peredele, kes kogevad traumaatilisi sündmusi või on nende tunnistajaks. See ainulaadne võrgustik, kuhu kuuluvad esmatasandi teenuseosutajad, pereliikmed, teadlased ja riiklikud partnerid, on pühendunud laste elujärje muutmisele, parandades nende hooldust ja viies teaduslikud tulemused kiiresti üle kogu USA-s praktikasse. NCTSNi haldab uimastite ja vaimse tervise amet (SAMHSA) ja seda koordineerib UCLA-Duke'i ülikooli riiklik laste traumaatilise stressi keskus. <https://www.nctsn.org/>

Noorte traumateadlik kohtlemine õigussüsteemis⁷⁶

<p>Turvalisus: Noorte kohtlemisel õigussüsteemis on loodud turvaline ja etteaimatav õhkkond ning füüsiline keskkond. Inimestevahelised suhted toetavad emotsionaalset, sotsiaalset ja vaimset turvatunnet. Noor tunneb end asutuses kaitstult ja toetatuna.</p>	
<p>Kategooriad</p>	
Turvatunde loomine	Noore, perekonna ja töötajate vahetu turvalisuse tagamine, ennetades ähvardusi või kehalise/vaimse kahju tekkimist, sh vahetu sunni või karmide meetmete vältimine (nt piirangud, eraldamine, erivahendite kasutamine) või nende kasutamine üksnes äärmisel vajadusel korral.
Turvaplaan	Koostada traumateadlik turvaplaan, milles on tõhusad individuaalsed toimetulekustrateegiad noorele, kes oskab välja tuua traumasündmuse mälestuste päästikuid.
Turvaliste kohtade loomine	Luaa turvalised kohad noore ja perekonna kohtumisteks traumajärgse stressireaktsiooni tekkimisel, mis häirib menetluses osalemist ning toetada kriminaalmenetluslike kohustuste täitmist.
<p>Usaldusväärsus ja selgus: Organisatsiooni tegevusi ja inimesi puudutavaid otsuseid tutvustatakse noortele õigussüsteemis, et säiliks pikaajaline ühine arusaam ja kõik teaksid, kes mille eest vastutab.</p>	
<p>Kategooriad</p>	
Seire, hindamise jmt selgus	Hoolsalt ajastatud traumajärgse stressi seire on õigussüsteemis noorte kohtlemisel tavapärane. Arutada tulemusi noorte (ja peredega) ning selgitada välja noored, kellel on püsivast traumajärgsest stressist tingitud vaimsed, käitumis-, õppimis- või suhtlemisraskused.
Suhtlemine, kontakt	Võtta piisavalt aega ja võimalusi selleks, et lapse küpsust ja vanust arvestades selgitada õigusemõistmiseks vajalikke toiminguid, milles nad peavad osalema; millised on nende õigused ja kohustused; millised programmid, õpitegevused ja eeskirjad ootavad õigussüsteemi sisenevat noort ees (kinnipidamis)asutuses.
Traumateadlik partnerlus noorte ja perekondadega	Traumasündmusega kaasneb jõuetuse ja eraldatuse tunne, mistõttu muutuvad noored ja pered umbusklikuks ega soovi ametkondade või spetsialistidega koostööd teha. Noorte traumateadliku kohtlemise eesmärk õigussüsteemis on niisuguse dünaamika ümberpööramine, jõustades noori ja peresid partneri, mitte vastasena, ning ühtlasi järgida õigussüsteemi reegleid ja autoriteeti. Noor ja perekond teevad tõenäolisemalt koostööd ja võtavad vastutuse, kui neid kohelda otsustamisel osaleva partnerina, seda ka teenuste kavandamisel ja rakendamisel.

⁷⁶ Essential Elements of a Trauma-Informed Juvenile Justice System. NCTSN

<u>Kogemuskaaslase tugi ja vastastikune eneseabi:</u> Noortel on võimalus üksteist aidata ja toetada, jagades enda tervenemise ja taastumise kogemusi. Luuakse võimalus nii töötajatel, noortel kui ka välistel partneritel (sama kogemusega inimestel) omavahel teadmisi ja infot vahetada ning uusi oskusi õppida.	
<u>Kategooriad</u>	
Otsustamine	Kaasata otsustusprotsessi noori ja nende peresid. Näiteks pidada infotunde, teha õpitegevuste järgselt vabas vormis rühmavestlusi, moodustada tugirühmi jne.
Õpitegevused	Võimaluste loomine kogukonna teistelt noortelt õppimiseks ja õpetamiseks. Näiteks organiseerida vabatahtlike organisatsioonide poolt harivaid loenguid, mille käigus õigussüsteemis viibivad noored suhtleksid erineva haridustaseme ja kultuuritaustaga kaaslastega ning saaksid neilt tuge.
Selguse-eeskuju andmine	Tagada, et spetsialistina oleks suhtlus lapsevanemate ja noortega selge ja siiras, olles avatud nende seisukohtadele ja arusaamale.

<u>Koostöö ja vastastikusus⁷⁷:</u> Süsteemisene koostöö soodustab järjepidevat integreeritud teenuste osutamist õigussüsteemiga kokkupuutuvatele noortele, kellel on probleeme traumajärgse stressiga.	
<u>Kategooriad</u>	
Sõlmige partnerlusi	Noorte ja perede teenistuses olevad süsteemid lähtuvad traumateadlikust strateegiast ja planeerimisest, sest nii luuakse ja säilitatakse partnersuhteid kooli, õiguskaitse, lastekaitse, tervishoiu, kohtute, kogukonnaorganisatsioonide ning täiskasvanute ja noorte arvamusiidrite ja huvide eest seisjatega.
Edukas edasimineku	Toetada traumakogemusega noorte ja perede edukat edasiliikumist süsteemis, eri keskkondades ja arengufaasides (nt kohtuotsus; naasmine perekonna juurde, kooli või kogukonda; täiskasvanuks saamine).
Asutustevaheline koostöö	Luu võimalus asutuste vahel info vahetamiseks, nii et samal ajal oleks noorte konfidentsiaalsus hoitud.

⁷⁷ Eestis töötati välja ja piloteeritakse Ringist Välja (RV) mudelit. RV mudelist lähtudes töötatakse välja mõjusamaid sekkumisi kasutades suurendatud ja efektiivsemat multidistsiplinaarset koostööd, nooresõbralikku lähenemist ja noore vastutustunde arendamist toetudes taastava õiguse põhimõtetetele. Loe lisaks: <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/ohvriabi-ennetustoo/ringist-valja>

Jõustamine, hääl ja valik: Noor tunneb õigussüsteemi sattununa sageli, et tal ei ole võimalusi ja temast ei sõltu midagi. Õigussüsteem püüab noortele (ja töötajatele) anda valikuvabaduse ning mõista, et iga inimese kogemus on ainulaadne ja eeldab isiklikku lähenemist. Tunnustatakse iga noore oskusi, võimeid ja andeid ning toetatakse enesearengut.

Kategooriad

Sisendi küsimine	Meetmete planeerimises küsitakse noortelt ja osalevatelt pereliikmetelt nende vajaduste kohta, et leevendada traumajärgse stressi sümptomite halba mõju ja nendega seonduvaid käitumisprobleeme.
Uute oskuste õpetamine	Noortele pakutakse võimalust saada uusi eluks vajalikke oskusi. Sotsiaalsete oskuste ja tunnete õppimine toimub nõustajaga kas rühmas või individuaalselt.
Jõustamine	Traumateadliku teenuse sihiks on areng ja muutuste saavutamine – turvalisema keskkonna ja parema elu toetamine – mitte üksnes sümptomite leevendamine. Seepärast toetatakse enda huvide eest seismise oskust ning töötajad aktsepteerivad noore protesti ja afektiseisundit, mitte ei pea seda patoloogiaks.

Kultuurilised, ajaloolised ja soopõhised vajadused: Traumateadlik õigussüsteem tagab praktika ja strateegia keskendumise erinevate noorte rühmade mitmetahulistele ja ainuomastele vajadustele ning need ei too kaasa ebavõrdset kohtlemist rassi, rahvuse, soo, soolise identiteedi, seksuaalse sättumuse, vanuse, intellektuaalse ja arengutaseme ega sotsiaalmajandusliku staatuse tõttu.

Kategooriad

Õiglus	Veenduda, et õigussüsteemiga kokku puutuvate noortega suhtlevad või koos elavad kaaslased ja täiskasvanud noort ei stigmatiseeriks, tõrjuks ega traumeeriks. Seda nii mitteametlikes kui ka kohustuslikes tegevustes või karistust kandes.
<u>Tugi</u>	Võimaluste loomine prosotsiaalse toe saamiseks samast soost, samasuguse seksuaalse identiteedi, sama vanadelt ja arenguliselt võrdsetelt noortelt ja täiskasvanutelt.
Kättesaadavus	Veenduda, et keeleoskus ega kognitiivne suutmatuse ei takistaks traumajärgse stressi seiret, hindamist ega teraapiat, ning et kõigil noortel oleks juurdepääs asjakohastele traumateadlikele ja traumaspetsiifilistele teenustele.

Traumateadlik kohtlemine koolis⁷⁸

<p>Turvalisus: Koolis on loodud turvaline ja kutsuv õhkkond ning füüsiline keskkond. Inimestevahelised suhted toetavad emotsionaalset, sotsiaalset ja vaimset turvatunnet ning heaolu. Nii lapsed kui täiskasvanud tunnevad end oodatuna ja hästi. Ruumide paigutus ja kujundus, välja pandud teated ja pildid ning turvameetmed mõjuvad sõbralikult.</p>	
<p>Kategooriad</p>	
<p>Turvatunde loomine</p>	<p>Tagatud on füüsiline turvalisus; turvalisust ja juurdepääsetavust peetakse ühtviisi oluliseks. Füüsiliste turvameetmete karmistamise korral jälgitakse, et need ei takistaks juurdepääsetavust. Füüsilist turvalisust ei suurendata vähem kaasava ja kutsuva õhkkonna arvelt.</p>
<p>Tervitamine ja vastuvõtt</p>	<p>Kooli saabuvate pereliikmete tervitamine on osa igapäevasest rutiinist.</p> <p>Kooli ruumides on mitu kohta/võimalust, kust pereliikmed saavad abi ja juhendamist küsida.</p>
<p>Kaasav keskkond</p>	<p>Seintel on õpilaste ja kogukonnaliikmete kunst (joonistused, käsitöö jms).</p>

<p>Usaldusväärsus ja selgus: Organisatsiooni tegevust ja inimesi puudutavaid otsuseid tutvustatakse kooliperele, et säiliks pikaajaline ühine arusaam ja kõik teaksid, kes mille eest vastutab.</p>	
<p>Kategooriad</p>	
<p>Otsustamine</p>	<p>Kaasata ja kutsuda kohtumistele lapsevanemaid, et nad saaksid tähtsate otsuste kohta oma arvamust avaldada. Pidada koosolekuid, teha küsitlusi ja uurimusi, mille kaudu lapsevanemad saaksid otsustusprotsessis osaleda.</p>
<p>Suhtlemine, kontakt</p>	<p>Seada sisse erinevad suhtlemisvõimalused (helistamine, vestlusrakendused jne) ja veenduda, et KÕIK pered saavad jooksvalt kogu info kätte.</p>
<p>Selguse osas eeskuju andmine</p>	<p>Veenduda, et koolitöötaja suhtleb vanematega selgelt ja siiralt, nende sõnum ja suhtlus on selge ja arusaadav.</p>

⁷⁸ Barker, A., Danna, L., Fitzpatrick, N., Foreman, C., Giroux, C., Graham, M., Grossman, H., Kane-Howse, G., Lanni, D., Merkel-Holguin, L., Packard, J., Seymour, M., & Simon-Roper, L. (2021). A Trauma-Informed Resource for Strengthening School Family-School Partnerships.

Kogemuskaaslaste tugi ja vastastikune eneseabi: See, kuidas pered koostööd teha ja üksteist aidata saavad, otsustatakse ühiselt, mitte kool ei ütle, kuidas pered peavad kohtuma ja üksteist aitama. Korraldus võib olla nii formaalne kui ka mitteformaalne. Tuleks luua süsteem, mille alusel sarnase olukorra läbi elanud inimesed saaksid teadmisi ja kogemusi jagada ning aidata kaasa tervenemisele, parandada säilienõtkust ja koostööd ning sisendada lootust.

Kategooriad

Otsustamine	Kaasata ja kutsuda kohtumistele lapsevanemad, et nad saaksid tähtsate otsuste kohta oma arvamust avaldada. Pidada koosolekuid, teha küsitlusi ja uurimusi, mille kaudu lapsevanemad saaksid otsustusprotsessis osaleda.
Suhtlemine, kontakt	Seada sisse erinevad suhtlemisvõimalused (helistamine, vestlusrakendused jne) ja veenduda, et KÕIK pered saavad jooksvalt kogu info kätte.
Selguse osas eeskuju andmine	Veenduda, et koolitöötaja suhtleks vanematega selgelt ja siiralt, sõnum ja suhtlus oleks selge ja arusaadavad.

Koostöö ja vastastikusus: On teada, et tervenemine toimub suhetes teistega ning sisulise jagatud võimijaotuse ning ühise otsustamise kaudu. Ülitähtis on kollektiivne ja isiklik vastutuse võtmine koos võimuvahekorra ühtlustamisega töötajate ja õpilaste vahel ning kooli kõigi tasandite töötajate vahel.

Kategooriad

Hooldajate roll	Mõista lapsevanemate tähtsat osa lapse elus. Mõista, kuidas suur mõju avaldab vanem lapse arengule ja haridusteele. Anda see sõnum hooldajatele selgelt edasi, tunnustada ja jõustada vanemat tema tähtsas rollis.
Koostöine õppimine	Kaasata lapsevanemaid õppekavasse, teemade valikusse ja tunnivälistesse tegevustesse.
Kool osana suuremast kogukonnast	Kajastada kogukonnas toimuvat; võimaldada lapsevanematele tutvustada oma vaateid ja panustada sellesse, kuidas kool nende küsimustega tegeleb. Näiteks saab vanematelt küsida, kuidas kool võiks kogukonda koroonapandeemia ajal aidata.

Jõustamine, hääl ja valik: Kool püüab töötajatele ja pereliikmetele anda valikuvabaduse ning mõista, et iga inimese kogemus on ainulaadne ja eeldab isiklikku lähenemist. Koolis, õpilaste ja perede ringis nähakse ja tunnustatakse igaühe tugevaid külgi, neile toetatakse ning vajadusel arendatakse uusi oskusi.

Kategooriad

Seisukohtade kogumine	Koguda lapsevanemate arvamusi küsitluste ja selleks välja pandud ettepanekute kogumisekastidega. Nii saadakse tagasisidet ja ning ollakse kursis kogukonna seisukohtadega.
Hääle kuuldavaks tegemine	Vajadusel tõlkida kooliinfo lapsevanemate emakeelde ja määrata laps klassi vastavalt tema õpivajadustele.
Distsipliin	Informeerige lapsevanemaid sellest, kuidas lapsi distsiplineeritakse.

Kultuurilised, ajaloolised ja soopõhised vajadused: Kool lükkab ümber kultuurilisi stereotüüpe ja eelarvamusi (nt rassi, rahvuse, seksuaalse sättumuse, vanuse, piirkonna vm alusel) ning pakub sootundlikke teenuseid, kasutab ära tavapäraste kultuurisidemete tervendavat mõju, tunnetab ajaloolise ja rassiga seotud trauma tagajärgi ning tegeleb nendega.

Kategooriad

Õiglus	Vaadata üle distsipliini ja kooli lõpetamise andmed ning teha korrektuur ebaõigluse ja väljalangemise ärahoidmiseks.
Kaasamine	Lasta perekondadel koos koolitöötajatega tutvustada oma kultuuri ja väärtustada kultuurilist mitmekesisust. Luua võimalusi traditsioonide tutvustamiseks.
Kõigi teadmiste- ja kompetentsiallikate väärtustamine	Anda lapsevanematele, hooldajatele ja kogukonna liikmetele võimalus panustada kooli sõnumite edastamisse, üritustesse ja tegevustesse, kaasates neid planeerimise protsessi.

Kuidas edasi? Traumateadlikust kohtlemisest saadav kasu

Kasutegurid

- Traumakogemusega kliendi ja patsiendi vajadustega tegelemisest saadav kasu kaalub tugevalt üles suhteliselt väiksed kulud.⁷⁹
- Traumakogemuse tagajärgede mõistmine vähendab valediagnoose ja valede ravimite määramist.
- Kaasav lähenemine – traumakogemusega inimeste osalemine loob eeltingimused teenuste paremaks kohandamiseks kliendi vajadustele ja suurendab programmi täielikku läbimist.
- Traumateadlik kohtlemine loob tihedama koostöö asutuste vahel ja see omakorda võimaluse trauma varasemaks märkamiseks. Ka ennetatakse nii korduvat traumeerimist, mida tekitab erinevate ametnikega suhtlemine ja oma loo korduv jutustamine.
- Väheneb töötajate vaimne pinge ja teisene trauma, sest saadakse koolitust ning tekib arusaam kolleegide ja süsteemide ühisest vastutusest.⁸⁰

NB! Asutustevaheline koostöö on asendamatu osa traumateadlikust kohtlemisest, mille käigus väheneb korduv traumeerimine. See on eriti tähtis töötamisel vägivalda kogenud lastega, kes puutuvad kokku õigussüsteemiga ning peavad käima arstlikul läbivaatusel või andma ütlusi erinevates kohtades ja mitmetele inimestele. Traumateadlik kohtlemine seisneb ka arusaamas, et mida vähem kordi ja väiksemale arvule inimestele peab kannatanu tunnistuse andma, seda parem kannatanule.

⁷⁹ DeCandida (2015)

⁸⁰ Levy-Carrick, Nomi C. jt, lk 105

Kuidas edasi? Traumateadliku kohtlemisega seotud murekohad

Murekohad

- Traumateadlik kohtlemine ei ole imerohi, mis leevendaks kõigi traumakogemusega laste valu.
- Traumateadliku kohtlemise tõhususe kinnitamiseks ei ole piisavalt tõendeid.
- Traumateadliku kohtlemise teooria praktiline rakendamine võib olla raske.^{81 82}.
- Oht keskenduda vaegustele ja patoloogia ravimisele, selle asemel et toetada heaolu saavutamist.^{83 84}.

Traumateadlikule kohtlemisele peab üle minema kriitiline hulk süsteemist, et katkestada senine praktika ja mitte „jätkata ohvri süüdistamist, vaigistamist, häbistamist ja korduvat traumeerimist.”⁸⁵

- Peab mõistma, et trauma laiem ühiskondlik seos sotsiaalse ebavõrdsuse ja allasurumisega on traumateadliku kohtlemise raames teenuste osutamise lahutamatu osa.

Väga tähtis on, et põhimõtteid ja eeldusi oleks võimalik praktikas sisuliselt rakendada. Samuti on tähtis vaadelda inimest vastavalt tema hetkevõimalustele ja tugevustele ning vältida kannatanu süüdistamist, mida kriminaalmenetlustes pahatihti ette tuleb.

⁸¹ Johnson, Dan (2017): *Tangible trauma-informed care*: Scottish Journal of Residential Child Care, No. 16, No. 1, 1–22; Berliner, Lucy & David Kolko (2016): *Trauma-Informed Care: A Commentary and Critique*: Child Maltreatment, Vol. 21 (2), 168–172. Hanson RF, Lang, J. (2016): *A Critical Look At Trauma-Informed Care Among Agencies and Systems Serving Maltreated Youth and Their Families*. Child Maltreatment; 21(2): 95–100.

⁸² Becker-Blease'i sõnadega „ka kõige kogenum arst või uurija ei suuda pakkuda traumateadlikku kohtlemist üksnes kõhutundele tuginedes.“ Kuigi pakutakse laia valikut kalleid traumateadliku kohtlemise koolitusi, siis ei ole peaaegu üldse teadusuuringuid nende kvaliteedi ega osalejate võimekuse kohta õpitut enda töös rakendada. On avaldatud arvamust, et traumakogemusega tegelemine avab Pandora laeka, paljastades vajadusi, millele praegused teenused ei suuda vastata.

⁸³ [Berliner & Kolko \(2016\)https://medium.com/@ginwright/the-future-of-healing-shifting-from-trauma-informed-care-to-healing-centered-engagement-634f557ce69c](https://medium.com/@ginwright/the-future-of-healing-shifting-from-trauma-informed-care-to-healing-centered-engagement-634f557ce69c)

⁸⁴ Kuigi mure on õigustatud, siis tuleb märkida, et traumateadliku kohtlemise üks põhifookusi on traumakogemusest tervenemine ja taastumine.

⁸⁵ Becker-Blease, Kathryn (2017), lk 132

Kokkuvõte

Eelmainitud kriitika traumateadliku kohtlemise aadressil saab üldiselt kokku võtta nii:

- *Veel ei ole tõenduspõhiseid andmeid;*
- *Arusaamatused lähenemise algtõdede ümber ja;*
- *Praktikas juurutamise keerukus.*

Traumateadlikule kohtlemisele üleminekul Euroopas peavad asjaosalised neid murekohti teadma ja traumateadliku kohtlemise täpselt enda olukorrale vastavaks kohandama, sest traumaga seotud teemade tundlikkust arvestades ei sobi sugugi kõigile ühe mõõdupuuga lähenemine. Kui aga neid tõsiasju silmas pidada, siis pakub loov ja jõustav traumateadlik kohtlemine arvestatavalt häid võimalusi nii traumakogemusega kannatanutele kui ka abistavatele spetsialistidele.



www.intitproject.eu



Funded by
the European Union



Πανεπιστήμιο Κύπρου
University of Cyprus



The project was supported by

