Kriisiabi transinimestele

Kust saada abi vägivalla või vaimse tervise murede korral?

Infomaterjali on koostanud EESTI TRANSINIMESTE ÜHING

Transinimeste vastane vägivald

Transinimesed kogevad ebaproportsionaalselt sageli vägivalda oma sooidentiteedi või soolise eneseväljenduse tõttu. Sellist vägivalda nimetatakse soopõhiseks.

Kuidas võib vägivald väljenduda?

Lisaks füüsilisele, seksuaalsele ja majanduslikule vägivallale on vägivald ka näiteks ähvardamine, sõimamine, alandamine, kiusamine, ahistamine ja jälitamine. Vägivallatseja võib olla näiteks pereliige, partner, kolleeg, koolikaaslane või võõras inimene tänaval või internetis.

Näiteid transinimeste vastasest vägivallast

- Tahtlik ja korduv vale nime või valele soole osutavate sõnade kasutamine
- Transidentiteedi tahtlik avalikustamine nõusolekuta või sellega ähvardamine
- Survestamine soolist eneseväljendust muutma või varjama
- Suguelundite paljastamisele sundimine, et inimese sugu „kindlaks teha”
- Füüsiline või verbaalne vägivald, et karistada inimest soonormidest kõrvalekaldumise eest

Kuidas vägivald transinimesi mõjutab?

Transinimesed võivad lisaks vägivallale kogeda ka igapäevast diskrimineerimist, tõrjumist ja hirmu oma identiteedi avalikuks tulemise ees. See võib vägivaldsest olukorrast lahkumise või abi otsimise keeruliseks muuta.

Pideva ebaturvalisustunde tõttu võivad transinimesed enda kaitsmiseks vältida teatud kohti ja inimesi, varjata oma soolist identiteeti, riietuda teisiti, kui sooviksid, ning piirata suhtlusvõimalusi. See suurendab üksildust ja vaimset pinget.

Kuidas end vägivalla eest kaitsta?

Vägivald ei ole kunagi ohvri süü ja seda ei ole alati võimalik ise ära hoida. Küll aga saab mõnes olukorras riske vähendada ja end paremini kaitsta.

Hoia enda ümber inimesi, keda usaldad.

Mõtle läbi, kellega saad muret jagada, koos aega veeta või kellelt abi paluda. Ära jää üksi.

Otsusta ise, mida ja kellele räägid.

Sa ei pea enda transidentiteeti ega muid isiklikke üksikasju teistele avaldama, kui sa seda ei soovi või kui olukord pole turvaline.

Pane ohtlikku käitumist tähele juba varakult.

Kui keegi sind ähvardab, püüab sind kontrollida või isoleerida, otsi kohe abi. Sa ei pea ootama, kuni olukord muutub tõsisemaks.

Mõtle läbi, mida teed ohu korral.

Kus on turvaline koht? Kuidas sinna jõuda? Mida pead kaasa võtma? Hoia võimalusel olulised dokumendid, ravimid, võtmed, raha ja muu vajalik turvalises, aga kättesaadavas kohas.

Ohvriks sattudes säilita võimalusel tõendid.

Sõnumid, e-kirjad, fotod ja muud tõendid võivad aidata hiljem juhtunut selgitada ja õigusabi saada.

Ühiskonna tasandil aitavad transinimeste vastast vägivalda vähendada seadused, mis kaitsevad tõhusalt diskrimineerimise ja vaenukuritegude eest, vägivalla-juhtumite põhjalikum uurimine, koolitatud spetsialistid ning turvalisemad kooli-, töö- ja veebikeskkonnad.

Kust vägivalla korral abi saada?

Ohvriabi

Eesti, vene ja inglise keeles.
Võimalus jääda anonüümseks.

Kellele?

- Inimestele, kes on kogenud vägivalda, kuritegu või traumeerivat sündmust
- Kannatanu lähedastele
- Juhtunu pealtnägijatele

Peamised teenused

- Esmane nõustamine ja emotsionaalne tugi
- Tugi kriisiolukorras ja traumast taastumisel
- Vajadusel suunamine sobivate abiteenuste ja spetsialistide juurde

Kuidas pöörduda?

Tasuta 24/7

- Veebivestlus palunabi.ee
- Ohvriabi telefon 116 006
- kriisiabi@sotsiaalkindlustusamet.ee
- Maakonna ohvriabitöötaja (politseimajas)

Lasteabi

Eesti, vene ja inglise keeles.
Võimalus jääda anonüümseks.

Kellele?

- Lastele ja noortele, kes vajavad nõu või abi
- Kõigile, kes märkavad abivajavat last või noort

Millal pöörduda?

- Kui lapsel on mure või probleem, näiteks vaimse tervise, kiusamise, konfliktide või turvalisusega
- Kui laps kogeb vägivalda, väärkohtlemist, hooletusse jätmist või teda ähvardab selline oht
- Kui vajad nõu või abi lapsega seotud olukorras

Kuidas pöörduda?

Tasuta 24/7

- Veebivestlus lasteabi.ee
- Lasteabi telefon 116 111
- info@lasteabi.ee

Tuge saab ka noortekeskustest üle Eesti.

Kust vaimse tervise abi saada?

Vaimse tervise murega pöördu esmalt perearsti, vaimse tervise õe või psühholoogi poole. Kui piisavat abi ei saa või ooteaeg on liiga pikk, aitavad allpool nimetatud teenused.

Transkogukonna soovitatud spetsialistide nimesid küsi Eesti Transinimeste Ühingust (info@transinimesed.ee).

Peaasi.ee

Eesti, vene ja inglise keeles.
Võimalus jääda anonüümseks.

Peamised teenused

- Tasuta nõustamine 12–26-aastastele noortele
- Tasuta kirjalik e-nõustamine igas vanuses inimestele
- Vaimse tervise õe, kliinilise psühholoogi ja psühhiaatri vastuvõtud Peaasjade keskuses

Kuidas pöörduda?

- Veebivestlus peaasi.ee
- Broneerimine noustamine.peaasi.ee
- noortenoustamine@peaasi.ee
- 5823 8036

Teised soovitatud abipakkujad

Vaimse tervise ja seksuaaltervise teenuseid noortele ja täiskasvanutele pakuvad Seksuaaltervise Nõuandla, Seksuaaltervise Kliinik ja Vaimse Tervise Nõuandla. Seksuaaltervise Kliinikust saavad igas vanuses transinimesed seksuaaltervise teenuseid tasuta.

Vaimse tervise ja rehabilitatsiooniteenuseid noortele ja täiskasvanutele pakub Hetas.

Vaimset tervist toetavaid kohtumisi LGBT+ inimestele korraldavad Vikerteraapia Mõttekoda, Q-space ja Peemoti keskus.

Tasuta anonüümset psühholoogilist nõustamist pakub kirja teel Lahendus.net.

Nõu ja kogukonna tugi

Eesti Transinimeste Ühing

transinimesed.ee; info@transinimesed.ee

Transõhtud ühiseks ajaveetmiseks noortele ja täiskasvanutele, tasuta nõustamine soolise ülemineku teemadel, ennast ja kogukonda võimestava vabatahtliku töö võimalus.

Eesti LGBT Ühing

lgbt.ee; info@lgbt.ee; 5551 5817

Tasuta kogemusnõustamine ning esmatasandi juriidiline ja psühholoogiline nõustamine, transinimeste vanemate tugigrupp.

Eesti Inimõiguste Keskus

humanrights.ee; info@humanrights.ee; 644 5148

Juriidiline nõustamine.

Soolise võrdõiguslikkuse ja võrdse kohtlemise voliniku kantselei

volinik.ee; avaldus@volinik.ee; 626 9059

Nõustamine ja abi diskrimineerimise korral.

Kui tunned, et oled ohus, helista kohe hädaabinumbril 112.

EESTI TRANSINIMESTE ÜHING

Rahastanud Euroopa Liit

Rahastanud Euroopa Liit. Avaldatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Komisjoni seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ega toetuse andja nende eest ei vastuta.