TARTU ÜLIKOOL
RAKE
ARENGUSEIRE KESKUS

Lähisuhtevägivalla kogemusega inimeste abiotsimise teekond

UURING



September 2026



Uuringu tegi Arenguseire Keskuse tellimusel Tartu Ülikooli sotsiaalteaduslike rakendusuuringute keskus RAKE.

Autorid:

Mari Puniste
Triin Taal
Helen Urmann
Leena Leetmaa

Tellija: Arenguseire Keskus
Keeletoimetus: Toimetaja Tõlkebüroo

Viitamine: Puniste, M., Taal, T., Urmann, H., Leetmaa, L. (2026). *Lähisuhtevägivalla kogemusega inimeste abiotsimise teekonna uuring*. Tartu Ülikool, RAKE.

Uuringus sisalduva teabe kasutamisel palume viidata lisaks autoritele ka tellijale.

Arenguseire Keskuse uuringud
ISSN 2733-337X

Uuringu autorid tänavad kõiki uuringusse sisendi andnud inimesi ja Arenguseire Keskuse esindajat Kaupo Koppelit sisulise tagasiside ning meeldiva koostöö eest.

KONTAKTANDMED

Lossi 36–312, 51003, Tartu

mari.puniste@ut.ee

http://rake.ut.ee

SISUKORD

SISSEJUHATUS **5**

METOODIKA **5**

TEADUSKIRJANDUSE ANALÜÜS **11**

ABIOTSIMISE TEEKOND LÄHISUHTEVÄGIVALLA KOGEMUSE KORRAL 11
TEHISINTELLEKT JA DIGIPLATVORMID ABIOTSIMISEL 14
ABIOTSIMISE MUSTRID 18

DIGIPLATVORMIDE DISKURSUSANALÜÜS **22**

VÄGIVALLA (ÜMBER)MÄÄRATLEMISE DISKURSUS 22
VASTUTUSE JAGAMISE DISKURSUS 24
NORMATIIVSE ABIOTSIJA DISKURSUS 25
KOGEMUSLIKU TEADMISE JA AUTORITEEDI DISKURSUS 27
PROFESSIONAALSE ABI JA INSTITUTSIOONIDE DISKURSUS 27
DISKURSIIVNE VAIKUS 28
DIGIKESKKONNA ROLL LÄHISUHTEVÄGIVALLA TÄHENDUSTE JA ABIOTSIMISE KUJUNEMISEL 29

LÄHISUHTEVÄGIVALLA KOGEMUSEGA INIMESTE ABIOTSIMISE TEEKOND: INTERVJUUD **32**

KOGEMUSE MÕTESTAMINE 32
KOGEMUS PROFESSIONAALSE ABI JA TEENUSTEGA 34
DIGIPLATVORMID ABIOTSIMISE TEEKONDA MÕJUTAVA TEGURINA 37
KRIITILISED PÖÖRDEPUNKTID 39
MIS MUUDAB ABI TOIMIVAKS? 42

PEAMISED SEKKUMISKOHAD JA PRAKTILISED SOOVITUSED **44**

KOKKUVÕTE **51**

KIRJANDUS **55**

LISA 1. ÜLEVAADE INTERVJUUDES OSALENUTE KOHTA **56**

LISA 2. INTERVJUUKAVA LSV-D KOGENUD INIMESTE KÜSITLEMISEKS **58**

LISA 3. DISKURSUSANALÜÜSI UURIMISE KIRJELDUS **61**

Sissejuhatus

Lähisuhtevägivalla[1] (LSV) kogemus puudutab inimeste elu sügavalt ja pikaajaliselt, mõjutades nii turvatunnet, tervist kui ka sotsiaalseid suhteid. Abi otsimine võib olla pikalt kulgev ja katkendlik protsess, milles põimuvad erinevad ametlikud teenused, mitteametlikud toetusvõrgustikud ning üha enam ka digikeskkonnad. Abi ei otsita tavaliselt ühest kohast ega korraga. Otsuseid mõjutavad varasemad kogemused, suhted, hirmud, lootused ning igapäevane digitegevus. Käesolevas analüüsis käsitletakse abiotsimist laiemalt kui formaalse teenuse poole pöördumist, hõlmates ka tegevusi, mille kaudu inimene otsib oma kogemusele selgitust või tuge ja selle kohta lisateavet.

Uuringus keskendutakse sellele, kuidas kujuneb LSV kogemusega inimese abiotsimise teekond ning millised tegurid seda mõjutavad. Eelkõige vaadeldakse, kas ja kuidas mõjutavad teekonda digiplatvormid ja tehisintellekti (TI) vahendid – millist rolli need täidavad esmase infoallikana, emotsionaalse toe pakkujana, otsuste kaalumise keskkonnana või üleminekuna ametlike teenusteni. Uuringu tulemusel püütakse mõista, kuidas inimesed kasutavad eri abivorme, millised on abivormide vahetamisel korduvad mustrid, katkestused ja pöördepunktid ning kus esinevad riskid ja võimalused tõhusaks sekkumiseks.

Uuringu eesmärk on mõista, **kuidas LSV kogemusega inimesed liiguvad abi otsides erinevate ametlike, mitteametlike ja digipõhiste abivormide vahel ning millised tegurid, sealhulgas digiplatvormide ja TI vahendite kasutus, abiotsimist mõjutavad**. Uuring aitab esile tuua kriitilised üleminekukohad, pöördepunktid ja nende käivitajad abiotsimise protsessis ning parandada teadmisi võimalike sekkumisviiside kohta.

Metoodika

Uuringu eesmärgi täitmiseks on püstitatud järgmised uurimisküsimused.

1. **Kuidas kujuneb LSV kogemuse korral abiotsimise teekond eri abivormide ja keskkondade vahel enne ametlike teenusteni jõudmist ning nendega suhestamisel?**
    a. Milline on tavaline abiotsimise kulg enne ametlike teenuste kasutamist ning milliseid mitteametlikke või paralleelseid abivorme samal ajal kasutatakse?
    b. Millal ja mille ajel saab LSV kogemus inimese jaoks abiotsimiseks ning millised sündmused, mõtted või olukorrad selle pöörde käivitavad? Kuidas inimesed ise määratlevad hetke, mil nad tunnevad, et on abi saanud?

[1] Uuringus lähtutakse lähisuhtevägivalla defineerimisel Istanbuli konventsioonist (naistevastase vägivalla ja perevägivalla ennetamise ja tõkestamise Euroopa Nõukogu konventsioon), mille artikli 3 kohaselt on lähisuhtevägivald igasugune füüsilise, seksuaalse, psühholoogilise või majandusliku vägivalla akt perekonnas või kooselus endise või praeguse abikaasa või partneri poolt sõltumata sellest, kas vägivalla toimepanija elab või on elanud ohvriga samas elukohas. Mõisteid „lähisuhtevägivald" ja „perevägivald" kasutatakse Eestis samatähenduslikult.

   c. Kelle poole või millise kanali kaudu abiotsimist tavaliselt alustatakse ning millised põhjused seda valikut mõjutavad?
   d. Millistes etappides abiotsimine katkeb, aeglustub või liigub tagasi varasemasse seisu ning millised kogemused, vägivallavormid, suhted või olukorrad neid pöördeid põhjustavad?

2. **Kuidas mõjutavad TI ja digiplatvormid LSV-ga seotud tähenduste kujunemist ja abiotsimise teekonda ning millised võimalused ja riskid sellega kaasnevad?**
   a. Millistes olukordades asendavad digiplatvormid või TI inimese või asutuse rolli olukorra mõtestamisel, probleemide sõnastamisel või edasiste sammude suunamisel ning kuidas see mõjutab abiotsimisega seotud otsuseid?
   b. Millised riskid digiplatvormide ja TI kasutamisega LSV olukorras kõige sagedamini kaasnevad ning kuidas need võivad mõjutada turvalisust, privaatsust, olukorra eskaleerumist või abiotsimise edasist kulgu?
   c. Millised praktikad võivad näida toetava abina, kuid tegelikult pidurdavad sisulise abi otsimist või suurendavad ohtu, ning millises ulatuses neid eri kontekstides ette tuleb?
   d. Kuidas kujunevad digikeskkondades hoiakud ja suhtlusreeglid, mis võivad muuta kontrolli ja alandamise tavapäraseks või märkamatuks? Kuidas need omakorda mõjutavad nii lähisuhte toimimist kui ka abiotsimise teekonda? Millised keelekasutuse viisid, sümbolid, naljad, pildilised kujundid ja kogukondlikud reeglid neid hoiakuid soodustavad?

3. **Kuidas esimestes uurimisküsimustes kirjeldatud abiotsimise teekonnad ja digipraktikad koonduvad korduvateks mustriteks ning millist teadmist need pakuvad võimalike sekkumiskohtade kohta?**
   a. Millised abiotsimise mustrid joonistuvad esile erinevate teekondade võrdluses, arvestades nii mitteametlikke kui ametlikke abikeskkondi?
   b. Millised hetked ja üleminekud abiotsimise teekonnas osutuvad eriti riskantseks või otsustavaks abi jätkumise või katkemise seisukohalt?
   c. Millised sekkumisviisid toetavad eri etappides ja eri keskkondades abiotsimise jätkumist ning millised tegurid seda takistavad?

Uurimisküsimustele vastamiseks kasutati kvalitatiivseid uurimismeetodeid. Andmekogumise ja -analüüsi meetodite valikul peeti silmas, et valitud meetodid ning tulemuste esitamise viisid ei toetaks üksnes uurijaid uurimisprotsessis, vaid julgustaksid maksimaalselt ka vägivalda kogenud inimesi oma kogemusi jagama.

Uuringu läbiviimise kooskõlastas Eesti Teadusagentuuri sotsiaal- ja humanitaarteaduste alamkomitee (taotlus TEET265, otsus kinnitatud 18.05.2026).

Uuringu esimeses osas **analüüsiti teaduskirjandust**, mis keskendus ennekõike digiplatvormide rollile abiotsimise teekonnal. Analüüsis keskenduti sellele, milliseid funktsioone digikeskkonnad täidavad (nt infoallikas, emotsionaalne tugi, kogemuse valideerimine, otsuste

UURINGUST LÜHIDALT

- 42 intervjuud LSV kogemusega inimestega
- 11 spetsialisti neljas fookusgrupi intervjuus
- teaduskirjanduse analüüs
- kolme digikeskkonna diskursusanalüüs
- narratiivsed intervjuud ja visuaalne teekonnakaardistus

suunamine), milliseid riske on tuvastatud (nt jälgimine, andmelekked, väärinfo, eskalatsioon) ning milliste teoreetiliste raamistike abil neid protsesse on mõtestatud. Asjakohast kirjandust otsiti rahvusvahelistest teadusandmebaasidest (nt Scopus, Web of Science, EBSCO, PsycINFO), kasutades märksõnu, mis sidusid omavahel lähisuhtevägivalla, abiotsimise ja digiplatvormid (nt „*intimate partner violence*", „*help-seeking*", „*digital platforms*", „*online support*", „*artificial intelligence*", „*social media*"). Kirjanduse valimit täiendati lumepallimeetodil põhiautorite ja artiklite otsingu kaudu. Analüüsi lisati eelretsenseeritud artiklid, mis käsitlevad digiplatvormide kasutamist LSV kogemuse mõtestamisel või abi otsimisel, digiplatvormide rolli abiotsimise otsuste kujunemisel, tehnoloogiapõhiseid sekkumisi ja tehisintellekti mõju vägivallakogemuse tõlgendamisele.

Eesmärk oli uurida: kuidas LSV-d kogenud inimesed mõtestavad kogetut; millal toimunud ja millised sündmused motiveerisid abiotsimist; kuidas kujunesid pöördepunktid, katkestused ja edasiliikumised abiotsimise teekonnal; milline on digivahendite roll abiotsimises. Selleks viidi läbi **individuaalsed narratiivsed süvaintervjuud LSV-d kogenud inimestega**. Narratiivsete intervjuude eesmärk on võimaldada uuritaval struktureerida oma kogemust, järjestades tema silmis kriitilised juhtumid, luues loo ajalise struktuuri ja mõtestades osaliste rolli oma elu(loo)s jm. Tundlikest teemadest kõnelemisel on narratiivsete intervjuude eelis ka asjaolu, et need võimaldavad uuritavatel valida, millest ja millises järjekorras rääkida.

LSV-d kogenud inimeste värbamiseks kasutati **eesmärgipärast valimivõtutehnikat**. Sihtgrupp määratleti järgmiselt: osaleja peab olema vähemalt 18-aastane ning olema kogenud LSV-d (enesekohane kinnitus). Uuritavate poole pöördumiseks kasutati uuringus osalemise kutse levitamist sotsiaalmeediakanalis Facebook, samuti paluti uuringus osalemise kutset levitada vägivallaohvritega tegelevatel spetsialistidel. Olenemata pöördumiskanalist moodustus iseselekteeruv valim ehk sihtgruppi kuuluvad inimesed tegid otsuse oma loo jagamiseks ise uurijatega ühendust võtta, hinnates sealhulgas oma valmisolekut ja turvalisust kogemust jagada. Valmisolekut uuringus osaleda said uuritavad avaldada veebikeskkonnas Limesurvey vahendatud värbamisankeedis.

Kuna värbamine toimus veebikeskkonna (sotsiaalmeedia ja veebipõhise ankeedi) vahendusel, jäid valimist tõenäoliselt välja need LSV kogemusega inimesed, kellel puudub ligipääs internetile, kellel on piiratud digioskused või kes ei kasuta aktiivselt sotsiaalmeediat (nt vanemaealised inimesed). Samuti võib veebipõhine värbamine alaesindada kõige haavatavamas ja ebaturvalisemas olukorras olevaid inimesi – näiteks neid, kelle vägivallakogemus on hetkel aktiivne või kes ei saa vabalt internetti kasutada, oma seadmeid privaatselt käsitseda või avastamisohuta uuringus osaleda. Seetõttu ei kajasta selle uuringu tulemused kõigi LSV kogemusega inimeste kogemusi, vaid eelkõige nende inimeste abiotsimise teekondi, kellel oli piisavalt turvaline keskkond, piisavalt ressursse ja võimekust ise uuringus osaleda.

Uuringu raames intervjueeriti 42 LSV kogemusega inimest, neist 31 eesti ja 11 vene keeles. Intervjueeritavate keelelise tausta järgi kuulus 30 osalejat eesti- ja 12 venekeelsesse keeleruumi; üks venekeelse taustaga osaleja eelistas intervjuu anda eesti keeles. Osalejatest 37 olid naised ja viis mehed (intervjueeritute vanuselise ja elukohapiirkonna jaotuse kohta vt Lisa 1. Ülevaade intervjuudes osalenute kohta). Intervjuud viidi läbi veebi vahendusel MS Teamsi keskkonnas. Üks intervjuu toimus näost näkku. Keskmiselt kestis intervjuu tund aega. Osalejad olid avatud oma kogemusi jagama ning

leidsid, et teemat on oluline uurida. Umbes viiendik intervjuul osalemise soovist märku andnud inimestest loobus intervjuust.

Intervjuude jaoks koostati **intervjuukava** (vt Lisa 2. Intervjuukava LSV-d kogenud inimeste küsitlemiseks), mis oli uurijale toeks intervjuu läbiviimisel, mida kohandati vastavalt uuritava valmisolekule oma lugu jagada.

Intervjuude käigus loodi **visuaalne teekonnakaardistus** ehk uurijad koostasid intervjueeritute enesekirjelduse alusel abiotsimise teekonna kaardi, märkides sellele olulised inimesed, organisatsioonid, digiplatvormid ja pöördepunktid.

Lisaks LSV-d kogenud inimestele intervjueeriti **spetsialiste** (tugikeskuste töötajad, ohvriabi töötajad, kogemusnõustaja), kes toetavad LSV ohvreid nende abiotsimise teekonnal. Spetsialistid aitasid tuvastada abiotsimise katkestuskohti ja praktilisi takistusi. Saadud andmed aitavad ohvrite individuaalsed narratiivid siduda süsteemse kontekstiga. Spetsialistidega viidi läbi neli fookusgrupi või paarisintervjuud. Intervjuudes osales kokku 11 spetsialisti kuuest maakonnast, sealhulgas üks spetsialist, kes osutab teenust üle Eesti.

Spetsialistide valimi kujundamiseks kasutati eesmärgipärast valimivõtutehnikat – uuringukutse saadeti Eesti eri piirkondades tegutsevatele teenusepakkujatele, kes tegelevad LSV ohvrite toetamisega. Valimi moodustamisel olid aluseks nii uurijate isiklikud kontaktid kui ka veebiotsing, mille abil tuvastati teenusepakkujad ning nende kontaktid.

Kõiki intervjuusid analüüsiti kvalitatiivse **temaatilise analüüsi** meetodil (Braun ja Clarke, 2008; Ahmed jt, 2025). Osalejate loal intervjuud salvestati või tehti nende jooksul märkmeid. Analüüsiks transkribeeriti ja pseudonüümiti intervjuud või märkmed. Tähenduslike osiste tähistamiseks kasutati avatud kodeerimist. Pärast temaatilist kodeerimist võrreldi osalejate abiotsimise teekondi, et tuvastada korduvaid mustreid, tüüpilisi pöördekohti ning olukordi, milles abiotsimine katkeb või muudab suunda.

Nende korduvate mustrite otsimise ning ohvrite visuaalse teekonnakaardistuse tulemusena loodi ohvri teekonna kronoloogilised temaatilised kategooriad: kogemuse mõtestamine; kogemused professionaalse abi ja teenustega; digiplatvormid läbiva mõjutegurina; kriitilised pöördepunktid; toimiv abi. Kuna digiplatvormid mõjutasid ohvrite abiotsimist igas etapis, asetati need temaatilistes kategooriates kronoloogiliselt keskele.

Enne, kui inimene tunneb, et ta on efektiivselt abi saanud (toimiv abi), esineb tihti nii intervjuude kui ka teaduskirjanduse põhjal kriitilisi pöördepunkte ja üleminekuid ühest faasist teise, mis otsustavad, kas ohver läheb abiotsimisega edasi või katkestab selle – seetõttu paigutati vastav kategooria „toimiva abi" kategooria ette.

Täiendavalt viidi läbi **digikeskkondade diskursusanalüüs**, mille eesmärk oli mõista, kuidas luuakse LSV-ga seotud kogemusi, abiotsimist ja suhteid kujundavaid tähendusi, arvestades digiplatvormide keelelist ja visuaalset konteksti (uurimisküsimus 2d).

Diskursusanalüüs on interpretatiivne uurimismeetod, mis võimaldab uurida teksti selle kontekstis (van Dijk, 2005) ehk analüüsida, milline on eri platvormidel kasutatava keele ning visuaalide

sotsiaalne roll LSV ja abiotsimise teekonna kujundamises. Teisisõnu võimaldab see meetod uurida, millist semantilist ja ideoloogilist rolli tekst, suhtlus, visuaalid jm sotsiaalses suhtluses täidavad. Diskursusanalüüsi puhul pole tegemist nn valmismeetodiga, st uurija kujundab uurimisküsimuse, -eesmärgi, -allikate ja -materjali alusel strateegia, mille toel saab uuritavat diskursust tuvastada ning mõtestada.

Käesolevas uuringus kasutati kvalitatiivset kriitilist diskursusanalüüsi, mille eesmärk oli mõista, kuidas analüüsitud digikeskkondades kujundatakse tähendusi LSV ja abiotsimise kohta. Analüüsis ei keskendutud üksikute postituste sisule ega sellele, kas kirjeldatud olukorrad vastasid objektiivselt LSV tunnustele, vaid sellele, milliste keeleliste vahendite ja sotsiaalsete tegevuste kaudu osalejad neid olukordi tõlgendasid ning milliseid norme ja teadmisi arutelude kaudu kujundati. Diskursust analüüsiti kolme digiplatvormi põhjal, mille valisid välja uuringumeeskonna eksperdid eesmärgipärase valimi põhimõttel (*purposive sampling*) ehk valitud keskkondi peeti abiotsimise või normide kujundamise seisukohast oluliseks. Kuigi analüüsis arvestati ka visuaalse materjaliga, ei lisatud valimisse pilte, meeme ega videoid. Seetõttu tugineb analüüs peaaegu täielikult tekstilisele materjalile, kajastades uuritud tugigruppide ja arutelufoorumite valdavalt tekstipõhist suhtlust.

Keskkondade valiku puhul ei olnud eesmärk nende statistiline esinduslikkus ega üldistatavus kõigile Eesti digikeskkondadele. Valim moodustati, et hõlmata võimalikult erinevaid suhtluskontekste, kus LSV-st räägitakse. Selline kontrastsete juhtumite (*maximum variation sampling*) valik võimaldas paremini mõista, kuidas eri keskkonnad kujundavad diskursusi sama sotsiaalse nähtuse kohta.

Eelnevast lähtudes valiti diskursusanalüüsiks suure liikmeskonnaga vanemlusele keskenduv suletud Facebooki grupp, avatud ja modereeritud Facebooki grupp „Nartsissisti lõksus" ning avalik foorum veebilehel www.arutle.ee („Pereelu ja suhted" alafoorum). Valitud keskkonnad esindavad kolme tüüpi veebikogukondi ning võimaldavad seetõttu võrrelda, kuidas mõjutavad platvormi eesmärk, modereerimine, anonüümsus ja kogukonna reeglid diskursuse kujunemist.

Vanemlusele keskenduv Facebooki grupp valiti muu hulgas selle tõttu, et tegemist on aktiivse kogukonnaga, kus arutatakse igapäevaseid pereelu, laste kasvatamise ja paarisuhete küsimusi. LSV-ga seotud teemad ei ole selles grupis keksed, vaid kerkivad esile teiste probleemide kirjeldamise käigus. Selline keskkond võimaldab analüüsida, kuidas inimesed sõnastavad vägivallakogemusi olukorras, kus nad ei pöördu konkreetselt vägivalla teemat käsitleva kogukonna poole ning kus vägivalla tähendus kujuneb vanemluse ja pereelu kontekstis. Tegemist on suletud grupiga, millega liitumiseks tuleb esitada avaldus ning mida modereerivad mõõdukalt ka administraatorid. Mõlemad asjaolud mõjutavad seda, milline diskursus grupis kujunema hakkab.

Facebooki grupp „Nartsissisti lõksus" valiti, kuna tegemist on kogukonnaga, mille põhieesmärk on pakkuda teadmisi ja toetust inimestele, kellel on kogemusi nartsissistliku või manipuleeriva suhtega. Erinevalt vanemluse grupist on selles kogukonnas LSV juba eelnevalt määratletud grupi keskse teemana ning arutelud toimuvad kindlas psühholoogilises tõlgendusraamistikus. Lisaks on grupp aktiivselt modereeritud ning selle administraator on vaimse tervise spetsialist, mis võimaldab analüüsida professionaalset ja kogemuspõhist teadmist ning modereerimise mõju diskursuse kujunemisele. Tegemist on avatud, kuid samas modereeritud Facebooki grupiga, mis tähendab, et gruppi sisenemisele ei ole barjääre seatud, kuid selle diskursust saab moderaator tugevalt mõjutada.

Kolmandaks valiti analüüsi avalik arutelufoorum Arutle.ee, mis erineb Facebooki kogukondadest nii anonüümsuse, avatuse kui ka modereerimistava poolest. Arutle.ee ei ole loodud LSV-d käsitlevaks tugikeskkonnaks, vaid üldiseks avalikuks aruteluruumiks. Seetõttu võimaldas see analüüsida, kuidas kujuneb LSV tähendus olukorras, kus osalejaid ei ühenda identiteet ega kogemus ning kus eri seisukohad saavad omavahel avalikult konkureerida.

Nende kolme keskkonna koos analüüsimine võimaldas võrrelda kolme erisugust diskursiivset konteksti: üldist toetavat kogukonda, spetsialistidest tugikogukonda ning avalikku arutelukeskkonda. Selline võrdlev lähenemisviis võimaldas hinnata, kui palju mõjutavad kogukonna eesmärk, modereerimine, anonüümsus ning suhtlusreeglid seda, kuidas LSV-d mõtestatakse, milliseid teadmisi peetakse usaldusväärseks ning kuidas kujuneb abiotsimise teekond.

Diskursusanalüüsi täpsemat kirjeldust vt Lisa 3. Diskursusanalüüsi uurimise kirjeldus.

Eri allikate (teaduskirjandus, LSV-d kogenud inimeste ja spetsialistide intervjuud, digiplatvormide analüüs) kombineerimine võimaldab andmeid kõrvutada ja **triangulеerida** (andmetriangulatsioon). Andmeid kodeeris ja analüüsis neli uurijat, kes arutlesid koodide sisu üle, kuni jõuti ühtse kodeerimisraamistikuni (uurijatriangulatsioon).

Abiotsimise teekonna analüüsimisel eristatakse aruandes kolme omavahel seotud analüüsitasandit. Kriitilised üleminekukohad tähistavad teekonna punkte, kus abiotsimise jätkumise, muutumise või katkemise tõenäosus on suur. Pöördepunktid tähistavad inimese abiotsimise teekonnas pöördeid, mille tulemusel muutus abiotsimise aktiivsus, suund, eesmärk või kasutatav abivorm. Pöördepunkti käivitajaks võib olla konkreetne sündmus, uus teadmine, teise inimese reaktsioon, muutus vägivallaolukorras või kokkupuude teenusega. Seega kujutavad tuvastatud kriitilised üleminekukohad ning intervjuudes kindlaks tehtud pöördepunktid ja käivitajad ühe abiotsimise mudeli omavahel seotud analüüsitasandeid: esimene tasand kirjeldab, millises teekonnapunktis on muutus eriti tõenäoline või tähenduslik, teine aga seda, mis laadi muutus aset leiab ning teekonnakaartidelt nähtus, milline kogemus või sündmus konkreetse inimese puhul muutuse käivitas.

Teaduskirjanduse analüüs

PÕHISÕNUMID

Abiotsimine on mittelineaarne teekond, mis võib alata juba enne professionaalse teenuse osutaja poole pöördumist. See teekond võib alata kogemuse mõtestamisest ja vägivalla äratundmisest ning seejärel liikuda digitaalse, mitteformaalse ja professionaalse toe vahel korduvalt edasi ja tagasi.

Digitaalne abi kui madala kasutuslävega abiotsimise vorm täiendab professionaalset tuge. Digilahendused võivad aidata kogemust mõtestada, infot leida, järgmiseks sammuks valmistuda ja sobiva teenuseni jõuda, samas kui keerukas riskihindamine ja terviklik tugi eeldavad professionaalset sekkumist.

Abiotsimise jätkumine sõltub abiotsimise vormide omavahelisest seotusest. Kriitilised on üleminekukohad, kus kogemus tunnistatakse vägivallaks, see avaldatakse teisele inimesele, pöördutakse professionaalse toe poole või otsustatakse pärast esimest kontakti abi jätkata.

Abiotsimise teekond lähisuhtevägivalla kogemuse korral

Abiotsimise käivitumine ja vägivalla äratundmine

LSV kogemusega inimeste abiotsimist kirjeldatakse harva sirgjoonelise protsessina, mille käigus inimene pöördub kohe pärast vägivalla kogemist professionaalse abi poole. Pigem on abiotsimine järkjärguline ja dünaamiline teekond, mille algus seostub eelkõige oma kogemuse ümbermõtestamise ja vägivalla äratundmisega. Enne professionaalsete teenusteni jõudmist püütakse olukorda sageli iseseisvalt mõtestada, otsides teavet internetist või kasutades veebipõhiseid tugivahendeid (Tarzia jt, 2018; Hui jt, 2026).

Abiotsimine eeldab kogetu äratundmist probleemina, mille lahendamiseks vajatakse välist tuge. Vägivalla äratundmine võib kujuneda aja jooksul ja mitme konsultatsiooni tulemusel, sest kogemuse tõlgendamist mõjutavad kahtlused, enesesüüdistamine ja vägivalla normaliseerimine. Eriti keeruline võib olla selliste vägivallavormide äratundmine, mida inimene tõlgendab suhteprobleemi, partneri stressi või ajutise konfliktina. Näiteks Tarzia jt (2018) kirjeldavad, et paljude vägivalda kogenud inimeste jaoks kujunes oluliseks pöördepunktiks hetk, mil nad suutsid oma kogemuse sõnastada vägivallana. Veebipõhine teave ja oma suhte kohta küsimustele vastamine võimaldasid osalejatel enda kogemust reflekteerida ning tajuda seda vägivallana. Seega võib abiotsimine alata

juba hetkel, kui inimene hakkab otsima kinnitust kahtlustele ja ümber hindama seniseid arusaamu oma suhtest.

Abiotsimist mõjutavad ka varasemad kogemused tugisüsteemidega ning ootused sellele, millist abi on võimalik saada. Mielismäki ja Husso (2025) käsitluses tõusevad abiotsimise võimalike takistustena esile hirm mitteuskumise ees ning kogemused, kus vägivalla tõsidust ei ole piisavalt tunnustatud.

Esimesed abiotsimise kanalid

Abiotsimise esimesed kanalid valitakse eelkõige selle järgi, kui turvalised, anonüümsed ja usaldusväärsed on need inimese jaoks. Esmase abiotsimise eesmärk on sageli kogetu mõtestamine, oma kahtluste kinnitamine ning võimalike lahenduste kaardistamine. **Abiotsimise algfaasis võidakse kasutada internetiotsingut, temaatilisi veebilehti või sotsiaalmeediat, sest need võimaldavad koguda informatsiooni identiteeti avaldamata.** Sarnast funktsiooni võivad täita TI-l põhinevad vestlusrobotid, pakkudes kiiret hinnanguvaba ööpäev läbi kättesaadavat teavet. Professionaalsete teenuste poole võidakse pöörduda hilisemas etapis, kui inimene on oma kogemuse vägivallana sõnastanud ja tunneb vajadust professionaalse toe järele (Tarzia jt, 2018; Hui jt, 2026).

Esimese abiotsimise kanali valikut mõjutab eelkõige **soov säilitada kontroll oma olukorra üle**. Tarzia jt (2018) ning Hui jt (2026) uuringutes väärtustasid osalejad veebipõhiste lahenduste puhul eelkõige kontrollitunnet, anonüümsust ja võimalust otsustada ise, millal ning kui palju oma kogemusest avaldada. Samas ilmnes uuringutes digitaalse toe piiratus olukordades, kus vajatakse keerukama olukorra hindamist või inimlikku emotsionaalset tuge. Seetõttu võib digitaalne abi täiendada inimestevahelist ja professionaalset tuge, kuid ei asenda neid. Perekond, sõbrad ja usaldusväärsed tuttavad võivad olla olulised mitteformaalse toe allikad, kelle poole LSV-d kogenud inimesed pöörduvad, eriti juhul, kui nendega on kujunenud turvaline ja toetav suhe.

Lähedaste poole pöördumist võivad samas takistada hirm häbimärgistamise ja mitteuskumise või partneri võimaliku reaktsiooni ees. Seega toimivad mitteformaalne ja digitaalne abi täiendavate ressurssidena ning neid võidakse kasutada paralleelselt. Digikeskkonnad võimaldavad enne lähedaste poole pöördumist hinnata, kuidas oma kogemusest rääkida ning millist abi oleks üldse võimalik saada (Tarzia jt, 2018; Hui jt, 2026).

Esimese abiotsimise kanali valikut mõjutavad tugevalt ka **turvalisusega** seotud kaalutlused. Rogers jt (2023) näitavad, et tehnoloogia vahendusel toimepandav väärkohtlemine piirab oluliselt võimalusi kasutada tavapäraseid digitaalseid suhtluskanaleid. Kui vägivallatseja jälgib inimese seadmeid või internetikasutust, võib digitaalne abiotsimine kujutada endast täiendavat turvariski. Seega kujundavad esimese kanali valikut inimese eelistuste kõrval ka **vägivallatseja kontrolli ulatus ja tehnoloogilised võimalused**.

Abiotsimise käigus võidakse kombineerida internetiotsinguid, lähedaste tuge, sotsiaalmeediat ja temaatilisi veebiplatvorme. Kapuri jt (2025) ülevaatlik uuring näitab, et sotsiaalmeediat kasutatakse

kogemuse avalikustamiseks ning informatsiooni ja emotsionaalse toe otsimiseks. Selline digitaalne eneseavamine võib pakkuda kogemuse valideerimist, emotsionaalset tuge ja vähendada sotsiaalset isolatsiooni (Kapur jt, 2025).

Professionaalsete teenustega kontakteerumisele võib seega eelneda digitaalsete ja mitteametlike kanalite kasutamine. Internetiotsingud, sotsiaalmeedia, veebiplatvormid ja TI-põhised vestlusrobotid võimaldavad **koguda teadmisi, hinnata võimalikke lahendusi ning valmistuda järgmisteks sammudeks** (Hui jt, 2026).

Digitaalsed ja professionaalsed abivormid täidavad abiotsimise teekonnal erinevaid, üksteist täiendavaid ülesandeid. Emezue jt (2022) metaanalüüs toetab digisekkumiste käsitlemist professionaalset abi täiendava, mitte seda asendava sekkumisena ning rõhutab koordineeritud tugisüsteemi tähtsust. Seetõttu kujutab abiotsimise teekond endast erinevate abivormide põimumist olenevalt inimese valmisolekust, vajadustest ja turvalisusest, mitte liikumist ühest süsteemist teise.

Abiotsimise katkestused ja mittelineaarsus

Kirjanduse põhjal on abiotsimine pikaajaline ja mittelineaarne protsess, milles võivad vahelduda abivormid, katkestused ja korduvad pöördumised. Abiotsimist võivad katkestada psühholoogilised, sotsiaalsed, praktilised ja turvalisusega seotud takistused ning inimene võib kasutada eri etappides erisuguseid abivorme.

Digitaalse abiotsimise puhul on kirjeldatud mitmesuguseid takistusi, mis võivad mõjutada abiotsimise teekonda, sealhulgas raskused kogetu hindamisel vägivallana, sotsiaalne stigma, majanduslik sõltuvus, perekonna turvalisusega seotud kaalutlused ning vägivallatseja kontroll**. Seetõttu võib inimene olla kõhkleval seisukohal abiotsimise ja suhte jätkamisega seotud otsuste suhtes** (Kapur jt, 2025).

Psühholoogiliste ja sotsiaalsete takistustena võivad abiotsimist mõjutada häbi, enesesüüdistamine ning hirm mitteuskumise või kogemuse pisendamise ees. Nagu eespool välja toodud, võib vägivalla kogemusega inimene kahelda oma olukorra tõsiduses. On kirjeldatud ka kogemusi, kus spetsialistid, kelle poole pöörduti, ei mõista olukorra tõsidust. (Mielismäki ja Husso, 2025). Sellised kogemused võivad vähendada usaldust tugiteenuste vastu ja kujutada endast edasisel abiotsimisel takistust.

Abiotsimist piiravad ka **praktilised takistused**. Digilahenduste kättesaadavus võib küll lihtsustada informatsiooni leidmist, kuid ei kaota majanduslikku sõltuvust, laste hooldusõigusega seotud küsimusi ega muid struktuurseid ja sotsiaalseid takistusi (Kapur jt, 2025). Need asjaolud võivad raskendada järgmiste sammude tegemist ka juhul, kui inimene on vägivalla ära tundnud ja soovib olukorda muuta. Seega kujundavad abiotsimise jätkumist lisaks inimese valmisolekule tema praktilised võimalused, turvalisus ja kättesaadavad tugivõrgustikud.

Sotsiaalne keskkond võib abiotsimist nii toetada kui ka pidurdada. Kapur jt (2025) kirjeldavad, et sotsiaalmeedias kogetud negatiivsed reaktsioonid, näiteks ohvri süüdistamine, vägivalla pisendamine või kogemuse kahtluse alla seadmine, võivad muuta kogemuse avaldamise negatiivseks

ning kujutada endast abiotsimise täiendavat takistust. **Abiotsimise kulgu võib mõjutada seega lisaks professionaalsete teenuste kvaliteedile ka laiem sotsiaalne keskkond, milles inimene oma kogemust jagab**.

Katkestuste oluliseks põhjuseks on **tehnoloogiapõhine kontroll ja jälgimine**. Rogers jt (2023) toovad esile, et vägivallatseja võib jälgida ohvri internetikasutust, lugeda sõnumeid, jälitada tema asukohta või kontrollida ligipääsu digiseadmetele. Hirm, et vägivallatseja avastab veebilehtede külastamise, tugiteenustega suhtlemise või muud abiotsimisega seotud tegevused, võib osutuda abiotsimise teekonnal oluliseks takistuseks. Tehnoloogiliste piirangute puhul ei ole abiotsimise katkemine seega tingimata seotud motivatsioonipuudusega, vaid võib tuleneda inimese hinnangust reaalsele ohule.

Digikeskkonnad võivad abiotsimise jätkumist nii toetada kui ka pidurdada. Hui jt (2026) uuringus tajusid osalejad veebiplatvorme ja TI-põhiseid vestlusroboteid võimalike vahenditena, mis võivad vähendada esialgset kõhklust ja toetada valmisolekut professionaalse abi poole pöördumiseks. Samas väljendati muret, et saadud teave ei olnud täpne või ei vastanud olukorrale. Oluliseks peeti selgeid juhiseid selle kohta, kuidas ja millise spetsialisti poole pöörduda.

Kokkuvõttes kujuneb LSV-ga seotud abiotsimise mittelineaarsus psühholoogiliste, praktiliste, sotsiaalsete ja tehnoloogiliste tegurite koosmõjus. **Katkestused, tagasipöördumised ja korduvad algused võivad peegeldada vägivalla dünaamikat ja kontrolli, psühholoogilisi barjääre, piiratud praktilisi võimalusi, sotsiaalse keskkonna reaktsioone või turvariske.** Käsitletud uuringud osutavad seega, et abiotsimise katkestusi tuleks käsitleda protsessi võimaliku osana ning tugisüsteem peab võimaldama inimesel abiotsimise juurde turvaliselt tagasi pöörduda.

Tehisintellekt ja digiplatvormid abiotsimisel

Digilahenduste funktsioonid abiotsimisel

Digiplatvormide ja TI areng on avardanud võimalusi, kuidas LSV-d kogenud inimesed oma olukorda mõtestavad ja abi kohta teavet saavad. Digiplatvormid vahendavad informatsiooni ning kujundavad ja levitavad arusaamu lähisuhetest, vägivallast ja aktsepteeritavast käitumisest. Nendes keskkondades levivad normid, keelekasutus ja suhtlustavad võivad toetada vägivalla äratundmist ja abiotsimist või vastupidi – muuta kontrolliva ja alandava käitumise igapäevaseks ning raskemini märgatavaks (Kapur jt, 2025; Rogers jt, 2023).

Kirjanduse põhjal saab digilahenduste rolli abiotsimisel koondada nelja omavahel seotud funktsiooni alla: kogemuse mõtestamine, informatsiooni pakkumine, professionaalse abi otsimiseks ettevalmistamine ning sobivate teenuste juurde suunamine. Nende funktsioonide osakaal on digilahenduse tüübiti siiski erinev. Digikeskkonnad osalevad lisaks teabe vahendamisele selles, kuidas inimene oma kogemust struktureerib, selle tõsidust hindab ja edasisi samme kaalub (Tarzia jt, 2018; Hui jt, 2026).

Kogemuse mõtestamise toetamine

Uuemates uuringutes kirjeldatakse digikeskkonda sageli kui esimest kohta, kus inimene püüab oma kogemust mõtestada, hinnata selle tõsidust ning koguda teavet võimalike edasiste sammude kohta. Selline muutus ei seisne üksnes uute tehnoloogiliste vahendite kasutuselevõtus, vaid muudab ka abiotsimise loogikat: **professionaalse abi otsimisele võib eelneda digitaalne enesehindamine ja olukorra iseseisev tõlgendamine** (Hui jt, 2026; Tarzia jt, 2018). Abiotsimise varases etapis võib keskne küsimus olla, kas kogetu vastab LSV tunnustele. Tarzia jt (2018) kirjeldavad, et eriti keeruline võib olla psühholoogilise, emotsionaalse ja kontrolliva vägivalla äratundmine, kuna sellega ei pruugi kaasneda nähtavaid füüsilisi tagajärgi. Veebipõhised enesehindamise vahendid, tervete ja ebatervete suhete kirjeldused ning otsustustoe interaktiivsed vahendid võimaldavad võrrelda isiklikke kogemusi vägivalla tunnustega. Selline reflekteerimine võib aidata oma kogemust struktureerida ja kujundada arusaama sellest, kas olukorra lahendamine võib vajada täiendavat abi.

Informatsiooni pakkumine ja süstematiseerimine

Digiplatvormid võimaldavad saada teavet vägivallavormide, õiguste, tugiteenuste ja võimalike edasiste sammude kohta. Hui jt (2026) uuringus eelistasid osalejad platvorme, mis pakkusid sammsammulisi juhiseid, visuaalseid selgitusi, usaldusväärset teaduspõhist teavet ning teiste inimeste kogemuslugusid. Oluliseks peeti, et informatsioon ei piirduks vägivalla kirjeldamisega, vaid sisaldaks ka praktilisi soovitusi selle kohta, milliseid samme oleks võimalik turvaliselt edasi teha. Seega sõltub digitaalse informatsiooni väärtus lisaks selle kättesaadavusele ka sellest, kuidas teave on struktureeritud ja kasutajale esitatud.

Ettevalmistamine edasiseks abiotsimiseks

Digivahendid võivad aidata inimesel oma kogemust sõnastada, küsimusi struktureerida ja kaaluda võimalikke tegutsemisviise enne järgmise sammu astumist. TI-põhised vestlusrobotid lisavad staatilistele veebilahendustele dialoogi võimaluse: kasutaja saab esitada küsimusi ning saada oma sisendist lähtuvaid vastuseid. Hui jt (2026) uuringus kirjeldasid osalejad vestlusrobotit võimalusena oma loo rääkimist katsetada ja hinnata, kas kirjeldatud olukord võib viidata vägivallale. Sellest vaatenurgast võib vestlusrobot toimida ettevalmistava vahendina, mis aitab kasutajal oma olukorda sõnastada enne selle jagamist teiste inimestega.

Suunamine sobiva professionaalse toe juurde

Digilahenduste eesmärk ei ole pakkuda kõiki vajalikke sekkumisi ühes keskkonnas, vaid aidata kasutajal mõista, millal ja millist täiendavat abi võib vaja minna. Mielismäki ja Husso (2025) käsitlevad TI-põhiseid vestlusroboteid võimaliku vahepealse tugisüsteemina, mis saab pakkuda esmast teavet vägivallavormide, õiguste ja tugiteenuste kohta ning aidata hinnata professionaalse sekkumise vajadust. Samas ei saa vestlusrobot juhtumit ametlikult dokumenteerida, luua koostööd erinevate teenuste vahel ega hinnata inimese kogu sotsiaalset konteksti. Emezue jt (2022) metaanalüüs toetab samuti digisekkumiste käsitlemist laiema tugisüsteemi osana ning rõhutab, et neid tuleks kasutada professionaalse toe täiendaja, mitte asendajana.

Seega on digilahendustel abiotsimises erinevad, kuid omavahel seotud ülesanded. Need aitavad inimesel oma kogemust mõtestada, koondavad ja struktureerivad vajalikku informatsiooni, toetavad järgmiste sammude ettevalmistamist ning võivad suunata sobivate professionaalsete teenuste juurde. Digiplatvormide roll ulatub seejuures pelgast informatsiooni vahendamisest kaugemale: need osalevad ka selles, kuidas inimene vägivalla tähendust kujundab, olukorra tõsidust hindab ning võimaliku abi vajadust mõtestab (Hui jt, 2026; Tarzia jt, 2018).

TI-põhiste vestlusrobotite võimalused ja piirid

TI-põhiste vestlusrobotite potentsiaal LSV kontekstis tuleneb eelkõige nende madalast kasutuslävest. Hui jt (2026) uuringus hindasid osalejad vestlusrobotite ööpäevaringset kättesaadavust, anonüümsust ja hinnanguvaba suhtlust. Vestlusrobotiga võis olla lihtsam arutada teemasid, mida inimene ei olnud veel valmis lähedaste või spetsialistidega jagama. Seetõttu võivad vestlusrobotid pakkuda võimalust alustada tundliku teema käsitlemist olukorras, kus vahetu kontakt teise inimesega tundub liiga keeruline või ebaturvaline. Dialoog võib muuta digitaalse toe individuaalsemaks, kuid individuaalsena näiv suhtlus ei tähenda, et vestlusrobot suudaks inimese olukorda terviklikult mõista või hinnata.

Vestlusroboti võime arvestada LSV olukorra terviklikku konteksti on piiratud. Mielismäki ja Husso (2025) kohaselt ei saa vestlusrobot täita professionaalse juhtumikorralduse funktsioone. LSV juhtumi hindamine eeldab vägivalla dünaamika, inimese emotsionaalse seisundi ja sotsiaalse olukorra samaaegset arvestamist. Vestlusroboti pakutav tugi ei ole seetõttu võrdsustatav professionaali antava tervikliku hinnanguga.

Konteksti piiratud mõistmisega seostub ka **professionaalse riskihindamise vajadus**. Hui jt (2026) uuringus väljendasid osalejad muret, et vestlusrobot ei pruugi konkreetse olukorra keerukust piisavalt arvestada. LSV korral on see oluline eelkõige juhul, kui abi otsimise ajastus ja viis võivad mõjutada inimese turvalisust. Seetõttu pidasid osalejad oluliseks, et TI ei teeks kasutaja eest iseseisvaid otsuseid, vaid toetaks professionaalse abi leidmist.

Mielismäki ja Husso (2025) käsitlevad samuti **vestlusrobotit professionaalsete teenuste täiendaja, mitte asendajana**. Vestlusrobot võib toetada abiotsimist, kuid keeruka või kõrge riskiga olukorra hindamine eeldab professionaalse sekkumise võimalust.

Vestlusrobotite võimekusel on piir ka emotsionaalse toe pakkumisel. Kuigi Hui jt (2026) uuringus osalejad väärtustasid hinnanguvaba suhtlust, leidsid nad samal ajal, et **keeruliste emotsioonide, trauma ja hirmu käsitlemisel ei saa tehnoloogia asendada inimlikku kontakti**.

Mielismäki ja Husso (2025) rõhutavad samuti, et TI ei suuda luua usaldussuhet ega pakkuda emotsionaalset tuge samal viisil nagu inimene. Madal kasutuslävi ja hinnanguvaba suhtlus võivad seega hõlbustada esmase kontakti loomist, kuid ei taga sellist emotsionaalset tuge ja usaldussuhet, mida võib LSV kogemuse käsitlemisel pakkuda teine inimene.

TI-põhistel vestlusrobotitel on seega võimalused, aga ka piirid. Nende madal kasutuslävi ja dialoogilisus võivad muuta tundliku teema käsitlemise lihtsamaks, kuid isikliku lähenemise illusioon

ei tähenda abiotsija olukorra komplekssuse mõistmist. Eriti LSV keerukates või kõrge riskiga olukordades tuleb eristada vestlusroboti pakutavat madala kasutuslävega tuge professionaalsest riskihindamisest. Vestlusrobot võib abiotsimist toetada, kui sellel on professionaalset ja inimlikku tuge täiendav roll (Hui jt, 2026; Mielismäki ja Husso, 2025).

Digitaalse abiga seotud riskid

Kuigi digiplatvormid ja TI-põhised lahendused võivad alandada abiotsimise läve ning parandada juurdepääsu informatsioonile, kaasneb nende kasutamisega LSV kontekstis mitmeid riske. Need ei tulene üksnes tehnoloogia piirangutest, vaid ka vägivalla olemusest, mistõttu võivad **digivahendid toimida samal ajal nii abi- kui ka kontrollivahendina**. Digitaalse abi puhul tõusevad esile eelkõige tehnoloogiapõhise jälgimise ja turvalisuse, privaatsuse ja andmekaitse, ebatäpse informatsiooni ning TI liigse usaldamisega seotud riskid (Mielismäki ja Husso, 2025; Rogers jt, 2023).

Üks olulisem risk on **kasutaja turvalisus tehnoloogiapõhise kontrolli olukorras**. Rogers jt (2023) kirjeldavad, et vägivallatsejad võivad kasutada mobiiltelefone, jälgimisrakendusi, nuhkvara, sotsiaalmeediat, pilveteenuseid ja nutikodu seadmeid partneri kontrollimiseks. Selline tehnoloogiline kontroll võimaldab jälgida inimese asukohta, sõnumeid ja internetikasutust ning avastada kontakte tugiteenustega. Seetõttu võib ka veebilehe külastamine, kriisitelefonile helistamine või TI-põhise vestlusroboti kasutamine suurendada avastamis- ja vägivalla eskaleerumise riski. Tehnoloogiline kontroll võib jätkuda ka pärast suhte lõppemist ning piirata inimese võimalusi kasutada turvaliselt oma seadmeid ja digikontosid. Digitaalset abi ei saa seega LSV kontekstis käsitleda automaatselt turvalise alternatiivina teistele abiotsimise viisidele (Rogers jt, 2023).

Teine riskivaldkond puudutab **privaatsust ja andmekaitset**. Digitaalse abi kasutamisel võidakse jagada tundlikku teavet vägivallakogemuse, tervise, elukoha, laste ja majandusliku olukorra kohta. Mielismäki ja Husso (2025) rõhutavad, et TI-põhiste vestlusrobotite kasutamine eeldab usaldust selle suhtes, kuidas selliseid andmeid töödeldakse. Kui kasutajale ei ole arusaadav, milliseid andmeid kogutakse, kuidas neid säilitatakse või milleks neid kasutatakse, võib see vähendada usaldust digitaalse abi vastu. Läbipaistvus ja selge teave andmetöötluse kohta on seetõttu LSV kontekstis digitaalse tugiteenuse oluline eeldus.

Kolmandaks kaasneb digitaalse abiga **ebatäpse või ebapiisavalt kontekstitundliku informatsiooni risk**. Liiga üldine või ebatäpne soovitus võib mõjutada kasutaja hinnangut oma olukorra tõsidusele ja edasistele sammudele (Hui jt, 2026).

Liigne usaldus TI pakutavate vastuste vastu võib suurendada ebatäpse informatsiooni mõju. Mielismäki ja Husso (2025) osutavad võimalusele, et kasutaja omistab TI soovitustele suurema autoriteedi, kui need tegelikult väärivad. Kui vestlusrobotit tajutakse võimelisena inimese olukorda täielikult hindama või optimaalset lahendust pakkuma, võib väheneda kriitiline suhtumine saadud informatsiooni. See võib olla eriti problemaatiline kõrge riskiga olukordades, kus abiotsimise ajastus ja viis on seotud inimese turvalisusega. Seetõttu peab kasutajale olema selgelt arusaadav, et ta suhtleb TI, mitte inimesega ning et TI pakutav informatsioon ei ole samastatav professionaalse hinnanguga (Mielismäki ja Husso, 2025).

Digilahenduste turvaline kasutamine LSV kontekstis eeldab tehnoloogilise turvalisuse, andmekaitse, informatsiooni usaldusväärsuse ja TI piiride samaaegset arvestamist. Digitaalne abi peab seetõttu olema turvaline, läbipaistev ja selgelt piiritletud ning kasutajale peab olema arusaadav, millist tuge tehnoloogiline lahendus suudab pakkuda ja millised on selle piirid (Mielismäki ja Husso, 2025; Rogers jt, 2023; Hui jt, 2026).

Digitaalne ebavõrdsus ja süsteemne vastutus

Käsitletud allikatest tõstavad Mielismäki ja Husso (2025) eraldi esile ka **digitaalse ebavõrdsuse ja vastutuse individualiseerimise küsimuse**. Digilahenduste kasutamise võimalused ei ole LSV kogemusega inimeste jaoks võrdsed. **Digitaalse abi kättesaadavus eeldab ligipääsu internetile ja turvalisele seadmele ning piisavat digipädevust**. Mielismäki ja Husso (2025) toovad esile, et eriti haavatavas olukorras võivad olla inimesed, kelle digipädevus, keeleoskus või muud võimalused digiteenuseid kasutada on piiratud.

Digitaalne ebavõrdsus hõlmab nii erinevusi digioskustes kui ka võimalustes tehnoloogiale turvaliselt ligi pääseda. LSV kontekstis on oluline, kas inimesel on tegelik kontroll kasutatava seadme ja internetiühenduse üle. Kui tehnoloogia kasutamist piirab majanduslik sõltuvus või kontrolliv partner, ei pruugi digitaalse tugiteenuse olemasolu iseenesest tähendada, et abi on inimesele tegelikult kättesaadav. Digilahenduste rolli hindamisel tuleb seetõttu arvestada ka nende kasutamise sotsiaalsete ja materiaalsete tingimustega (Mielismäki ja Husso, 2025; Rogers jt, 2023). Lisaks võivad näiliselt toetavad tegevused suurendada inimese vastutust abi leidmise eest ning jätta tagaplaanile ohvri tegeliku abivajaduse. Kui digilahendused keskenduvad peamiselt eneseabioskuste arendamisele või otsustusvõime tugevdamisele, võib kujuneda arusaam, et vägivallast väljumine sõltub eelkõige inimese enda võimest informatsiooni leida, oma olukorda hinnata ja sobivaid samme astuda. Selline käsitlus võib varjutada asjaolu, et LSV on sotsiaalne ja struktuurne probleem, mille lahendamine eeldab erinevate institutsioonide koostööd. Mielismäki ja Husso (2025) rõhutavad tervishoiu-, sotsiaal- ja õigussüsteemi professionaalse koostöö tähtsust. **Institutsioonide koostöö ja vastutus jäävad digilahenduste kasutamisel keskseks.**

Abiotsimise mustrid

Uuringute võrdlemisel tuleb arvestada nende metodoloogilise ja sisulise heterogeensusega. Analüüsitud uuringud erinevad nii uurimismeetodi, valimi, geograafilise konteksti kui ka uurimisfookuse poolest. Nende hulgas on kvalitatiivsed intervjuu-uuringud, süstemaatiline ülevaade koos metaanalüüsiga ning kirjeldavad ülevaated digisekkumiste mõju, kasutajate kogemuste ja eelistuste, sotsiaalmeedias toimuva avalikustamise ning tehnoloogiapõhise väärkohtlemise kohta (Tarzia jt, 2018; Emezue jt, 2022; Rogers jt, 2023; Mielismäki ja Husso, 2025; Kapur jt, 2025; Hui jt, 2026). Näiteks põhineb osa järeldusi uuringutes osalejate kvalitatiivsetel kogemustel ja eelistustel (Tarzia jt, 2018; Hui jt, 2026), samas kui digisekkumiste mõju käsitlevad tulemused pärinevad randomiseeritud kontrolluuringute metaanalüüsist (Emezue jt, 2022). Lisaks ei esinda uuringute

valimid kogu LSV kogemusega inimeste populatsiooni: näiteks Emezue jt (2022) metaanalüüsis osalesid ainult naised ning Hui jt (2026) kvalitatiivne uuring põhines Hongkongis elavate osalejate kogemustel.

Uuringute tulemused ei ole otseselt võrreldavad ega võimalda kõigi abiotsimise mustrite kohta sama kindlaid järeldusi teha. Samas võimaldab erinevate metodoloogiliste ja temaatiliste käsitluste kõrvutamine tuvastada korduvaid jooni, mis ilmnevad erinevas uurimiskontekstis. Allpool toodud abiotsimise mustreid tuleb seetõttu käsitleda eelkõige analüütiliste suundumustena, mitte universaalse või kindlas järjestuses kulgeva abiotsimise mudelina.

Esimese abiotsimise mustrina paistab silma LSV-ga seotud teadmiste ja tähenduste järkjärguline kujundamine. Tarzia jt (2018) ja Hui jt (2026) käsitlusi ühendab arusaam, et abiotsimine võib alata oma kogemuse tõlgendamisest ja võimaliku abivajaduse mõtestamisest juba enne konkreetse teenuse otsimist. Uuemate käsitluste järgi osalevad selles protsessis lisaks lähedastele ja spetsialistidele ka digiplatvormid, veebikogukonnad ning TI-põhised vestlusrobotid (Kapur jt, 2025; Hui jt, 2026). Seega nihkub abiotsimise algus esimesest professionaalsest kontaktist varasemasse etappi, kus inimene kujundab arusaama kogetu tähendusest ja võimaliku abi vajadusest.

Teise abiotsimise mustrina joonistub välja abiotsimise mitmekanalilisus ja abivormide funktsionaalne põimumine. Digitaalseid, mitteametlikke ja professionaalseid abivorme vaadeldakse abiotsimise eri vajadusi toetavate ressurssidena. Digikeskkonnad võivad aidata olukorda mõtestada, informatsiooni leida ja kogemusi jagada, samas kui professionaalsed teenused pakuvad terviklikumat olukorra hindamist ja edasise toe korraldamist. Sotsiaalmeedia puhul toovad Kapur jt (2025) esile nii emotsionaalse kui ka informatsioonilise toe, sealhulgas julgustamise, kogemuse valideerimise ning teabe tugiteenuste, tervishoiu, õigusabi ja turvalisuse planeerimise kohta. Hui jt (2026) laiendavad digitaalsete abivormide käsitlust TI-põhistele lahendustele, mida uuringus osalejad tajusid võimaliku vahepealse kontaktpunktina enne spetsialisti poole pöördumist. Digilahenduste rollile seab siiski piiri vajadus professionaalse toe järele. Mielismäki ja Husso (2025) rõhutavad, et vestlusrobotitel puuduvad olukorra terviklikuks hindamiseks, juhtumi dokumenteerimiseks ja tugivõrgustiku kujundamiseks vajalikud andmed. Emezue jt (2022) uuringu tulemused toetavad omakorda digisekkumisi laiema tugisüsteemi osana, mitte professionaalse abi asendajana. Seega tähendab mitmekanalilisus, et eri abivormid täidavad abiotsimise protsessis erinevaid ja üksteist täiendavaid funktsioone.

Kolmas abiotsimise muster või tunnusjoon on mittelineaarsus. Uuringutes kirjeldatud psühholoogilised, sotsiaalsed, praktilised ja turvalisusega seotud takistused näitavad, et abiotsimine ei pruugi järgida kindlat rada. Digitaalsete, mitteformaalsete ja professionaalsete abivormide kasutamine võib sõltuvalt inimese olukorrast ja turvalisusest muutuda ning osa abiotsimise etappe võib korduda. Selline edasi-tagasi liikumine viitab sellele, et abiotsimist tuleb käsitleda pikaajalise ja muutuva protsessina, mitte ühekordse otsusena.

Neljanda abiotsimise mustrina saab välja tuua turvalisuse pidevat ümberhindamist. Rogersi jt (2023) tehnoloogiapõhise väärkohtlemise käsitlus näitab, et konkreetse abikanali kasutamine sõltub peale kättesaadavuse ka sellest, kui turvaline see hetkel inimese jaoks on. Tehnoloogia võib ühtaegu

hõlbustada ligipääsu abile kui ka võimaldada vägivallatsejal inimese tegevust jälgida või kontrollida. Turvalisus puudutab kogu abiotsimise teekonda ja inimene võib seda korduvalt ümber hinnata.

Uuringud täiendavad neid mustreid. Tarzia jt (2018) tõstavad esile inimese kontrollitunde ja autonoomia, Hui jt (2026) rõhutavad TI-d kui uut vahepealset kontaktpunkti ning Mielismäki ja Husso (2025) kirjeldavad digitaalse abi eetilisi ja professionaalseid piire. Rogers jt (2023) näitavad omakorda, et sama tehnoloogia võib olla nii abiotsimise võimaldaja kui ka vägivallatseja kontrollivahend. Emezue jt (2022) seovad digisekkumised laiema teenustesüsteemiga, rõhutades nende täiendavat rolli. Erinevused uuringute rõhuasetuses ei tähenda vastandlikke käsitlusi, vaid need avavad abiotsimise protsessi eri tahke.

Kokkuvõttes iseloomustavad **LSV-ga seotud abiotsimist kogemuse järkjärguline mõtestamine, abivormide mitmekanalilisus ja funktsionaalne põimumine, protsessi mittelineaarsus ning turvalisuse pidev ümberhindamine.** Neid abiotsimise korduvaid mustreid koos analüüsides selgub, et abiotsimise tulemuslikkust ei määra üksnes erinevate abivormide olemasolu, vaid ka võimalus liikuda nende vahel vastavalt inimese muutuvale olukorrale, vajadustele ja turvalisusele.

Abiotsimise kriitilised üleminekukohad

Teadusuuringud võimaldavad kirjeldada eelkõige seda, *kus* on abiotsimise teekond muutusele kõige vastuvõtlikum. Analüüs näitab, et abiotsimise jätkumist mõjutavad üleminekud abiotsimise eri etappide vahel. Just neil hetkedel võib suureneda protsessi katkemise või varasemasse etappi tagasipöördumise tõenäosus. Eristada saab nelja kriitilist üleminekukohta:

1) vägivalla äratundmine ja sõnastamine probleemina; 2) kogemuse esmane avaldamine teisele inimesele; 3) üleminek digitaalselt või mitteformaalselt toelt professionaalsetele teenustele ning 4) professionaalse toe jätkumine pärast esimest kontakti. Need üleminekud ei ole kindla järjestusega: inimene võib nende vahel liikuda korduvalt edasi ja tagasi ning mõni etapp võib korduda või jääda vahele.

Esimene kriitiline üleminekukoht on **vägivalla äratundmine ja sõnastamine probleemina.** Kontrollivat, emotsionaalset või tehnoloogiapõhist vägivalda ei pruugita kohe vägivallana tõlgendada, vaid seda võidakse käsitleda suhteprobleemi, partneri iseloomujoone või ajutise konfliktina. Tarzia jt (2018) on kirjeldanud, et veebipõhine informatsioon ja oma suhte kohta küsimustele vastamine võivad toetada enesereflesiooni ning aidata kogemust vägivallana ära tunda, mis on oluline eeldus edasiste abivõimaluste kaalumiseks.

Teine kriitiline üleminekukoht on **kogemuse avaldamine teisele inimesele.** Liikumine oma olukorra iseseisvalt mõtestamiselt kogemuse jagamisele muudab abiotsimise senisest nähtavamaks ning asetab inimese olukorda, kus tema kogemusele reageerib keegi teine. Kirjanduses tuuakse esile hirm, et inimest ei usuta, tema kogemust pisendatakse või teda süüdistatakse. Hui jt (2026) uuringus kirjeldasid osalejad digilahenduste kasutamist enne spetsialistiga kontakteerumist, kuid see ei kõrvaldanud täielikult ebakindlust, mis kaasnes päris inimese poole pöördumisega. Esimese avaldamise puhul on seega oluline ka saadav reaktsioon. Hirm mitteuskumise, süüdistamise või

kogemuse pisendamise ees osutab sellele, et negatiivne reaktsioon võib kujutada endast takistust edasisel abiotsimisel.

Kolmas kriitiline üleminekukoht on siis, kui **minnakse digitaalselt või mitteformaalselt toelt üle professionaalsetele teenustele.** Digiplatvormide, lähedaste või teiste mitteformaalsete tugiallikate kaudu saadud tugi ei vii automaatselt tervishoiu-, sotsiaal- või õigusteenusteni. Emezue jt (2022) käsitlevad digisekkumisi professionaalset tuge täiendavana ning rõhutavad koordineeritud tugisüsteemi tähtsust. Sellest vaatepunktist võib digitaalselt toelt professionaalsele abile üleminekut käsitleda kriitilise muutusena. Siinse analüüsi kontekstis tähendab see, et kui digitaalse toe järel puudub selge võimalus järgmise sammu tegemiseks, võib üleminek professionaalsele toele kujuneda abiotsimisel kriitiliseks katkestuskohaks. Tähtis ei ole seega mitte ainult digitaalse või mitteformaalse toe kvaliteet, vaid ka selle seotus järgmise abitasandiga.

Neljas kriitiline üleminekukoht puudutab **professionaalse toe jätkumist pärast esimest kontakti.** Professionaalse teenuseni jõudmine ei taga veel abiotsimise jätkumist. Ühe olulise tegurina tuuakse uuringutes esile professionaalse kontakti kvaliteet. Kui spetsialist tunnustab inimese kogemust, kuulab hinnanguvabalt ja pakub konkreetseid võimalusi edasiseks tegutsemiseks, võib see suurendada usaldust teenuse vastu. Kui LSV kogemust aga pisendatakse, seatakse kahtluse alla või asetatakse vastutus vägivalla eest abiotsijale, võib abiotsimine katkeda. Mielismäki ja Husso (2025) osutavad, et professionaalse toe puhul on oluline kogemuse tõsiselt võtmine ning abiotsija vajaduste tunnustamine. Negatiivne kogemus teenusega võib takistada edasist abiotsimist.

Neid üleminekukohti mõjutab kogu abiotsimise vältel **vägivalla muutuv riskitase**. Vägivalla eskaleerumine võib ühelt poolt suurendada vajadust abi järele ja käivitada järgmise sammu, kuid teiselt poolt muuta abi otsimise ohtlikumaks, Rogers jt (2023) tõendavad tehnoloogiapõhise väärkohtlemise näitel, et vägivallatseja võimalus jälgida inimese internetikasutust, suhtlust või liikumist võib muuta ka tugiteenusega kontakteerumise turvariskiks. Eskaleerumist võib seetõttu käsitleda tegurina, mis mõjutab kriitiliste üleminekute võimalikkust ja turvalisust.

Nelja üleminekukohta koos analüüsides tuleb esile **teenuste seotuse tähtsus**. Abiotsimise jätkumiseks ei piisa sellest, et üksikud abiotsimise vormid toimivad eraldi hästi. Kvaliteetne digilahendus ei taga edasist abi, kui puudub selge võimalus professionaalse teenuseni jõudmiseks, ning professionaalne teenus ei pruugi inimest toetada, kui esimene kontakt vähendab tema usaldust või valmisolekut abiotsimisega jätkata. Abiotsimise jätkumine sõltub seega mitte üksnes üksikute abiotsimise vormide kvaliteedist, vaid ka sellest, kui hästi on abiotsimise eri etapid ja vormid omavahel seotud ning kui sujuvalt ja turvaliselt saab inimene nende vahel liikuda.

Kokkuvõttes saab abiotsimise kriitilisi üleminekukohti käsitleda mitte üksikute sündmuste, vaid **üleminekutena ühelt abiotsimise etapilt teise**. Igas üleminekukohas võib protsess katkeda, kui inimene ei saa oma kogemusele kinnitust, kogeb negatiivset reaktsiooni, ei leia selget teed järgmise abivormini või ei saa professionaalses süsteemis jätkamiseks vajalikku tuge. Sellest tulenevalt ei seisne sidusa tugisüsteemi ülesanne üksnes erisuguste teenuste pakkumises, vaid ka selliste üleminekute loomises, mis võimaldavad inimesel abiotsimise teekonda turvaliselt jätkata.

Digiplatvormide diskursusanalüüs

Selle uuringu analüüsis keskendutakse sellele, kuidas kolm eri eesmärgi ja modereerimistavaga digikeskkonda – suletud vanemlusele keskenduv Facebooki grupp, teadlikkuse suurendamisele suunatud Facebooki grupp „Nartsissisti lõksus" ning vaba arutelu võimaldav Arutle.ee foorumi alafoorum „Pere ja suhted" – kujundavad arusaamu LSVst.

PÕHISÕNUMID

Digikeskkonnad kujundavad seda, kuidas inimesed vägivalla ära tunnevad ja seda mõtestavad. Kogemusele nime andmine võib aidata mõista, et tegemist on vägivallaga. Samas võib liiga kiire või ühetaoline tõlgendus jätta inimese olukorra eripära tähelepanuta.

Digikogukondades kujuneb normatiivne ettekujutus sellest, kuidas „õige" abiotsija peaks käituma. Toetavamalt suhtutakse inimesse, kes määratleb kogetu vägivallana, seab piire ja tegutseb olukorrast väljumise nimel. Kahtlemine, suhtesse jäämine või oodatud sammude tegemata jätmine võib seevastu esile kutsuda kriitilisi ja süüdistavaid reaktsioone. Kogukonna toetus võib sõltuda sellest, kui palju inimese käitumine vastab kogukonnas kujunenud ootustele.

Platvormi ülesehitus ja modereerimine mõjutavad seda, millist tuge inimene digikeskkonnas saab. Spetsialiseerunud ja modereeritud keskkonnad võivad pakkuda turvalisemat ja toetavamat suhtluspaika kui avatud, anonüümsed ja vähem modereeritud arutelukeskkonnad. Modereerimisel on seetõttu oluline jälgida, et kogukond säilitaks toetava suhtumise ka siis, kui abiotsija pöördub korduvalt, väljendab kõhklusi või ei jälgi abi otsimisel lineaarset teekonda.

Vägivalla (ümber)määratlemise diskursus

Kõiki kolme keskkonda iseloomustas protsess, mille käigus kõnealune käitumine liikus n-ö tavapärase suhteprobleemi tõlgendusraamist vägivalla konteksti ehk postitustes kirjeldatud käitumisele anti arutelu käigus tähendus.

Vanemluse grupis algas see valdavalt postitaja enda ebakindlusest. Kirjeldused nagu „võib-olla reageerin üle" või „äkki probleem on minus" olid korduvad. Kommentaarid vastasid sellele tihti **ümbertõlgendusega**, asendades postitaja ettevaatliku sõnastuse kindla väitega („see ei ole normaalne", „see on vägivald"). Selline keeleline ümbertõlgendamine on tähendust loov tegevus.

Sarnast rolli täidab **professionaalsest terminoloogiast** (*gaslighting*, emotsionaalne vägivald, kaassõltuvus) laenatud sõnavara kasutamine ilma täiendava selgituseta (grupis „Nartsissisti lõksus"). Esiteks peegeldab see juba väljakujunenud jagatud tähendusraamistikku grupi liikmete vahel, kuid annab ka postituses öeldule hinnangu sõltumata sellest, kas kirjeldatud juhtumit saab vastavalt määratleda või mitte.

Kui vanemluse grupp lõi vägivalla tähendust ümbermõtestamise kaudu, siis „Nartsissisti lõksus" grupi lähtepositsioon oli vastupidine: seal eeldati juba postituse esitamisel, et tegemist on vägivaldse suhtega, ning arutelu keskendus mitte vägivalla tuvastamisele, vaid seletamisele, milliste psühholoogiliste mehhanismide (*gaslighting*, trianguleerimine, traumaside) kaudu kogetut mõista. Nartsissismi kasutati selles grupis keskse seletusraamina, mille abil koondati eri käitumisviisid üheks süsteemseks nähtuseks. Seega laiendati grupis vägivalla mõistet emotsionaalse vägivalla vormidele, kuid kitsendati samal ajal mõnel juhul tõlgendusvõimalusi liiga palju ühes suunas. Kirjeldatud käitumine omistati kiiresti nartsissismile ka olukordades, milles esitatud info ei võimaldanud üheselt põhjendatud järeldust teha.

Arutle.ee-s ei olnud vägivalla määratlust eraldi ette antud, vaid see kujunes **vaidluse** tulemusena. Samu kirjeldusi tõlgendati kõrvuti nii vägivallana kui ka tavapärase konfliktina; keele tasandil ei domineerinud kategoorilised väited, vaid tingimuslikud ja kahtlevad konstruktsioonid („kas see üldse on ...", „minu meelest pigem ..."). See erinevus ei ole tõenäoliselt juhuslik: Facebooki modereeritud ja eesmärgistatud grupid soodustasid ühe (kinnitava) raami kiiret domineerimist, samas kui Arutle.ee anonüümne ja modereerimata keskkond toetas erinevate ja konkureerivate tõlgenduste esile kerkimist.

Siit võib järeldada, et vägivald pole midagi, mille kogukond lihtsalt ära tunneb, vaid selle tähendus tekib nimetamise kaudu. Nn nimetamise tulemus sõltub sellest, mis liiki keeleline tegevus (kategooriline ümbernimetamine, terminoloogia kasutus, tingimuslik vaidlemine) konkreetses keskkonnas domineerib. Samas tuleb valikuefekti tõttu olla ettevaatlik väitega, et kogukonnad laiendavad vägivalla mõistet objektiivselt – valimisse kuulusid juhtumid, milles viidati kaudselt vägivallale.

Ümbernimetamise mehhanism ei tööta ühesuunaliselt ega korraga. Vanemluse grupis oli tüüpiline, et esimesed vastused postitusele olid ettevaatlikumad ja täpsustavad („kas ta teeb seda ka siis, kui ..."), ning alles korduva suhtluse käigus (sageli mitme kommentaatori panuse näol) kujunes kindel vägivalla määratlus. Ümbernimetamine on seega pigem postituste kommentaariumis kulgev protsess kui üksik kõneakt, st iga järgnev kommentaar piirab pisut võimalike tõlgenduste ringi, kuni domineerivaks jääb üks tõlgendus. See selgitab, miks pikemad kommentaariumid olid kategoorilisemad kui lühikesed – kordumine on osa tähenduse kinnistumise mehhanismist, mitte ainult selle tagajärg.

Oluline on ka see, mida ümbernimetamise käigus kaotatakse. Kui postitaja algne ebakindel sõnastus asendatakse kindla terminiga, kaob koos sellega sageli ka postitaja enda nüansirikkam kirjeldus olukorra ambivalentsusest, näiteks kirjeldus, et partner on ka hooliv, et suhtes on head perioodid või et postitaja ise ei ole veel valmis olukorda ühemõtteliselt hukka mõistma. **Kategooriline ümbernimetamine** lihtsustab kogemuse teatud mõttes kasutuskõlblikuks (kogukond saab sellele

reageerida, nõu anda, toetada), kuid see lihtsustamine on ise juba tõlgendus, mis ei pruugi postitaja kogemust täielikult kajastada. Ühelt poolt võib kategooriline ümbernimetamine seega muuta keerulisemaks olukorra pisendamise suhteprobleemiks, samas jätab see tähelepanuta postitaja kahtlused, mis võivad ise pärssida vägivaldse suhte mõtestamist või abi otsimist.

Grupi „Nartsissisti lõksus" terminoloogiakasutuses väärib tähelepanu, et samad mõisted (*gaslighting*, trianguleerimine, halli kivi meetod) täitsid korraga kahte funktsiooni: need kirjeldasid nähtust, aga toimisid ühtlasi liikmelisuse tunnusena. Nende ladus kasutamine näitas, et postitaja või postitusele reageerija kuulub kogukonda ja tunneb selle jagatud teadmisi. Seega oli terminoloogia omandamine osa kogukonda sisenemisest, mitte ainult vahend konkreetse juhtumi mõtestamiseks.

Kõigis keskkondades esines ka vastupidist, harvem kirjeldatud käitumist: postitaja **kogemuse kahtluse alla seadmine ja tõrjumine.** See ilmnes kõige selgemalt Arutle.ee-s, kus mõnele postitusele vastati mitte toetavalt, vaid süüdistavalt või pilkavalt küsimustega postitaja enda panuse kohta olukorra kujunemisse („Jääb siiski üle vaid iseennast süüdistada, et kingituste põhjal lapsele isa valisid", „enamus sellistest nn perevägivallast on mõlema poolse panusega. Üks sõimab ja solvab. Teine solvab ja sõimab vastu. Üks lööb ja teine lööb vastu") või otsese tõrjuva tooniga kommentaaridega selle kohta, et kui postitaja ise probleemi kirjeldab ja sõnastab, peaks ta juba ise „aru saama", mis toimub. Sellised kommentaarid on diskursiivselt huvitavad, kuna need kasutavad sama ümbernimetamise loogikat vastupidises suunas – kui kinnitav kommentaar muudab olukorra n-ö tavalisest suhteprobleemist vägivallaks, siis tõrjuv kommentaar püüab olukorda leevendada (nt naeruvääristades postitaja tõlgendust, esitades vastuküsimusi tema enda vastutuse kohta, tõlgendades kirjeldatud käitumist tahtlikult leebemalt).

> *„Ma arvan et üsna suur osa neid nn naistepeksu juhtumeid on ka sellised, et naine ise ülbitseb, provotseerib ja peksab meest esimesena, arvates et ta on karistamatu. Aga mees paneb vastu ka. Ja siis on kiun lahti. Naised on sellised." – postitus Arutle.ee foorumis*

Selliseid reaktsioone („Saate ise juba kirjutades aru, et pole normaalne. Miks teiste kinnitusi vaja?") esines ka Facebooki keskkondades, ehkki oluliselt harvemini. Selle põhjuseks võib olla asjaolu, et modereerimine kõrvaldas ründava või mittevalideeriva suhtluse enne, kui see levis. Samas tähendab see ka, et vastandlikud tõlgendused said Facebooki keskkondades vähem võimalusi esile kerkida ja neid oleks vaja käsitleda pigem nähtamatuks tehtuna kui nähtuse puudumisena.

Vastutuse jagamise diskursus

Facebooki mõlemas grupis valitses suures osas vaidlustamata eeldus, et **vastutus** kontrolliva või vägivaldse käitumise eest lasub selle **toimepanijal**, sõltumata konflikti asjaoludest. Arutle.ee-s oli vastutuse jaotus ise vaidluse objekt. Osa kommenteerijaid konstrueeris vägivalda vastastikuse suhtedünaamika väljundina, kasutades väljendeid nagu „tangot tantsitakse kahekesi" ning kirjeldusi, kus üks partner provotseerib ja teine reageerib. Sellele vastandusid seisukohad, mis vaidlustasid

otseselt arusaama, et provotseerimine vabastab vägivalla kasutaja vastutusest. Vastutuse küsimus laienes ka ohvrile endale („miks ta ei lahkunud kohe“, „miks ta läks tagasi“) ning pealtvaatajatele ja lähedastele, kelle sekkumiskohustuse üle samuti vaieldi.

Keeleliselt väljendati vastutust eelkõige põhjus-tagajärg-konstruktsioonide kaudu („ta provotseeris“, „see juhtus, sest ...“, „mõlemad olid süüdi“). Selliste lausete grammatilise ülesehituse (kes on lauses subjekt; mis on põhjendav asjaolu) alusel jaguneb ka moraalne hinnang: sõltuvalt sellest, kes seatakse lause subjektiks, liigub vastutus toimepanijale või ohvrile või jagatakse nende mõlema vahel. See on keeleline ja ka sisuline valik, mis selgitab, miks sama juhtumi puhul eksisteerivad kõrvuti vastandlikud moraalsed tõlgendused.

Vastutuse diskursus näitab, et vastutuse omistamine ei ole objektiivne hinnang, vaid sõltub kasutatavast tõlgendusraamist. Facebooki keskkondades oli selleks individuaalne vastutus, Arutle.ee-s aga suhtekesksus. See erinevus peegeldab osalt ka platvormide kommunikatsioonikultuuri: anonüümne ja modereerimata Arutle.ee võimaldas vastandlike moraalsete tõekspidamiste kõrvuti eksisteerimist viisil, mida modereeritud Facebooki grupid ei võimaldanud. Samuti esines just Arutle.ee-s korduvalt otsest ohvri süüdistamist ja tema otsuste kahtluse alla seadmist, sealhulgas olukorras, kus postitaja oli juba kirjeldanud hirmu või majanduslikku sõltuvust – selline kriitilisem ja mõnikord tõrjuv toon eristab Arutle.ee-d selgelt Facebooki keskkondadest, kus esines süüdistamist minimaalselt.

Vastutuse jagamine puudutas ka kolmandaid isikuid (lähedasi, sõpru, sugulasi), kelle rolli üle vaieldi oma loogika alusel. Kui toimepanija ja ohvri vastutust jagati peamiselt põhjus-tagajärg-konstruktsioonide kaudu, siis pealtvaataja vastutust väljendati pigem kohustuse ja vaikimise keeles. „Kes vaikib, see nõustub" tüüpi väited panid moraalse surve nende inimeste õlule, kes vägivallaga otseselt seotud ei olnud. See laiendas vastutuse diskursust perekonnast ja lähisuhetest kaugemale, kaasates kogu sotsiaalse võrgustiku moraali väljakujunemisse.

Tähelepanuväärne on ka see, kuidas väliste tegurite (alkohol, stress, keeruline lapsepõlv) mainimine vastutuse kujunemises korraga kahte funktsiooni täitis. Ühelt poolt kasutati väliseid tegureid selgitava, osaliselt vabandava põhjusena („tema enda lapsepõlv oli ka keeruline“), teiselt poolt vastupidi, süüdistava argumendina – miski ei vabasta inimest vastutusest. See kahetine kasutus näitab, et sama sisuline fakt (nt teadmine toimepanija minevikust) ei kanna iseenesest kindlat moraalset järeldust, vaid järeldus tekib alles selle kaudu, millisesse lausestruktuuri ja põhjenduseahelasse see fakt paigutatakse.

Normatiivse abiotsija diskursus

Kõigis keskkondades kujunes lisaks vägivalla ja vastutuse tähendusele ka selge normatiivne ootus sellele, kuidas inimene peaks pärast kontrolliva käitumise äratundmist tegutsema. Vanemluse grupis tähendas see partneri käitumise õigustamisest loobumist, piiride seadmist ja professionaalse abi otsimist. Sageli põhjendati seda lapse heaoluga: kommentaarid rõhutasid korduvalt, et laps ei ole vanematevaheliste konfliktide passiivne pealtvaataja ning et turvaline keskkond on lapse jaoks

olulisem kui vanemate kooselu säilitamine. Grupis „Nartsissisti lõksus“ oli norm laiem ja pikaajalisem: pelgalt lahkumisest ei piisanud, oodati ka teadlikku tööd traumaga ja eneseväärtuse taastamist. Arutle.ee-s oli norm kriitilisem ning postitaja tegevust ja otsustusvõimet („miks ta ei lahku“, „miks ta ei ole varem abi otsinud“) seati küsimuse alla sagedamini, harvem pakuti tingimusteta toetust.

Keeleliselt väljendus see norm eelkõige imperatiivsete konstruktsioonide kaudu, nt „lahku“, „sea piirid“, „peaksid pöörduma“, „usu tegusid, mitte sõnu“. Need väljendid ei ole kirjeldavad, vaid normatiivsed kõneaktid, kuna need konstrueerivad korraga „õige“ käitumise mudeli ja märgistavad sellest kõrvale kalduva käitumise (kahtlemise, jäämise, lootuse partneri muutumisele) ebasoovitavaks või ebaküpseks.

See normatiivne diskursus toimib kahetiselt. Ühelt poolt **vähendab see vägivalla normaliseerimist** ja julgustab inimesi oma kogemust tõsiselt võtma. Teiselt poolt **loob see piiratud ideaali nn õigest abiotsijast**, kes usaldab oma kogemust, lõpetab õigustamise ja liigub järjekindlalt muutuste poole. Selline tõlgendus jätab vähe valikuruumi neile, kelle jaoks lahkumine või taastumine on pikaajaline ja tsükliline protsess. Just sellises olukorras ilmnesid ka kõige selgemad tõrjuvad reaktsioonid: postitajad, kes väljendasid kahtlust või soovi suhet jätkata, said kommentaarides sagedamini kriitikat kui toetust, kohati koos otsese pahameele või pilkava tooniga nende suhtes, kes kirjeldasid oma olukorda korduvalt, ilma et oleksid soovitatud samme astunud.

Õige abiotsija ideaali piiratus ilmneb kõige selgemalt selles, kuidas kogukond reageeris korduvale postitamisele. Postitaja, kes pöördus esimest korda kogukonna poole, sai valdavalt toetuse ja mõistmise osaliseks. Postitaja, kes kirjeldas samalaadset olukorda korduvalt üle pikema aja, ilma et vahepeal oleks midagi muutunud, kohtas sageli hoopis teistsugust tooni (nt kannatamatust, korduvate soovituste kordamist pahasel toonil või otsest küsimust, miks postitaja ikka veel samas punktis on).

See tähendab, et normatiivse abiotsija diskursus kannab endas ka omalaadset ajalist ootust: „õige“ reageerimine ei ole ainult mingit liiki tegevus (lahkumine, piiride seadmine), vaid ka teatava kiirusega areng. Inimesed, kelle abiotsimise kulg ei vasta oodatud kiirusele, riskivad kaotada kogukonna toetuse hetkel, kui nad seda kõige rohkem vajavad.

Grupis „Nartsissisti lõksus“ lisandus taastumisideaalile veel üks nüanss. Seal ei piisanud enam ainuüksi käitumuslikust muutusest (lahkumine, kontakti katkestamine), vaid oodati ka nähtavat sisemist tööd (sh teraapias käimist, enesearengut kirjeldavat sõnavara, taastumisteekonna jagamist). See tähendab, et grupis loodi teine, veelgi nõudlikum normatiivne positsioon: mitte ainult „hea ohver“, vaid „teadlikult taastuv ohver“, kelle kogemuse legitiimsus sõltub osalt sellest, mil määral ta oskab oma taastumisprotsessi kogukonna sõnavara abil (trauma, taastumine, piiride seadmine) kirjeldada. See loob täiendava barjääri neile grupi liikmetele, kes ei ole (veel) omandanud grupi terminoloogiat või kelle taastumine ei ole lineaarne, ilma katkestusteta.

Kogemusliku teadmise ja autoriteedi diskursus

Kõigis kolmes keskkonnas kasutati isiklikku kogemust keskse teadmise allikana, kuid selle funktsioon erines keskkonniti. Vanemluse grupis sai jagatud kogemus eeskätt kinnitamise osaliseks. Väljendid nagu „sa ei ole üksi" või „mul oli sama" ei olnud pelgalt empaatia avaldused, vaid kinnitavad kõneaktid, mis andsid postitaja kogemusele tõesuse staatuse seda kontrollimata. Grupis „Nartsissisti lõksus" põimusid kogemuslik teadmine ja psühholoogiline sõnavara tihedalt omavahel, moodustades omalaadse kogemusliku teadmise – liikmed õppisid kogukonnas ühtaegu ära tundma manipuleerimise mustreid ja mõtestama oma kogemust uute teadmiste abil. Arutle.ee-s kasutati kogemust sagedamini argumenteerimise vahendina: kogemus toodi esile mitte niivõrd samastumiseks, kuivõrd oma seisukoha kaitsmiseks või teise osalise tõlgenduse vaidlustamiseks.

See erinevus on ka keeleliselt jälgitav. Needsamad valideerivad väljendid, mis Facebooki keskkondades lisasid postitaja kogemusele autoriteetsust, esinesid Arutle.ee-s harvemini ja nõrgemalt, kuna kogemuslood pigem konkureerisid omavahel kui kinnitasid üksteist. Kogemuse autoriteetsuse määrab keel ning see sõltub sellest, millist funktsiooni kogemuslugu suhtluses täidab.

Kogemusliku ja professionaalse teadmise vahekord väärib eraldi tähelepanu, kuna see erines keskkonniti süstemaatiliselt. Vanemluse grupis toimisid need kaks teadmiseliiki teineteist täiendavana: isiklik kogemus sai kinnituse, eriterminoloogia andis sellele nime ning need kaks teadmist ei konkureerinud omavahel. Grupis „Nartsissisti lõksus" olid need teadmised aga sisuliselt sulandunud. Kogemust ei jagatud enam eraldi psühholoogilise raamistiku alusel, vaid otse selle sees („see oli klassikaline *hoovermine*", „täpselt nagu *love bombing* raamatutes kirjeldatakse"). Selline sulandumine näitab, et kogemus, mida ei ole võimalik kogukonna sõnavaras kirjeldada, jääb kergesti tunnustamata või tõlgendamata. Teadmise autoriteetsus vajab siis juba keelelist kompetentsi ja ainult kogemusest enam ei piisa.

Arutle.ee keskkonnas võis aga täheldada ka kolmandat, vähem ilmset kogemuse kasutusviisi: kogemust kasutati mõnikord leevendava või kogemust rõhutava argumendina („minu suhtes oli ka pinget, aga see ei olnud vägivald"). Selline kogemuse käsitlus ei toonud kaasa teise inimese kogemuse mõistmist ega vaidlustamist, vaid pigem üldkategooria (mis on / ei ole vägivald) ümberdefineerimist enda kogetu põhjal. See näitab, et kogemuslik teadmine ei ole oluline ainult üksikjuhtumi tasandil, vaid osaleb ka vägivalla laiema mõiste pideval ümbermääratlemisel.

Professionaalse abi ja institutsioonide diskursus

Vanemluse grupis oli professionaalne abi valdavalt loomulik jätk kogukonnas vägivalla kinnitamisele – alles pärast seda, kui kogukond oli postitaja kirjeldatud olukorra määratlenud kontrolliva käitumise või emotsionaalse vägivallana, muutus professionaalse abi soovitamine iseenesestmõistetavaks järgmiseks sammuks. Grupis „Nartsissisti lõksus" oli fookus kitsam: eesmärk oli mitte abi otsimise vajaduse (mida eeldati juba) kinnitamine, vaid sobiva, traumateadliku spetsialisti leidmine. Arutle.ee-

s oli institutsioonide (politsei, lastekaitse, kohtusüsteem) legitiimsus ise vaidluse all: arutati, kas ja millal riiklik sekkumine on üldse õigustatud, mitte üksnes seda, kelle poole pöörduda.

Keeles väljendus see erinevus modaalsuse kaudu. Facebooki keskkondades domineerisid kindlad soovitavad vormid („peaksid pöörduma", „on vaja", „soovitan kindlasti"), mis nägid professionaalset abi normatiivse, mitte valikulise tegevusena. Arutle.ee-s domineerisid seevastu tingimuslikud ja kahtlevad sõnastused („kas üldse on põhjust", „kas tasub"), mis jätsid institutsioonide kaasamise läbirääkimise küsimuseks. See näitab, et institutsionaalse abi legitiimsus ei ole keskkonniti sama objektiivne hinnang, vaid on osaliselt platvormi eesmärgi ja modereerimise tulem.

Institutsioonide diskursuses väärib tähelepanu ka see, milliseid institutsioone ning mis järjekorras keskkonnas mainiti. Vanemluse grupis olid peamised soovitused inimlikud-emotsionaalsed (kuula ennast, usu oma kogemust) ja seejärel professionaalsed-praktilised (pöördu psühholoogi, juristi, lastekaitse poole). Institutsioone mainiti teekonna lõpuosas. Grupis „Nartsissisti lõksus" oli institutsioonide roll spetsiifilisem ja valivam – iga spetsialist ei sobinud ning grupis levis ka omalaadne kaudne umbusaldus tavapäraste (nt üldpsühholoogide, paariterapeutide) teenuste vastu, kui need ei arvestanud piisavalt „manipuleeriva suhte dünaamikaga". See tähendab, et institutsiooni ei usaldatud selles grupis automaatselt ametikoha (psühholoog, terapeut) põhjal, vaid institutsioon pidi vastama grupi sisestandardile. Nii kujunes välja omamoodi teisene legitimeerimisprotsess, milles kogukond hindas institutsiooni sobivust oma diskursuse alusel, mitte vastupidi.

Arutle.ee puhul on tähelepanuväärne, et institutsioonide (eriti politsei ja lastekaitse) legitiimsuse üle käiv vaidlus ei piirdunud üksikjuhtumitega, vaid laienes tihti üldisemaks aruteluks riigi ja perekonna vastutuse piiride üle. See viitab sellele, et professionaalse abi diskursus ei ole Arutle.ee keskkonnas ainult praktiline (kelle poole pöörduda), vaid ka ideoloogiline – koht, kus osalejad väljendavad üldisemaid seisukohti riigi sekkumise, eraelu puutumatuse ja kodanikuvastutuse kohta, kasutades konkreetset lähisuhtevägivalla juhtumit laiema seisukoha illustreerimiseks.

Diskursiivne vaikus

Kõigis kolmes keskkonnas domineeris ohvri või tema toetaja vaatepunkt. Vägivallatseja enda kogemus, enesetõlgendus või abiotsimine ei kujunenud peaaegu kordagi arutelu osaks. Samuti jäi marginaalseks meeste abiotsimise kogemus ning laiemad ühiskondlikud ja struktuursed selgitused (majanduslik ebavõrdsus, eluasemeprobleemid, kultuurinormid): arutelud keskendusid valdavalt individuaalsele suhtedünaamikale.

Kõigis keskkondades seati vaikimisi vägivalla ohvriks naine ja vägivallatsejaks mees, kes olid heteronormatiivses ja Eesti kultuuriruumi paigutatud suhtes. Enim tähelepanu pälvisid paarisuhete vägivallaolukorrad, kuid mõnes keskkonnas (iseäranis nartsissismi grupis) arutleti ka muude lähisuhtevägivalla juhtumite üle, sealhulgas vägivald päritoluperes.

Selline diskursiivne vaikus ei ole juhuslik, vaid peegeldab platvormide eesmärki: Facebooki tugigrupid olid loodud kindla sihtgrupi (vanemad, endised suhtepartnerid) toetamiseks, mistõttu jäi

vähem ruumi alternatiivsetele võimalustele; Arutle.ee avalikuma arutelu formaat võimaldas esitada rohkem konkureerivaid seisukohti, kuid mitte tingimata rohkem alternatiive.

Sooline ja heteronormatiivne raamistus ei olnud kõigis kolmes keskkonnas üksnes vaikimisi eeldus, mis jättis alternatiivid kõrvale, vaid toimis aktiivselt keele tasandil. Kommentaarides kasutati postitaja partneri kohta läbivalt soolisi asesõnu („tema", „mees", „ta") viisil, mis eeldas kindlat soolist määratlust juba enne, kui postitaja seda ise täpsustas. See eeldus jäi enamasti vaidlustamata isegi siis, kui postitaja algne sõnastus oli sooneutraalsem. Samuti olid normatiivsed nõuanded („lahku", „sea piirid", „usu tegusid, mitte sõnu") sõnastatud üldistes, soo suhtes justkui neutraalsetes vormides, kuid nende praktiline sisu (nt viited majanduslikule sõltuvusele, hooldusõigusele, füüsilise jõu ülekaalule) tugines vaikimisi stsenaariumile, kus ohver on naine ja tema võimalused lahkuda on piiratud just naissoole omistatud struktuursete tegurite tõttu.

See tähendab, et heteronormatiivsus ei ole pelgalt puuduv vaatenurk (meeste kogemuse või samasooliste suhete puudumine), vaid aktiivselt taastoodetud raamistik, mille kaudu vägivalda mõtestatakse. Kui postitaja tõi harvadel juhtudel esile teistsuguse soolise profiili (nt naissoost postitaja, kes kirjeldas enda kui potentsiaalse vägivallatseja rolli, või meessoost abiotsija), kaasnesid sellise postitusega sagedamini kõhklus, täpsustavad küsimused või koguni kahtlus juhtumi tõsiduse suhtes, võrreldes nn tavalise (naine-ohver, mees-vägivallatseja) narratiiviga, mis sai valdavalt kiire ja kõhklematu kinnitamise osaliseks. See viitab sellele, et kogukondade valideerimismehhanism ise on soo suhtes selektiivne: sama käitumist tõlgendatakse erinevalt sõltuvalt sellest, kas see sobitub olemasoleva soolise skeemiga või mitte.

Digikeskkonna roll lähisuhtevägivalla tähenduste ja abiotsimise kujunemisel

Kolme digikeskkonna võrdluses tuleb välja viis keskkonnaülest mehhanismi, mille kaudu digikeskkond mõjutab seda, kuidas inimesed oma kogemust mõtestavad ja abi otsivad.

Digikeskkonnad muudavad kogemuse tähendust mitte uue info lisandumise, vaid nimetamise kaudu. Ebakindel või neutraalne kirjeldus asendatakse kategoorilise terminiga, mis tähendab, et olukorda tõlgendatakse tavapärase probleemi asemel vägivallana. See on **ümbernimetamise mehhanism**. Selle suund (kinnitav või vaidlustav) sõltub platvormi eesmärgist ja modereerimisest. Oluline on, et see mehhanism töötab kumulatiivselt: tähendus ei muutu tavaliselt ühe kommentaari tõttu, vaid järkjärgulise, korduva ümbersõnastamise tulemusel, mille käigus kaob ka postitaja algse kirjelduse ambivalentsus ja nüansirikkus.

Samuti saab täheldada, et üksik seisukoht muutub kogukondlikuks teadmiseks **korduva kinnitamise** kaudu, kusjuures selle legitiimsus ei tulene argumendi sisulisest kvaliteedist, vaid kordumise sagedusest. See mehhanism toimib kiiremini modereeritud ja homogeensetes gruppides kui avatud, mitmehäälsel foorumil. Sel mehhanismil on ka kitsaskoht: kordumine ei muuda tõlgendust tõesemaks, vaid ainult sotsiaalselt kinnitatumaks – mida enam kordi esitatakse sama seisukoht, seda

raskem on üksikul kommentaatoril seda hiljem vaidlustada ilma sotsiaalse vastuseisuga riskimata. Kordamine on autoriteedi allikas.

Professionaalse või psühholoogilise sõnavara kasutamisega (sageli täiendava selgituseta) n-ö laenatakse kogukonna tõlgendusele teaduslik legitiimsus sõltumata sellest, kas termin on konkreetsel juhul põhjendatud. Sellel mehhanismil on ka teisene funktsioon: terminoloogia valdamine ise muutub liikmelisuse markeriks, mis tähendab, et osalemine kogukonnas eeldab järjest enam selle spetsiifilise sõnavara omandamist (teadmine ja kuuluvus põimuvad).

Digikeskkonnas on oluline roll ka **modereerimisel**. See, mida peetakse kogukonnas legitiimseks teadmiseks (nt kas partneri käitumist saab õigustada või kas nartsissism on ainuvõimalik seletus), ei kujune ainult liikmete omavahelise arutelu tulemusel, vaid on juba eelnevalt piiratud administraatorite reeglite, grupi eesmärgi ja modereerimise kaudu. See tähendab, et modereerimine ei ole ainult sisu piirav (mida ei tohi öelda), vaid ka seda loov mehhanism – see määrab, milline tõlgendusraam saab arutelus üldse tekkida.

Sarnaselt võib täheldada, et keskkonnas, kus modereerimine puudub ja osalus on anonüümne, on tõlgendus pigem **läbirääkimise** kui kinnitamise objekt. See toodab ühelt poolt rohkem konkureerivaid diskursusi, kuid teisalt ka rohkem ümberlükkavaid ja süüdistavaid reaktsioone. See on käesoleva analüüsi kõige suurem vastuoksuslik leid: samad tingimused (anonüümsus, modereerimatus), mis võimaldavad laiemat tõlgendusringi ja väldivad ühe seletuse ülemkaalu, muudavad postitaja või tema poole hoidva inimese tõrjuvate ja süüdistavate reaktsioonide suhtes haavatavamaks.

Neile viiele mehhanismile lisandub kuues, kokkuvõttev tähelepanek: kõik eelnevalt nimetatud mehhanismid mõjuvad **koos ja järjestikku**, moodustades omalaadse abiotsimise teekonna struktuuri. Inimene ei puutu korraga kokku kõigi mehhanismidega, vaid tüüpiliselt järgmises järjestuses: esmalt ümbernimetamine (kas minu kogemus on vägivald?), siis kordamise kaudu tekkiv kinnitus (kogukond ütleb „jah“), seejärel normatiivne ootus tegutseda ning lõpuks institutsionaalse abi poole pöördumine või selle kahtluse alla seadmine. Iga etapp piirab järgmises etapis võimalike tõlgenduste ringi. See tähendab, et digikeskkonna mõju abiotsimisele ei avaldu kindlal hetkel, vaid pigem terve teekonna jooksul, kus varasemad etapid mõjutavad seda, mis hilisemates on võimalik.

Nendele mehhanismidele toetudes saab järeldada, et digikeskkonnad mitte üksnes ei või mõjutada abiotsimist info edastamise kaudu (soovitades nt pöörduda spetsialisti poole), vaid need võivad kujundada juba teekonna varasemas etapis seda, kas ja kuidas inimene oma kogemust vägivallana ära tunneb. See äratundmisprotsess on suuresti keeleline ja kogukondlik, mitte ainult individuaalne otsus. See, milline keskkond on inimesele kättesaadav, võib mõjutada nii tema kogemuse tõlgendust kui ka seda, millise toe või tõrjumisega ta kokku puutub.

Eespool kirjeldatud mehhanismid ja diskursused kehtivad kolme Eesti digikeskkonna kohta ajavahemikul märts–juuli 2026 ning neid ei tohiks üldistada teistele platvormidele ega kultuurikontekstidele. Analüüsitud keskkonnad esindavad kindlat tehnoloogilist vormi ja žanrit: pikad, valdavalt tekstilised postitused ja kommentaariumid, mis võimaldavad diskussiooni esile kerkimist. Platvormid, nagu Instagram või TikTok, toimivad oluliselt teistsuguste

žanrikonventsioonide (visuaalsus, lühivormiline suhtlus, algoritmiline sisu levik ja nähtavus) alusel, mistõttu ei saa eeldada, et samad ümbernimetamise, kordumise ja terminoloogilise legitimeerimise mehhanismid avalduksid seal samamoodi.

Samuti tuleb arvestada, et tulemused saadi Eesti kultuuri- ja keeleruumis, mida iseloomustavad suhteliselt väikesed ja kompaktsed digikogukonnad ning kindel institutsionaalne kontekst (nt lastekaitse, politsei ja perekonnaõiguse roll ja maine). Suuremates või rahvusvahelisemates keeleruumides, kus digikeskkondade valik on laiem ja institutsionaalne süsteem erinev, võivad nii ümbernimetamise kui ka institutsionaalse abi diskursused kujuneda teisiti. Seetõttu tuleks käesoleva analüüsi tulemusi käsitleda kolme konkreetse keskkonna kirjeldusena, mis pakub üldistatavaid mehhanisme (ümbernimetamine, kordumine, terminoloogiline legitimeerimine, modereerimise mõju, teekonna struktuur) pigem kontseptuaalse raamistikuna edasiseks võrdlevaks uurimiseks kui otseselt teistele kontekstidele ülekantavat empiirilist üldistust.

Lähisuhtevägivalla kogemusega inimeste abiotsimise teekond: intervjuud

PÕHISÕNUMID

Abiotsimine algab sageli juba enne professionaalse abi poole pöördumist ning kulgeb mittelineaarselt. Inimene võib oma kogemust mõtestada, otsida infot ja tuge lähedastelt või digikanalitest ning pöörduda professionaalsete teenuste poole. Aktiivsema abiotsimise perioodid võivad vahelduda pauside, kõhkluste ja korduvate pöördumistega.

Pöördepunktid võivad muuta abiotsimise suunda. Need võivad aidata vägivalla ära tunda, ajendada aktiivsemalt abi otsima või viia sobivama ja mõjusama toeni. Negatiivne reaktsioon või inimese vajadustele mittevastav teenus võib aga abiotsimist pidurdada või selle katkestada.

Abi kogetakse toimivana siis, kui see toob inimese olukorda tajutava muutuse – toimuvat mõistetakse paremini, suureneb eneseusaldus, turvatunne ja tegutsemisvõime. Toimiva abi mõõdupuu ei ole üksnes teenuseni jõudmine või vägivalla lõppemine, vaid see, kas saadud tugi aitab inimesel oma olukorraga toime tulla ja pakub võimalusi edasiseks tegutsemiseks.

Kogemuse mõtestamine

Abiotsimise keskne eeldus on **vägivalla äratundmine ja sõnastamine**. Iseäranis vaimse vägivalla korral tajutakse sageli küll halba enesetunnet ja probleemset suhtedünaamikat, kuid ei osata kirjeldada probleemi olemust. Vägivallatseja manipuleerimine, ohvri enesesüüdistamine, vägivalla vaheldumine rahulike perioodidega ning enda kogemuse võrdlemine raskemate juhtumitega hägustavad olukorra tõsidust. Seetõttu võivad probleemi tajumine, selle vägivallana määratlemine ja aktiivne abiotsimine paikneda ajaliselt üksteisest kaugel.

Abiotsimise alguspunktiks võib pidada **kogemuse mõtestamist probleemsena**. Uuringus osalejad kirjeldasid olukordi, milles nad mõistsid, et nende lähisuhtes toimuv ei ole tavapärane või vastuvõetav ning senisel viisil jätkamine ei ole võimalik. See äratundmine ei tähendanud tingimata kogetu kohest määratlemist vägivallana. Esmalt võis tekkida ebamäärane tunnetus, et suhtes on midagi valesti. Näiteks kirjeldas üks intervjueeritavatest ängi, mida ta tundis partneri tavapärase kojujõudmise aja lähenedes. Teine intervjueeritav kirjeldas olukorda, kus ta tundis, et partneri juuresolekul on tal tunne, nagu kogu jõud imetaks välja. Kolmas meenutas kooselu kui udus elamist.

Ka spetsialistide fookusgruppides toodi välja, et paljud inimesed ei defineeri oma kogemust LSV-na. Eriti puudutab see vaimset, majanduslikku, seksuaalset ja kontrollivat vägivalda. Samas tuli nii spetsialistide kui ka ohvritega läbiviidud intervjuudest esile, et vaimset vägivalda ei tõlgendata piisavalt tõsise vägivalla liigina ja ohver võib jääda abita. Spetsialistid tajusid, et nende poole pöördutakse sageli juhtumitega, kus oskamatust konflikte lahendada ja piire seada tõlgendatakse vägivallana või otsitakse mittevägivaldse suhte lõppemisel kohtuvaidlustes tuge LSV tugisüsteemidest. Samas toodi LSV kogemustega inimeste intervjuudes välja olukordi, kus spetsialist ei pidanud näiteks piisavalt ohtlikuks ähvardust teelt välja sõita või ei peetud ainult vaimse vägivalla ohvrit teenuse vääriliseks.

Probleemi teadvustati protsessina, mille käigus muutus ka varasemate kogemuste tähendus. Mõnel juhul defineeriti kogemus vägivallana juba suhte ajal ja sellest sai üks suhtest lahkumise märksõnu. Intervjuudes osutati näiteks, et arusaamine tekkis tööülesannete käigus LSV teemaga kokku puutudes või sotsiaalmeedia, meedia või loomingu (filmid, raamatud) tarbimise kaudu. Samuti oli olukordi, milles vägivald sõnastati pärast suhte lõppemist, kuigi tunnetus probleemide olemasolust oli olemas juba suhte kestel. Nii võisid näiteks hooldusõigusvaidluse käigus ilmneda vägivaldse käitumise mustrid, mille järel hakati tähele panema ja ümber hindama ka teisi seni normaliseeritud, kuid häirivaid suhteaspekte. Kogemuse mõtestamisele kaasaaitavana nimetati ka materjali, mis loetleb vägivalla vorme ja avaldumise viise lihtsalt ja lühidalt. Sellise materjali juurde on võimalik aeg-ajalt tagasi pöörduda, et mõista oma kogemust.

Intervjueeritud spetsialistide tähelepanekute alusel algab abi otsimine sageli juba enne teenuseni jõudmist. Enne formaalse abi saamist püüab inimene toimuvat mõista, otsib infot, kogub kinnitust oma kogemusele või arutab olukorda lähedastega. Ka **sarnase kogemusega inimestel on oluline roll teenuseni jõudmisel, sest suust suhu liikuv info tekitab usaldust ja aitab ületada abi otsimisega seotud kõhklusi**.

Kogemuse mõtestamine võis viia vajaduseni kogetut jagada ning otsida oma tunnetele selgitust või tõlgendusele kinnitust. Sel viisil kujunes probleemi tajumisest järgmine samm abiotsimise teekonnal – **kogemuse jagamine** kas mitteformaalsetes suhetes, näiteks lähedastega, või formaalsete abikanalite ja spetsialistidega. Seejuures ei pruukinud inimene veel mõtestada kogemust vägivallana või otsida otseselt abi, vaid pigem kedagi, kes kuulaks, aitaks toimuvat mõista või kinnitaks, et kogetu ei ole turvaline.

Kuna vägivallaolukorrad ja inimeste võimalused on erinevad, varieerusid ka abiotsimise esimesed kontaktid. Sageli jagati kogetut esmalt lähedaste, sõprade, peretuttavate või sarnaseid, näiteks religioosseid või kultuurilisi väärtusi kandvate inimestega. Otsus kellegi poole pöörduda sõltus eelkõige sellest, kas temaga oli kujunenud usalduslik suhe ja kas temalt loodeti mõistvat suhtumist. Lapsepõlves vägivalda kogenud intervjueeritavad võisid rääkida toimunust esimest korda alles aastaid hiljem, kui varasem trauma hakkas mõjutama nende lähisuhteid või igapäevast toimetulekut.

Teistelt saadud kinnitus võis aidata kogetut mõtestada, näha toimunut uues valguses ja anda tõuke abi otsimiseks. Ühel intervjueeritaval aitas kogetut mõista kolleegi peegeldus, et kodune olukord viitab tõsisele probleemile. Kuigi ta sel hetkel ei olnud seda tõlgendust valmis omaks võtma, sai sellest tema abiotsimise alguspunkt. Teise intervjueeritava puhul aitas sarnases olukorras olnud

pereliige mõista, et ta ei tule enam üksi toime ning vajab professionaalset tuge. Sarnane kogemus muutis vestluse turvaliseks ja vähendas tunnet, et ta peab oma olukorda pikalt põhjendama.

Oma kogemuse jagamine ei toonud intervjueeritavate jaoks alati kaasa mõistmist ja tuge, vaid võis viia hukkamõistu, vägivalla pisendamise või kogetu kahtluse alla seadmiseni. Näiteks võidi vägivalla all kannatanud inimese kogemus kahtluse alla seada vägivallatseja positiivse avaliku kuvandi tõttu. Nii kirjeldas üks intervjueeritav, et pärast vägivallakogemusest avalikult rääkimist katkesid suhted mitme tuttavaga ning ta pidi korduvalt selgitama, miks probleemi ei oleks lahendanud see, kui ta oleks olnud andestavam või parem partner. Ühes loos hakkas töökaaslane pärast murettekitava käitumismustri kirjeldamise kuulmist rõhutama mehe positiivseid omadusi. Kogemuse jagamisele reageeriti muu hulgas väidetega, et igal konfliktil on kaks poolt või et vaatamata kõigele on tegemist hea lapsevanemaga. Sellised reaktsioonid jätsid tähelepanuta vägivallatseja vastutuse ning suurendasid intervjueeritavate kogetud häbi, süütunnet ja isoleeritust. Ohvri vastutust rõhutavat suhtumist kirjeldati ka religioosses kogukonnas. Näiteks ühele kogudusest abi otsinud naisele soovitati rohkem palvetada, endaga tegeleda, meest mitte provotseerida. Venekeelsetes intervjuudes kirjeldati olukordi, kus soovitati vägivalla lõpetamiseks muuta enda käitumist. Mõni intervjueeritav tundis, et tal ei ole kedagi, kellega turvaliselt rääkida.

Mitteformaalse võrgustiku mõju sõltub seega suuresti sellest, kuidas inimese kogemusele reageeritakse. Kui teda kuulatakse, usutakse ja aidatakse toimunut mõtestada, võib kogemuse jagamine vähendada isoleeritust, tugevdada eneseusku ning anda tõuke professionaalse abi otsimiseks. Pisendav, süüdistav või suhtesse jäämist toetav reaktsioon võib seevastu suurendada kahtlust abi vajalikkuses ja vähendada valmisolekut abiotsimisega jätkata. Jagamist võib takistada hirm mitteformaalse võrgustiku reaktsiooni ees. Tugevad kultuurilised, religioossed või perekondlikud väärtused, mis määratlevad lähisuhtes olevate inimeste rolli või oodatava käitumise, võivad olla suur takistus abi otsimise alustamisele. Näiteks tajusid religioosses kogukonnas olevad inimesed, et paarisuhtes toimiv võimudünaamika on kogukonnas normaalne või et lahutus või lahkuminek ei ole soositud. Seega võib mitteformaalne võrgustik olla nii oluline tugi abiotsimise alustamisel kui ka takistus, mis seda edasi lükata võib.

Kogemus professionaalse abi ja teenustega

Intervjuude põhjal sõltus professionaalse abi kogemus vähem konkreetsest sisenemiskohast ja rohkem sellest, **kas spetsialist tundis LSV dünaamikat, võttis inimese ohutunnet tõsiselt ning pakkus üldiste soovituste asemel praktilist tuge**. Sama teenuse kohta kirjeldati nii toetavaid kui ka abiotsimist pidurdavaid kogemusi.

Esimene formaalne kontakt ei pruukinud tekkida LSV tõttu. Perearsti, psühholoogi, psühhiaatri või vaimse tervise õe poole pöörduti sageli ärevuse, paanikahoogude, suitsiidimõtete või psühhosomaatiliste vaevustega. Aja jooksul võis selguda, et sümptomid on seotud jätkuva või varasema vägivallakogemusega. Akuutse füüsilise vägivalla, ähvarduste või laste vastu suunatud vägivalla korral võis esimeseks formaalseks kontaktiks olla politsei, lastekaitse või erakorralise

meditsiini osakond (EMO). Politsei kaudu jõuti sageli edasi ohvriabisse ning sealt psühholoogilise või juriidilise abi ja naiste tugikeskuse teenuseni.

Ohvriabi kogeti toetavana, kui spetsialist suhtles delikaatselt, võttis vägivallatseja ähvardusi tõsiselt ja aitas jõuda vajalike teenusteni. Näiteks toodi välja, et ohvriabitöötaja tundis aktiivselt huvi, kas inimene on saanud psühholoogilist abi. Puudusena toodi esile liiga üldisi soovitusi: kriisis inimesele ei pruukinud piisata ülesandest „kõik läbi planeerida“, kui ei selgitatud, mida, miks ja millises järjekorras teha.

Politseiga seotud kogemused olid intervjuude põhjal erinevad. Mitmel juhul kirjeldati kiiret, paindlikku ja hästi korraldatud sekkumist. Positiivsena toodi esile olukordi, kus politsei ühendas inimese kiiresti ohvriabiga või andis talle vajaliku kontakti. Üks intervjueeritav kirjeldas, kuidas uurija kaasas esmasele kohtumisele ohvriabi, kohapeal selgitati võimalikku menetluskäiku, pakuti turvalise majutuse teenust ja korraldati järgmised sammud. Teine intervjueeritav hindas politseinikke hästi informeerituks ja koolitatuks.

Toetavate kogemuste kõrval räägiti aga ka juhtumitest, kus politsei ei reageerinud, sekkumine oli puudulik või suhtlusviis vähendas usaldust abi vastu. Kõige raskemad kogemused puudutasid ähvarduste, jälitamise ja jätkuva vägivalla käsitlemist. Üks intervjueeritav oli aastate jooksul kogunud oma juhtumi kohta tõendeid, kuid asi ei jõudnud kohtusse, sest tal soovitati menetlusest loobuda põhjendusega, et vägivallatsejat ootab teiste tegude eest niigi karistus. Teine intervjueeritav võttis politsei ja prokuratuuri suhtumise kokku sõnadega „tule tagasi, kui oled surnud“. Tema hinnangul ei võetud korduvaid tapmisähvardusi, jälitamist ega teiste inimeste kaasamist ahistamisse piisavalt tõsiselt. Need kogemused tekitasid tunde, et sekkumiseks peab vägivald olema juba põhjustanud selgelt nähtava või pöördumatu kahju. Kogemust kujundasid aga ka juhtumid, milles inimesele ei helistatud pärast juhtumi fikseerimist tagasi, kuigi selline lubadus anti.

Tervishoiusüsteemis kogeti toetavana olukordi, milles spetsialist märkas terviseprobleemide võimalikku seost vägivallakogemusega, korraldas vajaliku hindamise ja ravi ning suunas inimese edasi sobiva teenuse juurde. Üks intervjueeritav leidis, et perearst ja vaimse tervise õde aitasid teda isegi rohkem kui psühholoog. Teine intervjueeritav tõi esile, et kuigi perearst oli vägivalla olemasolu pikalt kahtlustanud, jagas ta oma kahtlusi alles pärast vägivaldse suhte lõppemist.

Mitmes intervjuus kirjeldati positiivseid kogemusi psühholoogide ja terapeutidega. Nad aitasid seostada ärevust, psühhosomaatilisi sümptomeid ja suhteprobleeme vägivallakogemusega, nimetada kogetu LSV-ks ning vähendada süü- ja enesesüüdistamise tunnet. Samuti aitas teraapia taastada eneseusaldust, mõtestada lapsepõlves kogetud vägivalda ja kavandada järgmisi samme. Näiteks võis psühholoog kinnitada sõbranna või töökaaslase varasemat tähelepanekut, et tegemist on vägivallaga. Teine intervjueeritav tõi esile teraapias tekkinud turvatunde, ta sai kõigist oma tunnetest rääkida ja koges, et teda kuulatakse. Mõne inimese jaoks oli oluline võimalus käia vastuvõtul mitu korda nädalas või võtta spetsialistiga ärevuse tekkides kohe ühendust.

Kogemused psühholoogilise abiga ei olnud siiski alati toetavad. Mitmes loos keskendus spetsialist sellele, kuidas naine peaks „paremini käituma“, ja jättis tähelepanuta vägivalla dünaamika. Üks

intervjueeritav kirjeldas, kuidas käis mitme psühholoogi juures, et aru saada, mis tal viga on, ja ennast ravida, kuni jõudis juhuslikult spetsialistini, kes seostas kogemuse koduse vägivaldse olukorraga.

Probleemseid olukordi esines ka perelepituses ja -teraapias. Ühes kirjelduses õigustas perelepitaja vägivallatseja käitumist ning suhtus intervjueeritava vajadustesse ja piiridesse hukkamõistvalt. Teises juhtumis suunati intervjueeritav vaatamata vägivalla tunnustele paariteraapiasse, kus majanduslik vägivald jäi märkamata ja suhte ebavõrdne võimudünaamika arvesse võtmata. Negatiivsed kogemused spetsialistidega vähendavad usaldust formaalse abi vastu ja võivad takistada abi otsimist.

Probleemseid kogemusi kirjeldati ka EMO-s. Üks naine pöördus EMO-sse, et lasta partneri tekitatud vigastus fikseerida, kuid arst soovitas tal vägivallatseja eest paremini hoolitseda. Teises loos pakuti füüsilise rünnaku järel EMO-sse pöördunud inimesele võimalust kutsuda politsei, kuid ta keeldus. Intervjueeritava enda sõnul keeldus ta politsei kutsumisest, kuna vägivallatseja viibis ooteruumis ja tal oli hirm vägivallatseja reaktsiooni ees. Abi tagasilükkamine ei tähendanud abivajaduse puudumist, vaid hinnangut sekkumise järel tekkivale ohule.

Lastekaitsespetsialistide puhul hinnati eelkõige konkreetset ja praktilist abi. Üks intervjueeritav tõi positiivse näitena esile spetsialisti, kes võttis olukorra lahendamisel aktiivse rolli ning tema tegevus oli selge, eesmärgistatud ja lahendusele suunatud. Intervjuudes kirjeldati siiski ka vastupidiseid kogemusi: mitmel juhul tajuti lastekaitsespetsialisti suhtlust patroniseeriva või kallutatuna. Ühele intervjueeritavale edastas lastekaitsespetsialist korduvalt teise vanema süüdistusi ja nõudis selgitusi muu hulgas lapse kriimustuste ning sääsehammustuste kohta. Kuigi spetsialist möönis omavahelises vestluses, et tegemist võib olla vägivallaga, tajus naine tema hilisemat käitumist vägivallatseja poole asumise ja taasohvristamisena. Esile toodi ka juhtum, kus spetsialist oli rikkunud usaldust. Probleemi süvendas asjaolu, et erinevalt nõustamisteenustest ei olnud lastekaitse puhul alati võimalik sobimatu spetsialisti asemel teise poole pöörduda ega kontaktist loobuda. Seetõttu püüti kokkupuuteid võimaluse korral vähendada ning hädavajalikus suhtluses välditi tundlikel teemadel rääkimist ja enda olukorra avamist.

Intervjuude põhjal ei sõltunud naiste tugikeskusest saadud abi kvaliteet üksnes teenuse olemasolust, vaid suurel määral konkreetse töötaja vägivallateadlikkusest ja suhtumisest. Toetavana kogeti spetsialisti, kes mõistis vägivalla olemust, võttis olukorda tõsiselt ning aitas läbi mõelda järgmised sammud. Üks intervjueeritav kirjeldas, kuidas tugikeskuse töötaja andis talle täpse tegevusplaani ja aitas sõnastada isegi seda, mida partnerile öelda. Selline konkreetne juhendamine muutis keerulises olukorras tegutsemise lihtsamaks. Samas kirjeldati naiste tugikeskustes ka vägivalla ohtlikkuse pisendamist. Üks naine pöördus kohaliku tugikeskuse poole pärast seda, kui partner oli autos tema ja lapse elu ohustanud. Tugikeskuse töötaja ei pidanud kirjeldatud olukorda tõsiseks ega naist teenusele kvalifitseeruvaks. Alles teise piirkonna tugikeskuse ja vägivallateadliku terapeudi kaudu sai ta kinnituse, et toimunu on vägivald, ning praktilist abi järgmiste sammude kavandamiseks. Teine intervjueeritav rääkis, et tugikeskuse töötaja keskendus üksnes füüsilise vägivalla olemasolule. Kuna seda ei olnud esinenud, ei pakutud talle sobivat psühholoogilist tuge ega juhiseid, kuhu edasi pöörduda. Ühele vaimset vägivalda kogenud naisele soovitati kujutleda samas kodus elavat abikaasat lihtsalt „suvalise sugulasena“. Intervjueeritav ei tajunud seda soovitust oma olukorda arvestava ega abistavana. Ka tugikeskusega seotud majutusteenus ei pruukinud vastata turvalise

majutuse eeldustele. Ühes intervjuus kirjeldati majutusteenust, mille füüsilised tingimused – mustus, hallitus, kahjurid ja vähene privaatsus – ei võimaldanud inimesel seda turvalise elukohana tajuda. Kui vägivaldsest keskkonnast lahkumiseks pakutud keskkond ei vasta elementaarsetele hügieeninõuetele, turvalisuse ja privaatsuse vajadustele, võib inimene teenusest loobuda ka siis, kui vajadus turvalisuse järele püsib.

Abi võis osutuda inimese olukorra puhul sobimatuks ka teenuste korralduse tõttu. Näiteks suunati üks intervjueeritud mees vajaliku abi saamiseks vägivallast loobumise programmi, kuigi tegemist oli ohvriga ja sellest oli teadlik ka teda suunanud spetsialist. Ta loobus teenusest, sest ei soovinud sattuda statistikasse vägivallatsejana. Ka teised intervjueeritud mehed on kogenud üleolevat ja tõrjuvat suhtumist. Kuigi ohvriabi suunab mehi ka naiste tugikeskustesse, ei tunnetata naiste tugikeskusi ligipääsetavana nii nimetuse kui ka suhtumise tõttu. Puudust tuntakse sooneutraalsest LSV-le keskendunud abist. Samuti rõhutas naissoost intervjueeritav, et LSV käsitlemisel ei tohiks pisendada meeste, laste ega eakate kogemusi ning abi peaks lähtuma kogetud vägivallast, mitte üksnes ohvri soost.

Intervjuud näitavad, et toetava professionaalse kontakti keskmes olid inimese uskumine, vägivalla eri vormide äratundmine, ohutunde tõsiselt võtmine ning konkreetne abi järgmiste sammude korraldamisel. Abiotsimist kahjustasid eelkõige kogemuse pisendamine, vastutuse suunamine kannatanule, keskendumine ainult füüsilisele vägivallale ning sekkumine, millega ei kaasnenud turvalist ja teostatavat jätkuplaani. Sama teenuse kohta kirjeldatud erinevad kogemused osutavad, et abi kvaliteet sõltus suurel määral konkreetse spetsialisti vägivallateadlikkusest ning toimivast võrgustikutööst.

Digiplatvormid abiotsimise teekonda mõjutava tegurina

Digiplatvormid ja tehisintellekt (TI) täitsid abiotsimise teekonnal erinevaid omavahel seotud funktsioone. Nende kaudu otsiti selgitusi kogetule, püüti vägivallamustreid ära tunda ning leida teavet teenuste ja spetsialistide kohta. TI-d kasutati ka keeruliste suhete vahendamiseks ja järgmiste sammude läbimõtlemiseks. Digivahendid olid eriti olulised siis, kui inimene ei olnud veel valmis formaalse abi poole pöörduma, oma kogemusest rääkima või kui puudus turvaline inimene, kellega kogetut arutada. Digiplatvormide poole pöörduti ka olukorras, kus vajalik abi ei olnud elukohapiirkonnas või vastavas keeles kergesti kättesaadav. Intervjueeritud spetsialistide tähelepanekute kohaselt kasutatakse veebilehti, sotsiaalmeediat ja TI-d üha enam just abi otsimise varases etapis. Digiplatvormid aitavad inimestel kontrollida oma kahtlusi, otsida selgitusi vägivalla vormide kohta ning leida kontakte. Eraldi toodi välja, et veebilehed, blogid, artiklid ja kogemuslood võivad aidata inimesel oma kogemust vägivallana ära tunda.

Internetti kasutati nii LSV kohta informatsiooni kui ka praktiliste abivõimaluste otsimiseks. Otsingumootoritest, sotsiaalmeediast, artiklitest, taskuhäälingutest ja muust temaatilisest sisust otsiti selgitusi partneri käitumisele, võrreldi enda kogemust teiste lugudega ning õpiti ära tundma vaimse, füüsilise ja majandusliku vägivalla tunnuseid. Nii võis esialgne tunne, et suhtes on midagi valesti,

kujuneda järk-järgult arusaamaks, et tegemist võib olla LSV-ga. Ühe intervjueeritava jaoks oli vägivalla äratundmisel oluline veebipõhine kontrollnimekiri. Tunnuste süstemaatiline läbivaatamine aitas tal mõista, et tema suhtes esineb mitu vaimse vägivalla tunnust. Mõned osalejad mainisid, et leidsid varasemalt välismaa infoväljast rohkem toetavaid sõnumeid, kui neid oli eestikeelses sotsiaalmeedias ja digiajakirjanduses. Viimastel aastatel on ka eestikeelses digiruumis tajutud teadlikkuse kasvu. Digiplatvorme kasutati ka praktiliste abivõimaluste leidmiseks. Veebist otsiti toetavate teenuste kontakte ning sotsiaalmeedia gruppidest saadi spetsialistide soovitusi. Sealjuures aitas TI korrastada infot ja jagada järgmised sammud väiksemateks tegevusteks.

TI-d kasutati konkreetsete olukordade, vestluste ja kirjavahetuse analüüsimiseks. Näiteks jagas üks uuritav oma kogemust TI-ga, et saada ülevaade, kui normaalseks tekkinud olukorda pidada. Intervjueeritavad kirjeldasid, et kasutavad TI abi näiteks vägivallatseja saadetud sõnumitele ja kirjadele vastamiseks. Vägivalda kogenud inimene ei pidanud saadetud kirju ise tervikuna läbi lugema, vaid võis paluda TI-l koostada nende sisust neutraalse kokkuvõtte ja vormistada vastuse. Selliselt oli võimalik vähendada kokkupuudet vägivallatseja emotsionaalsete väljaütlemiste ja manipuleerimisega, mis olid sageli suunatud reaktsiooni esilekutsumisele. TI toimis sellises olukorras emotsionaalset distantsi hoidva ja suhtlust struktureeriva vahendina. Alternatiivina anti enda koostatud vastus TI-le ja paluti sealt emotsioone maha võtta. Sama on pannud tähele fookusgruppides osalenud spetsialistid. TI võimalusi kasutatakse abivahendina kirjavahetuse pidamisel, LSV kogemuse süstematiseerimisel ja esialgse info kogumisel. Positiivsena toodi välja juhtumid, kus TI soovitas ohvril pöörduda ohvriabi või naiste tugikeskuse poole.

TI osutus samuti kasulikuks digipäevikuna. Võimalus jätkata vestlust samal teemal ning teatud juhtudel tugineda varasemale vestluskontekstile aitas kasutajal oma kogemusi järjepidevalt kirjeldada ja sarnaste olukordade juurde tagasi pöörduda. Samuti kasutati seda kui soodsat alternatiivi regulaarsele teraapiale, mille puhul TI-l oli toetav osa keeruliste tunnetega toimetulemisel.

TI-d ei tajutud aga sageli usaldusväärsena ja mitu uuritavat tõid välja, et TI antud info vajab üle kontrollimist. Tõdeti ka, et ollakse teadlik sellest, et TI on kallutatud vastama küsijale sobival viisil. Üks intervjueeritav tõi välja, et TI andis talle vale soovituse LSV vallas pädeva psühholoogi kohta. Teine intervjueeritav rääkis, kuidas TI pakutu tekitab infokülluse, mistõttu ta tunneb vajadust saadud info spetsialistiga üle kontrollida. Kolmas vältis TI-d vähese usalduse tõttu ning eelistas otsingumootoreid, temaatilisi veebilehti ja teaduskirjandust.

Enamik osalejatest oli teadlik TI kasutamisega seotud privaatsuse ja andmekaitse riskidest, kuid ei käsitlenud neid enda jaoks keskse probleemina. Samas rõhutati, et selleks, et digiplatvormid saaksid LSV kogemusega inimesi paremini toetada, on oluline **suurendada teadlikkust TI turvalisest ja eesmärgipärasest kasutamisest**. Oluline oleks pakkuda teadmisi, kuidas kasutada TI-d viisil, mis kaitseb privaatsust ja aitab saadud teavet kriitiliselt hinnata.

Ka intervjueeritud spetsialistid nägid TI kasutamisega seotud riskidena olukorra ebaõiget tõlgendamist, enesediagnostikat ja ebarealistlike ootuste kujundamist. Näiteks jõuavad naiste tugikeskustesse inimesed, kes on kasutanud õigusalase hinnangu saamiseks TI abi ning ei ole valmis leppima, et saadud hinnang ei vasta Eesti õigusruumile.

Uuritavad, kes olid kasutanud abiotsimise teekonnal digiplatvorme, nentisid, et temaatilised suletud sotsiaalmeediagrupid olid kõige toetavamad. Sellistes gruppides tekkis sarnases olukorras olevate inimeste vahel kontakt ning usaldussuhe, mida toetas asjaolu, et grupid ise olid väikesed ning üldiselt modereerisid neid vägivalla teadmistega spetsialistid. Samas jagasid uuritavad, et mida suuremad ja temaatiliselt laiemad olid grupid, seda enam tajusid nad vägivalda normaliseerivat narratiivi. Venekeelsetes intervjuudes kirjeldati veebisisu, milles suunati vägivalda kogenud inimest hindama eelkõige enda käitumist või pandi talle vastutus suhte parandamise eest. Selline teave võis süvendada enesesüüdistamist ja pidurdada abiotsimist, eriti juhul, kui inimene ei olnud veel kindel, kuidas oma kogemust mõtestada.

Kõik intervjueeritavad digiplatvorme ei kasutanud. Mõned jõudsid politsei, ohvriabi või lähedaste kaudu kiiresti vajaliku abini, teised ei määratlenud oma kogemust LSV-na ega osanud seetõttu vastavat teavet otsida. Osa eelistas telefonikõnet või kohapealset kohtumist, sest vahetut kontakti spetsialistiga peeti lihtsamaks ja usaldusväärsemaks. Digiplatvormidest võidi hoiduda ka sotsiaalmeedias esineva kiusamise, ohvri süüdistamise, üldise infomüra või vähese usalduse tõttu.

Digiplatvormide ja TI roll abiotsimisel oli seega vastuoluline. Need võisid pakkuda kiiresti kättesaadavat teavet, aidata vägivalda ära tunda, korrastada mõtteid ja planeerida järgmisi samme, vähendada otsest kokkupuudet vägivallatseja manipuleeriva suhtlusega ning ühendada inimese sobiva spetsialisti või kogemuskaaslastega. Intervjueeritavad tajusid enda digiplatvormide kasutust pigem turvalisena, aga nägid ohtu teistele kasutajatele, kuna näiteks TI võib kinnitada kasutaja olemasolevat vaatenurka ja anda eksitavat infot. Sotsiaalmeedia puhul nähti ohukohana eksitava info levitamist ja vastutuse panemist ohvrile. Ka fookusgruppides osalenud spetsialistid rõhutasid, et hoolimata digilahenduste kasvavast tähtsusest toetab taastumist, turvalisuse taastamist ja keeruliste olukordade mõtestamist kõige paremini usalduslik kontakt spetsialistiga.

Digiplatvorme võib seega käsitleda eelkõige **kergesti ligipääsetava infoallika ja professionaalset tuge täiendava ressursina**. Nende kasulikkus sõltub aga info kvaliteedist, kasutaja digipädevusest ja turvalisest kasutusvõimalusest.

Kriitilised pöördepunktid

Kirjanduse analüüsis tuvastatud kriitilised üleminekukohad on punktid, kus abiotsimise teekond võib suunda muuta või katkeda. Intervjuud võimaldavad täpsustada, millise iseloomuga muutused neis ja teistes teekonna punktides tegelikult toimuvad ning mis neid käivitab. Intervjuude põhjal käsitletakse allpool selliseid muutusi pöördepunktidena.

Intervjueeritavate abiotsimise teekond ei kulgenud lineaarselt, vaid tsüklitena, kus aktiivsemad perioodid vaheldusid passiivsematega. Teekonda mõjutasid pöördepunktid ehk sündmused, kogemused või muutused arusaamas, mille tulemusel muutus oluliselt inimese abi otsimise aktiivsus, suund või kasutatavate allikate valik. Selline muutus võis väljenduda aktiivse abiotsimise alustamises või intensiivistumises, abiotsimisest ajutiselt või lõplikult loobumises, aga ka kvalitatiivselt uuele

tasandile jõudmises, näiteks vägivalla äratundmises, spetsiifilise toe leidmises või oma kogemuse senisest sügavamas mõtestamises.

Pöördepunkt ei ole alati selgelt eristatav sündmus, vaid kujuneb sageli mitme teguri koosmõjus. Pöördepunkt ei pruugi selget muutust kaasa tuua, kuid loob pinnase ja annab suuna edasi liikumiseks. Intervjuudest ilmnes, et pöördepunktid olid sageli seotud vägivalla eskaleerumise, turvalisuse ohtu seadmise, kõrvaliste inimeste sekkumise, uue teadmise omandamise või kokkupuutega spetsialistide ja teenustega. Pöördepunktid võisid olla ka negatiivse iseloomuga, kui inimene koges oma pöördumisele vastuseks usaldamatust, hukkamõistu, vägivalla pisendamist või teenuse sobimatust. Sellistel juhtudel võidi loobuda abi otsimisest, konkreetsest abiallikast või piirata abi otsimist üksnes usaldusväärseks peetud inimeste ja teenustega.

Tinglikult saab pöördepunktid jagada neljaks: äratundmise, aktiveerivad, kvalitatiivse muudatuse ja katkestavad pöördepunktid. Need neli rühma ei ole selgelt eristatud ja mõni muutus abiotsimise teekonnas võib vastata mitme pöördepunkti tunnustele.

Äratundmise pöördepunkt tähistab olukorda, milles vägivalla süvenemine, uus teadmine või kellegi reaktsioon aitab kogemusele nime anda. Ühe intervjueeritava jaoks kujunes vägivalla äratundmise pöördepunktiks vestlus sotsiaaltöötajaga. Keskealine intervjueeritav oli kogenud ühe pereliikme vägivalda lapsepõlvest alates. Vägivaldselt käitunud pereliikmest oli elukaare lõpuosas saanud abi vajav, kuid endiselt vägivaldne eakas. Sotsiaaltöötaja toel mõistis intervjueeritav, et tegemist ei olnud lihtsalt keeruliste peresuhete, vaid pikaajalise vägivallaga. Teine intervjueeritav puutus tööülesandeid täites kokku LSV kontrollnimekirjaga. Selle nimekirja abil mõistis ta, et tema suhtes esinevad kõik loetletud vaimse vägivalla tunnused. Kuigi suhte lõpetamiseni kulus aega, tähistas see olulist muutust kogemuse mõtestamisel. Pöördepunktiks võib saada ka temaatilise telesaate vaatamine või taskuhäälingu kuulamine, vaimse tervise veebimaterjalid või internetifoorum, kuhu juhuslikult satuti. Näiteks telesaate „Suud puhtaks" LSV-le pühendatud saade andis nime ühe intervjueeritava kogemusele – majanduslik vägivald. Nimeandmine võimaldab oma kogemust selgemini sõnastada ja abi otsida.

Äratundmise pöördepunkt võib leida aset ka suhte lõpetamise järel. Vägivaldsest keskkonnast eemal viibimine võimaldab toimunut distantsilt turvaliselt hinnata. Selliselt jõudsid vägivalla äratundmiseni nii paarisuhtes kui ka päritoluperekonnas vägivalda kogenud intervjueeritavad. Sageli toimus äratundmine mitme aspekti kokkulangemisel – näiteks suhte lõpetamine, temaatiline taskuhääling ja temaatiline raamat või veebileht. Ühe noore intervjueeritava jaoks aitasid internetifoorumid ja vaimse tervise veebimaterjalid mõista, et tema kodus kogetu ning sellest tingitud reaktsioonid on reaalsed ega ole üksnes tema isiklik probleem. See teadmine aitas tal hiljem professionaalse abi poole pöörduda.

Aktiveeriv pöördepunkt tähistab olukorda, milles otsene oht, uus kriis või lapse turvalisuse küsimus sundis inimest aktiivsemalt abi otsima. Mitmes intervjuus kujunes otsustavaks hetkeks vaimse vägivalla muutumine füüsiliseks või füüsilise vägivalla eskaleerumine. Füüsiline rünnak muutis seni raskesti määratletava kogemuse selgemaks ning ajendas inimest oma olukorda vägivallana määratlema ja abi otsima. Üks intervjueeritav mõistis päritoluperes toimunu tõsidust alles siis, kui pikaajaline vaimne vägivald muutus füüsiliseks. Teise intervjueeritava teekonnal kujunes otsustavaks

raskete füüsilise vägivalla episoodide kordumine. Abi hakati aktiivselt otsima alles siis, kui inimene mõistis, et olukord ei ohusta enam ainult tema heaolu, vaid näiteks lapse elu ja tervist. Ühe intervjueeritava abi otsimise teekonnal kujunes kriitiliseks pöördepunktiks partneri ähvardus sõita koos lapsega teelt välja. Vahejuhtum andis varasematele kahtlustele uue kaalu ning näitas, et partneri käitumine võib ohustada nii intervjueeritava enda kui ka lapse elu ja tervist. Ka fookusgruppides toodi välja, et teenuseni jõutakse sageli alles siis, kui olukord on muutunud emotsionaalselt või füüsiliselt talumatuks.

Kvalitatiivse muutuse pöördepunkt võib olla seotud vägivallateadliku spetsialisti, praktilise toe või tugivõrgustikuni jõudmisega. Ühe intervjueeritava teekonnal tähistas kvalitatiivset pöördepunkti jõudmine vägivallateadliku spetsialisti juurde. Ärevuse ja depressiooni tõttu abi otsides sattus ta esmalt terapeutide juurde, kes suunasid teda otsima probleemi iseendas ning muutma oma käitumist. Otsides vastust küsimusele, mis temaga valesti on, jõudis intervjueeritav lõpuks vägivallateadliku spetsialisti juurde. Spetsialist aitas tal mõista, et probleem ei seisnenud temas, vaid teise inimese vägivaldses käitumises. Kogemuse valideerimine muutis tema enesetaju ja abi otsimise eesmärki: enese muutmise asemel sai keskseks enda kaitsmine ja vägivaldse suhte lõpetamine.

Intervjuude põhjal saab väita, et kvalitatiivne muutus võib toimuda igas abiotsimise punktis. Olulisem kui teenuse spetsialiseerumine LSV-le oli vägivallateadlik tugi, praktiline abi ja tunne, et ollakse ära kuulatud. Spetsialisti pakutav teenus võis – kui vägivallakogemust pisendati või tugi jäi ebamääraseks – abi otsimise hoopis katkestada.

Katkestavad pöördepunktid on sellised, milles pisendamine, süüdistamine, sobimatu teenus, konfidentsiaalsuse probleemid, menetluse lõppemine või pikaajaline kurnatus viib abiotsimise peatumiseni või konkreetse abi hülgamiseni. Negatiivne kogemus spetsialistide pakutava abiga võib tähendada nii abist loobumist kui ka muude abivõimaluste otsimist. Näiteks kirjeldas üks intervjueeritav, et pärast korduvaid negatiivseid kogemusi õiguskaitseorganite ja sotsiaalteenustega loobus ta formaalse toe otsimisest ja leidis tuge sarnase kogemusega naiste võrgustikust ja oma kogemuse avalikust jagamisest. Teine intervjueeritav jõudis korduvate negatiivsete kogemuste järel otsuseni loobuda ohvriabiteenustest ja piirdus edaspidi abi otsimisel perearsti, psühhiaatri ja mõne usaldusväärse spetsialistiga. Katkestav pöördepunkt võib olla ka abiotsija enda häbitunne, et ta on lubanud kellelgi endaga niimoodi käituda.

Abiotsimist katkestavaks pöördepunktiks võib olla samuti tunne, et pärast suurt pingutust ei järgne süsteemi sisulist tegevust. Näiteks ei järgne LSV kohta avalduse esitamisele menetlust või menetlus lõpetatakse. Pettumus süsteemis tekitab tunde, et abi ei ole võimalik saada, ja kuigi soov olukorrale lahendus leida on säilinud, loobutakse konkreetsest abist või üldse abist.

Loobumine ei tähenda alati lootuse kaotamist. Mõnikord oli tegemist teadliku pausiga, et säilitada enda vaimne tervis ja toimevõime. Näiteks oli üks intervjueeritav pärast vägivaldsest suhtest väljumist mõnda aega abi otsimisel passiivne, sest kogetu endale tunnistamine oli keeruline. Aktiivsemaks muutus ta alles pärast turvaliste inimestega rääkimist. Teine intervjueeritav kirjeldas, kuidas ta lõpetas pärast suhtest väljumist ajutiselt artiklite ja üldise vägivallateemalise info tarbimise, sest info hulk muutus koormavaks ja ta soovis vähendada infomüra ning keskenduda enda ja lapsega seotud praktilistele tegevustele.

Läbiviidud intervjuude põhjal saab öelda, et sageli on ajutine passiivsus abi otsimisel seotud vajaduspõhisusega. Tegeletakse hetkel aktuaalse probleemiga, eriti teenuste puhul, mis on suunatud mõne kergesti sõnastatava praktilise vajaduse lahendamisele, näiteks juriidilise abi või turvalise majutuse teenus. Sarnast mustrit saab välja tuua ka näiteks psühholoogi või terapeudi teenuse puhul – perioodidel, mil vägivald on aktuaalsem, otsitakse ka rohkem abi.

Mis muudab abi toimivaks?

Intervjueeritavad hindasid abi selle järgi, kas pöördumine tõi kaasa muutuse olukorra mõistmises, enesetajus, turvalisuses või tegutsemisvõimalustes. Abi saamist kogeti eelkõige siis, kui inimene kuulati ära, tema kogemust usuti ja kinnitati, et toimunu ei ole normaalne või tema enda süü. Oluline oli ka see, et spetsialist tundis ära vägivalla eri vormid ega suunanud abiotsijat probleemi endast otsima. Seega ei tähenda tajutud abi saamine tingimata vägivalla lõppemist või kõigi probleemide lahendamist.

Abi saamise tunnet tugevdas spetsialisti **hinnanguvaba ja empaatiline suhtumine**. Intervjueeritavad pidasid toetavaks seda, kui nende räägitut ei seatud kahtluse alla, kogemust ei pisendatud ning neile ei antud lihtsustavaid soovitusi vägivalda taluda või suhtest viivitamata lahkuda. Toetavana kirjeldati spetsialiste, kelle juures ei tekkinud tunnet, et esmalt peab tõestama oma kogemuse tõesust.

Vastajad kirjeldasid, et tajusid abi saamist ka siis, kui emotsionaalsele toetusele lisandus **konkreetne ja praktiline väljund**. See võis tähendada konkreetseid juhiseid juhtunu dokumenteerimiseks, politseisse või kohtusse pöördumiseks, lapse kaitsmiseks, sobiva spetsialisti leidmiseks või järgmiste sammude kavandamiseks. Ühe intervjueeritava jaoks väljendus abi selles, et vägivallateadlik terapeut tunnistas olukorra ohtlikkust ja aitas suure hulga võimaluste seast valida jõukohaseid samme. Praktilise väljundi puhul ei tohiks keskenduda ainult juhistele, vaid peaks selgitama ka seda, miks on mingi tegevus vajalik. Näiteks tekitas ühes intervjueeritavas nõutust ebamäärane soovitus koostada plaan. Teisele intervjueeritavale tundus kogemust pisendav see, kui tal soovitati teha hingamisharjutusi ilma selgituseta, millises olukorras ja kuidas neist abi on.

Olulisel kohal oli intervjueeritavate hinnangul ka **abi õigeaegsus ja vajadustele vastavus**. Näiteks kirjeldas üks intervjueeritav, et ei vajanud psühholoogilist tuge pidevalt, kuid pöördus abi saamiseks psühholoogi poole siis, kui vägivallatseja aktiveerus. Seega peetakse abi väärtuslikuks, kui sellele on võimalik ligi pääseda olukorras, milles inimese enda toimetulekuvõime väheneb. Seejuures ei oodatud, et spetsialist lahendaks olukorra, vaid pakutav tugi aitaks emotsionaalselt vastu pidada ja oma tegutsemisvõime säilitada. Abi saamist tajuti ka juhul, kui spetsialist tegeles lapse heaoluga viisil, mida ohver tajus last toetavana.

Intervjuudes seostati abi saamist sageli ka **enesetaju ja tegutsemisvõime muutumisega**. Abi oli mõjus siis, kui inimene tundis end pärast pöördumist vähem süüdi ja vähem üksi, oskas oma kogemust vägivallana määratleda ning teadis paremini, kelle poole ja millises olukorras pöörduda. Näiteks kirjeldas üks intervjueeritav, et psühholoogilise ja juriidilise toe järel tekkis tal teadmine, et

ta oskab ennast kaitsta. Teise puhul väljendus muutus piiride seadmise oskuses, toimetulekumehhanismide kujunemises ja suutlikkuses planeerida järgmisi samme. Kolmas tundis ennast pärast enesekaitse koolituse läbimist nii vaimselt kui ka füüsiliselt tugevamana endise abikaasaga suhtlemisel.

Kokkuvõttes võib abi saamist käsitleda subjektiivse hinnanguna. Inimene tunnetab, et on abi saanud, kui pöördumise tulemusel suureneb tema **selgus, turvatunne või tegutsemisvõime**. Teda on ära kuulatud ja usutud, kogetule on antud tähendus, ta on saanud praktilisi oskusi või konkreetseid järgmisi samme ning tal on tekkinud teadmine, et olemas on usaldusväärne spetsialist või tugivõrgustik, kelle poole vajaduse korral pöörduda. Abi ei eeldanud alati probleemi lahendamist, kuid see pidi inimese olukorda tajutavalt muutma, aitama tal toime tulla või looma võimaluse edasiseks tegutsemiseks.

Peamised sekkumiskohad ja praktilised soovitused

Uuringu tulemused näitavad, et abi tulemuslikkus ei sõltu üksnes teenuste olemasolust, vaid sellest, kas inimene jõuab sobiva abini, kuidas tema pöördumisele reageeritakse ning kas saadud tugi võimaldab abiotsimisega turvaliselt jätkata. Intervjuudes ilmnes, et abiotsimist võivad toetada vägivallateadlik ja hinnanguvaba suhtumine, praktiline abi ning selge suunamine, samas kui kogemuse pisendamine, sobimatu teenus või raskesti leitav abi võivad teekonda pidurdada või katkestada.

Praktilised soovitused on koondatud **kolme prioriteetsesse tegevussuunda**: 1) abiotsimise katkemise vähendamine, 2) abi leitavuse ja kättesaadavuse parandamine eri sihtrühmadele ning 3) vägivalla ja selle kordumise ennetamine. Prioriteetsed tegevussuunad ei ole esitatud tähtsuse järjekorras, vaid tähistavad abiotsimise teekonna ja tugisüsteemi sekkumistasandeid. Esimesed kaks keskenduvad eelkõige sellele, kuidas muuta abiotsimise teekond inimese jaoks kättesaadavamaks, turvalisemaks ja sidusamaks; kolmas laiendab vaadet abiotsimiselt vägivalla ennetamisele ja toimepanijatega tegelemisele.

Iga tegevussuuna puhul lähtutakse uuringus tuvastatud konkreetsest probleemist ja soovitud muutusest. Seetõttu on soovitustes võimaluse korral täpsustatud, **mida tuleks muuta, kelle vastutusalasse tegevus kuulub ning millist tulemust muutusega abiotsimise teekonnal taotletakse**. Selline lähenemine võimaldab siduda üksikud soovitused uuringu keskse järeldusega: abiotsimise jätkumiseks ei piisa üksikute teenuste olemasolust, vaid inimene peab saama abiotsimise eri vormide ja teenuste vahel liikuda sujuvalt ja turvaliselt.

Prioriteet 1: vähendada abiotsimise katkemist

Abiotsimise jätkumisel on määrava tähtsusega nii esimene kokkupuude professionaalse abiga kui ka iga järgnev kontakt spetsialistide ja teenustega. Intervjuudes kirjeldatud kogemused näitasid, et vägivalla pisendamine, abiotsija süüdistamine, tema kogemuses kahtlemine või üleolev suhtumine vähendasid usaldust spetsialistide vastu ning võisid viia abiotsimise katkemiseni. Abi saamist võib takistada ka lähtumine stereotüüpsest ohvrikuvandist, mille tõttu ei pruugita LSV-d ära tunda või inimese abivajadust piisavalt tõsiseks pidada, kui tema kogemus, käitumine või olukord ei vasta ettekujutusele „tüüpilisest" ohvrist. Seevastu hinnanguvaba ja toetav suhtumine, inimese kogemuse tõsiselt võtmine ja mõistmine ning selge abi pakkumine toetavad abi vastuvõtmist ja abiotsimise teekonna jätkumist.

Seetõttu keskendub esimene prioriteet sellele, et ükski kontakt spetsialisti või teenusega ei kujuneks abi saamise takistuseks ega abiotsimise katkestuskohaks. Selleks tuleb tagada, et inimestega töötavad spetsialistid oskaksid võimalikku LSV-d märgata ka juhul, kui inimese kogemus või käitumine ei vasta stereotüüpsele ohvrikuvandile, ja suunata ta sobiva abini. LSV-le spetsialiseerunud spetsialistid peavad omakorda tundma vägivalla eri vorme ja dünaamikat ning oskama pakkuda vägivallateadlikku, traumatundlikku ja hinnanguvaba abi.

SOOVITUS 1. Tagada LSV juhtumite märkamise, asjakohase edasisuunamise ja pädevate spetsialistide pakutava abi järjepidevus.

Põhjendus. Uuringu tulemused osutavad vajadusele hinnata kahte pädevustasandit. Inimestega töötavad spetsialistid peavad oskama märgata tunnuseid, mis võivad viidata LSV-le, võtta inimese kogemust tõsiselt ja suunata ta vajaduse korral LSV-le spetsialiseerunud spetsialisti juurde või muud sobivat teenust saama. Kõigilt spetsialistidelt ei saa eeldada oskust LSV juhtumiga ise sisuliselt tegeleda, kuid võimalik vägivald ei tohi jääda tähelepanuta ega inimene abita üksnes seetõttu, et juhtum ei kuulu esmase kontakti vastutuse või kutsealase pädevuse alla. Vältimaks olukorda, kus LSV-d kogenud inimene jääb asjakohase abita, tuleb vähemalt kõigile vaimse tervise ja sotsiaalvaldkonnas inimestega töötavatele spetsialistidele tagada võimalus omandada algteadmised LSV vormidest ning anda neile tegutsemisjuhised, millise abi juurde inimene edasi suunata.

LSV-le spetsialiseerunud spetsialistidelt võib seevastu eeldada süvendatud teadmisi ja praktilisi oskusi vägivalla vormide, sealhulgas sundiva kontrolli ning vaimse, majandusliku, küber- ja seksuaalvägivalla äratundmiseks. LSV juhtumitega töötav spetsialist peab mõistma vägivalla dünaamikat, trauma mõju ja abiotsimise keerukust ning töötama LSV kogemusega inimesega vägivallateadlikult, traumatundlikult ja hinnanguvabalt, vältides muu hulgas abivajaduse hindamist stereotüüpse ohvrikuvandi põhjal.

Uuringu tulemused näitavad, et vägivalla äratundmise ja abiotsija kogemuse mõistmisel esineb ka LSV-le spetsialiseerunud spetsialistide seas puudujääke. Selle tagajärjel võib inimese kogemus jääda vägivallana tuvastamata, tema kirjeldatut võidakse pisendada või ei pruugita pidada tema abivajadust teenuse saamiseks piisavaks.

Abiotsimise esmakontakti kvaliteet on oluline mõlemal tasandil, kuna see võib mõjutada inimese valmisolekut vägivallast edasi rääkida, abi vastu võtta ja järgmisi samme astuda. Esmakontakti spetsialisti ülesanne on märgata võimalikku LSV kogemust ja vajaduse korral toetada edasisuunamist. Spetsialiseerunud spetsialisti ülesanne on hinnata inimese olukorda terviklikult ning pakkuda tema vajadustest lähtuvat abi. Nii toimides väheneb võimalus, et abiotsija jääb spetsialistide või teenuste vahele n-ö kinni või jäetakse LSV kogemus algpõhjusena tähelepanuta, kuna keskendutakse sümptomitele.

Oodatavad tulemused

a) Võimaliku LSV juhtumi märkamine ja toetatud edasisuunamine. Iga inimestega töötav spetsialist oskab märgata tunnuseid, mis võivad viidata LSV-le, ning teab, kuhu inimene

sobiva abi saamiseks edasi suunata. Spetsialist ise ei pea pakkuma LSV-alast nõustamist ega juhtumiga põhjalikult tegelema, kuid ta suhtub inimese kogemusse tõsiselt, annab talle esimese toetava reaktsiooni ja aitab jõuda professionaalse abini. Abiotsija ei jää oma keerukas olukorras üksi ega pea ise sobivat teenust otsima.

b) Pädev ja kättesaadav LSV-le keskenduv abi. Iga LSV-le spetsialiseerunud spetsialist tunneb ära LSV vormid ja nende omavahelised seosed ning oskab töötada LSV kogemusega inimestega vägivallateadlikult, traumatundlikult ja hinnanguvabalt. Abiotsija kogemust ei pisendata, vägivald tuntakse ära ja abiotsija juurdepääs teenusele ei sõltu nähtava füüsilise vägivalla olemasolust või vastavusest kitsalt määratletud ettekujutusele ohvrist. Abiotsija saab oma olukorrale ja vajadustele vastavat tuge ning kogeb, et teda kuulatakse, usutakse ja võetakse tõsiselt.

Vastutajad: Sotsiaalministeerium, Siseministeerium, Justiits- ja Digiministeerium, Haridusministeerium

SOOVITUS 2. Tugevdada naiste tugikeskuse teenuse kvaliteedijuhiste täitmise seiret ja tagada teenuse ühetaoline kvaliteet.

Põhjendus. Uuring näitas, et abiotsijate kogemused naiste tugikeskustega erinevad märkimisväärselt. Kirjeldati nii väga toetavaid, kinnitavaid ja turvatunnet loovaid kogemusi kui ka olukordi, kus inimene tundis, et tema kogemust pisendatakse, seatakse kahtluse alla või ei peeta teenuse saamiseks piisavaks. Erinevused ilmnesid nii teenuse kättesaadavuses, vägivalla tõlgendamises kui ka pöördujasse suhtumises. Seega ei pruugi juurdepääs abile sõltuda üksnes inimese vajadustest, vaid ka sellest, millise teenuseosutaja poole ta pöördub.

Abiotsimise teekonna seisukohalt on tegemist kriitilise probleemiga, kuna spetsialiseerunud teenuseni jõudmine võib olla oluline pöördepunkt. Kui abiotsija kogeb selles etapis tõrjumist, kogemuse vaidlustamist või jääb muul põhjusel teenusest eemale, võib abiotsimine katkeda.

Oodatav tulemus: abiotsijad saavad sõltumata oma elukohast ja valitud teenuseosutajast võrreldava kvaliteediga, turvalise ja toetava teenuse osaliseks. Sarnase abivajadusega inimesi hinnatakse üle Eesti ühtsete põhimõtete alusel ning ligipääs teenusele sõltub võimalikult vähe konkreetse teenuseosutaja praktikast.

Vastutaja: Sotsiaalministeerium

Prioriteet 2: parandada abi kättesaadavust

Intervjuud näitasid, et sobiva abini jõudmist võivad raskendada nii selge pöördumiskoha puudumine kui ka teabe vähene leitavus, keeleline kättesaadavus ja olemasolevate teenuste ebapiisav vastavus

inimese vajadustele. Seetõttu keskendub teine prioriteet sellele, et LSV-d puudutav abi oleks sihtrühmade jaoks mitte ainult formaalselt olemas, vaid ka hõlpsasti leitav, arusaadav, sobiv ja reaalselt kasutatav.

SOOVITUS 3. Tagada LSV-d kogenud meeste ligipääs LSV-ga tegelevale ja vägivallateadlikule abile.

Põhjendus. Intervjueeritud meeste kogemused osutavad, et olemasolevast süsteemist ei leitud alati nende vajadustele vastavat tuge LSV korral. Naiste tugikeskuste teenust ei tajuta ligipääsetavana ja ohvriabi üldteenust nähakse pigem üldise teenusena, kus mehe LSV kogemuse mõistmiseks ja käsitlemiseks ei pruugita pakkuda piisavalt sihipärast tuge. Mehed kirjeldasid, kuidas abi otsimisel kogeti üleolevat suhtumist, nende kogemust kahtluse alla seati või naeruvääristati. Sellised kogemused vähendasid meeste usaldust ametlike tugisüsteemide vastu ning viisid mõnel juhul selleni, et piirduti mittespetsialiseerunud teenuse või lähedaste toega või loobuti abiotsimisest sootuks. Seetõttu on oluline meestele LSV korral välja kujundada selge ja lihtsalt leitav teenus, millega pakutakse vägivallateadlikku abi, mis hõlmab kogemuse mõtestamist, emotsionaalset tuge ja praktilist nõustamist.

Uuringutulemused osutavad seega eelkõige **teenuselüngale**, mitte tingimata vajadusele luua uus eraldi teenus. Keskne on tagada, et LSV-d kogenud mees teaks, kuhu pöörduda, ning valitud kontaktpunktis võetaks tema kogemust tõsiselt, osataks seda vägivallateadlikult käsitleda ja pakutaks tema vajadustele vastavat tuge või suunamist.

Oodatav tulemus: LSV-d kogenud mees leiab hõlpsasti oma vajadustele vastava ja selgelt tuvastatava pöördumiskoha, kus tema kogemust võetakse tõsiselt ning kust ta saab LSV kogemusest lähtuvat emotsionaalset ja praktilist tuge või selge suunamise sobiva teenuseni. Abi saamine ei sõltu sellest, kas mees ise oskab üldiste teenuste seast sobiva leida või oma kogemust mõtestada.

Vastutaja: Sotsiaalministeerium

SOOVITUS 4. Koondada venekeelne teave LSV kohta ühte kergesti mõistetavas keeles veebikeskkonda ja täiendada seda pidevalt trükitud teavitusmaterjalide abil.

Põhjendus. Vene keelt kõnelevate intervjueeritavate kogemused näitasid, et LSV kohta teabe ja sobiva abi leidmine oli sageli juhuslik ning sõltus teiste inimeste soovitustest või spetsialisti aktiivsest suunamisest. Olemasolevate eestikeelsete materjalide tõlkimine ei pruugi olla piisav, sest tõlgitud teave võib paikneda eri veebilehtedel, jääda raskesti leitavaks ega pruugi arvestada venekeelse sihtrühma teabeotsingu harjumustega. Intervjuud osutasid ka erinevustele infokanalite kasutamises – eesti keelt kõnelevate uuringus osalejate abiotsimises oli internetist leitaval teabel suurem osakaal, samas kui vene keelt kõnelevad osalejad eelistasid saada teavet pigem trükituna.

Teabe nähtavus on eriti oluline etapis, mil inimene ei ole veel oma kogemust LSV-na määratlenud ja alles püüab toimuvat mõtestada. Kui sobiva teabe leidmine eeldab LSV-ga seotud mõistete või konkreetse teenuse nimetuse teadmist, ei pruugita vajaliku infoni jõuda. Seetõttu peab teave olema

esitatud lihtsas ja kogemust kirjeldavas keeles ning olema nähtav ka neis kanalites ja avalikus ruumis, kuhu inimene võib sattuda muudel põhjustel. Veebikeskkonna loomisega peab kaasnema süsteemne teavitustöö, mis aitab inimesed suunata koondatud teabe juurde ning tagab teabe jõudmise ka nendeni, kes digikanaleid vähem kasutavad.

Oodatav tulemus: venekeelse taustaga inimene leiab LSV kohta arusaadava ja usaldusväärse teabe ning sobivad abivõimalused, ilma et peaks olema tuttav LSV terminite või teenuste nimetustega. Teave on kättesaadav nii ühtses keeleliselt loogilises veebikeskkonnas kui ka sobivates avalikes ruumides. Abi leidmine sõltub vähem juhuslikest soovitustest ja sellest, kas inimene satub spetsialisti juurde, kes oskab teda aktiivselt edasi suunata.

Vastutajad: Sotsiaalministeerium, Siseministeerium

SOOVITUS 5. Lisada olemasolevatesse naiste tugikeskuste ja ohvriabi veebikanalitesse juhised tehisintellekti turvaliseks ja teadlikuks kasutamiseks abiotsimisel.

Põhjendus. Intervjuud näitasid, et tehisintellekti (TI) võimalusi kasutatakse abiotsimise teekonnal eelkõige LSV kogemuse mõtestamiseks, teabe korrastamiseks, järgmiste sammude planeerimiseks ja sobivate teenuste leidmiseks. Samal ajal kirjeldati võimalike riskidena saadud info ebatäpsust ja kasutaja vaatenurka ühekülgselt toetavat teavet, mistõttu nähti vajadust teave üle kontrollida. Intervjuudes viidati ka võimalikele turvariskidele seoses TI kasutamisega. Seetõttu on TI võimaluste kasutamisel oluline, et abiotsija oskaks hinnata TI vastuste tõesust ja mõista, millal ei piisa TI soovitustest ja on vaja info teistest usaldusväärsetest allikatest üle kontrollida.

Naiste tugikeskuste ja ohvriabi veebikanalites kättesaadav lühijuhend peaks kirjeldama, mille jaoks saab TI-d abiotsimisel kasutada, millised on TI piirangud ning millal ja kuidas kontrollida saadud teabe usaldusväärsust. Juhend peaks suunama kasutaja kontrollitud infoallikate juurde ning tooma välja olukorrad, kus tuleb viivitamata pöörduda spetsialisti või hädaabiteenuste poole. Juhend peaks käsitlema veebiturvalisusega seotud teemasid, mis muu hulgas selgitavad, kuidas kaitsta vestlusajalugu ja kasutada TI-d turvaliselt olukorras, kus vägivallatsejal võib olla ligipääs ohvri seadmetele või kontole.

Oodatav tulemus: LSV kogemusega inimene oskab kasutada TI võimalusi abiotsimisel teadlikult, tõhusalt ja turvaliselt abiotsimise teekonda toetava vahendina, hinnata saadud teabe usaldusväärsust ja kontrollida olulist infot ametlikest allikatest. Samuti oskab ta kaitsta enda ja teiste inimeste andmeid, oma kontot ja vestlusajalugu ning ära tunda olukorrad, kus on vaja pöörduda professionaalse abi saamiseks spetsialisti poole.

Vastutaja: Sotsiaalministeerium

Prioriteet 3: parandada ennetustööd nii esmase kui ka korduva lähisuhtevägivalla korral

Kui esimesed kaks prioriteeti keskenduvad eelkõige sellele, kuidas muuta abiotsimine kättesaadavamaks ja turvalisemaks, siis kolmas prioriteet käsitleb abiotsimise teekonnale eelnevat ehk keskendub vägivalla ennetamisele. Ennetuse olulisust võimalikult varasest east alates rõhutasid nii intervjueeritud spetsialistid kui ka LSV kogemusega inimesed.

LSV-alase ennetustööga on oluline alustada juba laste ja noorte seas, enne kui ebavõrdsed ja vägivaldsed suhtemustrid jõuavad kinnistuda. Spetsialistidega tehtud intervjuud osutasid vajadusele arendada noorte suhte-, suhtlemis- ja emotsionaalseid oskusi, sealhulgas oskust märgata kontrollivat käitumist, seada ja austada piire, lahendada konflikte rahumeelselt ning võtta vastutus oma käitumise eest. Juba koolieelsetes õppeasutustes ennetustööga alustamise olulisust suurendab asjaolu, et noorte arusaamu suhetest mõjutab järjest enam veebisisu, mis taastoodab jäiku soorolle, kujutab sugudevahelisi suhteid vastasseisuna ning normaliseerib domineerimist, kontrolli ja agressiivsust.

LSV-alane ennetustöö peab ulatuma lastele ja noortele suunatud tegevusest kaugemale. Spetsialistide hinnangul on vaja liikuda tagajärgedega tegelemiselt süsteemsema ja varasema ennetuse poole, ühendades üldise vägivallaennetuse, ohumärkide varajase märkamise ning juba vägivalda kasutanud inimestele suunatud käitumise muutmist toetavad teenused. Ennetustöö eesmärk peab olema nii vägivalla ärahoidmine kui ka selle korduvuse riski vähendamine. Seetõttu hõlmab kolmas prioriteet kahte ennetustasandit: varajast ennetust enne vägivaldsete suhtemustrite kujunemist ning korduva vägivalla ennetamist toimepanijatele suunatud sekkumiste kaudu.

SOOVITUS 6. Lõimida tervete suhete, isiklike piiride ja vägivalla ennetamise teemad süsteemselt üldharidusse.

Põhjendus. Fookusgruppides osalenud spetsialistid tõid keskse soovitusena esile alustada LSV-alase ennetustegevusega juba lapse- ja noorukieas. Intervjuud vägivallakogemusega inimestega kinnitasid spetsialistide soovituse asjakohasust – oluliseks peeti alustada LSV ennetamist juba laste ja noorte seas, et kujundada varakult teadmised, oskused ja arusaamine turvalistest ning võrdsetest suhetest, toetada kahjustavate suhtemustrite varajast äratundmist ning ennetada vägivalla kujunemist ja kordumist hilisemates lähisuhetes.

Tervete ja võrdsete suhete, vägivallavaba suhtlemise, isiklike piiride, emotsioonidega toimetuleku, konfliktide lahendamise ja vägivalla erinevate avaldusvormide käsitlemine tuleks lõimida üldharidusse. Ennetustöö ei tohiks piirduda ühekordsete loengute või kampaaniatega, vaid moodustama õppeastmeid läbiva eakohase terviku, milles teadmiste kõrval arendatakse praktilisi suhte-, suhtlemis- ja enesejuhtimisoskusi. Varajane ja järjepidev ennetustöö loob eeldused turvalisemate ja võrdsemate lähisuhete kujunemiseks ning aitab ennetada nii vägivalla esmakordset toimepanemist kui ka vägivaldsete mustrite kordumist ja edasikandumist põlvkondade vahel.

Oodatav tulemus: lastel ja noortel kujunevad teadmised, oskused ja arusaamine, mis toetavad turvaliste, võrdsete ja austavate suhete loomist. Nad oskavad varem ära tunda vägivaldseid ja kahjustavaid suhtemustreid, seada ja austada isiklikke piire, lahendada konflikte vägivallata ning märgata enda või teise inimese abivajadust, samuti teavad nad, kust vajaduse korral abi otsida.

Vastutaja: Haridusministeerium

SOOVITUS 7. Laiendada ja mitmekesistada LSV toimepanijatele suunatud teenuseid.

Põhjendus. Spetsialistide fookusgruppides rõhutati vajadust tegeleda LSV toimepanijatega senisest süsteemsemalt ning arendada kogu Eestis kättesaadavaid vägivallast loobumist toetavaid teenuseid. Üldine ennetustöö ja ohvritele suunatud teenused on LSV vähendamisel vältimatult vajalikud, kuid neist üksi ei piisa. Ennetustegevus ei jõua alati inimesteni, kelle vägivaldne käitumine on juba välja kujunenud, ning ohvritele suunatud teenused aitavad eelkõige toime tulla vägivalla tagajärgedega ja suurendada turvalisust, kuid ei muuda otseselt toimepanija käitumist.

Kui vägivalla põhjustanud käitumismustritega ei tegeleta, võib vägivald jätkuda samas suhtes, kanduda üle järgmistesse suhetesse või avalduda pärast lahkuminekut kontrollimise, ähvardamise, jälitamise või laste kaudu surve avaldamisena. Jätkuv vägivaldne käitumismuster võib mõjutada peres kasvavate laste hoiakuid. Seetõttu ei tohiks vastutus vägivalla lõpetamise ja turvalisuse tagamise lasuda ohvril, vaid süsteem peab pakkuma ka toimepanijale võimaluse ja andma selge vastutuse oma käitumist muuta.

Olemasolev vägivallast loobumise teenus on oluline, kuid selle maht ei vasta tegelikule vajadusele ning üks teenusevorm ei pruugi sobida kõigile toimepanijatele ega kõigi juhtumite korral. Toimepanijate riskitase, abivajadus, muutumisvalmidus ja vägivaldse käitumise mustrid on erinevad, mistõttu on vaja erineva sisu, intensiivsuse ja kestusega sekkumisi. Teenused peaksid toetama vägivaldse ja kontrolliva käitumise äratundmist, selle mõju mõistmist, vastutuse võtmist ning vägivallavabade suhtlemis-, konfliktilahendus- ja eneseregulatsioonioskuste omandamist. Toimepanijatele suunatud teenused peavad olema piisava mahuga, järjepidevad, piirkonnast sõltumata kättesaadavad ning seotud ohvriabi, lastekaitse, vaimse tervise teenuste, õiguskaitse ja teiste tugisüsteemidega. Neid tuleb käsitada üldise ennetustöö ja ohvrite toetamise kõrval LSV vähendamise lahutamatu osana.

Oodatav tulemus: vägivaldselt käituval inimesel on tema riskitasemele ja abivajadusele vastav võimalus saada järjepidevat tuge oma käitumise muutmiseks. Selle tulemusena väheneb vägivalla jätkumise ja kordumise risk, paraneb ohvrite ja laste turvalisus ning vastutus vägivalla lõpetamise eest ei jää üksnes LSV kogemusega inimese kanda.

Vastutajad: Siseministeerium, Sotsiaalministeerium, Justiits- ja Digiministeerium

Kokkuvõte

Uuring keskendus lähisuhtevägivalla (LSV) kogemusega inimeste abiotsimise teekonnale ning digiplatvormide ja tehisintellekti (TI) rollile nende kujunemisel. Eesmärk oli mõista, **kuidas inimesed liiguvad abi otsides formaalsete, mitteformaalsete ja digitaalsete abivormide vahel, millised tegurid abiotsimist toetavad või takistavad ning kus asuvad abiotsimise teekonna kriitilised pöörde-, katkestus- ja sekkumiskohad.** Uuringus ühendati teaduskirjanduse analüüs, 42 LSV-d kogenud inimese narratiivsed süvaintervjuud, fookusgrupiintervjuud 11 spetsialistiga ning kolme digikeskkonna diskursusanalüüs. Eri andmeallikate põhijäreldused olid valdavalt kooskõlas ning analüüsiosad täiendasid üksteist eri vaatenurkadega. Teadusuuringute analüüs aitas avada abiotsimise üldisi seaduspärasusi, intervjuud näitasid nende seaduspärade avaldumist inimeste kogemustes ning diskursusanalüüs tõi esile, kuidas digikeskkondade suhtlusnormid ja tõlgendusraamid mõjutavad vägivalla äratundmist, vastutuse omistamist ja abiotsimise jätkumist.

PÕHISÕNUMID

Vägivalla äratundmine ja sõnastamine kujuneb teiste inimeste reaktsioonide ning tõlgenduste kaudu. Abiotsimise oluline eeltingimus on kogetu äratundmine ja sõnastamine vägivallana, kuid eriti vaimse, majandusliku ja kontrolliva vägivalla puhul võib see kujuneda pika aja jooksul. Inimene võib tajuda hirmu, ebaturvalisust või halba enesetunnet, kuid mitte osata toimuvat vägivallana määratleda, samuti võib ta oma tõlgenduses korduvalt kahelda. Kogemuse mõtestamist toetavad lähedaste peegeldused, teiste kogemuslood, teabematerjalid, digikeskkonnad ja vestlused vägivallateadlike spetsialistidega. Samal ajal võivad kogemuse pisendamine, ohvri süüdistamine või olukorra käsitlemine võrdsete osapoolte tavapärase konfliktina suurendada enesesüüdistamist, nõrgendada eneseusaldust ja katkestada abiotsimise.

Abiotsimine on pikaajaline, mittelineaarne ja kombineeritud protsess. LSV kogemusega inimeste abiotsimine ei kulge üldjuhul selge ja järjestikuse teekonnana probleemi äratundmisest teenuse saamiseni. Inimesed kasutavad eri aegadel ja sageli paralleelselt lähedaste tuge, digikeskkondi, üldisi ja spetsialiseerunud teenuseid ning võivad pärast negatiivset kogemust abiotsimise katkestada ja hiljem selle juurde tagasi pöörduda. Abiotsimise pausid ja tagasipöördumised ei viita tingimata motivatsiooni puudumisele, vaid on seotud inimese valmisoleku, vägivalla dünaamika, turvariskide, laste heaolu ning majanduslike ja praktiliste võimalustega. Seetõttu tuleb abiotsimist mõista inimese muutuvale olukorrale ja vajadustele reageeriva protsessina, mitte ühekordse otsuse või pöördumisena.

Abi toimivust kujundab oluliselt kontakti kvaliteet, mitte üksnes teenuse olemasolu. Teenuseni jõudmine ei tähenda automaatselt, et inimene saab sobivat ja toetavat abi. Abi kogetakse saaduna eelkõige siis, kui inimest kuulatakse ja usutakse, tema ohutunnet võetakse tõsiselt, tuntakse ära vägivalla erinevad vormid ning emotsionaalsele toetusele lisanduvad selged ja jõukohased järgmised sammud. Üks toetav kontakt võib suurendada inimese selgust, turvatunnet, eneseusaldust ja tegutsemisvõimet ning julgustada abiotsimist jätkama. Seevastu tõrjuv, süüdistav või vägivalda mittearvestav kontakt võib suurendada inimese enesesüüdistamist, vähendada usaldust tugisüsteemi vastu ja valmisolekut edaspidi abi otsida. Uuring osutab seega vajadusele tugevdada spetsialistide teadmiste ja praktiliste oskuste kõrval nende sisulist arusaamist vägivalla dünaamikast ning abiotsimise keerukusest.

Digikeskkonnad ja TI võivad abiotsimist nii toetada kui ka raskendada. Digiplatvormid ja TI-l põhinevad lahendused aitavad inimestel oma kogemust mõtestada, vägivalla märke ära tunda, infot ja teenuseid leida, sündmusi süstematiseerida, keerulist suhtlust analüüsida ning professionaalse abi poole pöördumiseks valmistuda. Nende eelisteks on **madal kasutuslävi, anonüümsus, kiirus ning võimalus otsida teavet inimesele sobival ajal ja tempos**. Samal ajal kaasnevad digivahenditega väärinfo, privaatsuse rikkumise, vägivallatseja jälgimise, enesediagnostika ja olemasoleva tõlgenduse liigse kinnitamise riskid. Diskursusanalüüs näitas lisaks, et digikeskkonnad ei vahenda üksnes teavet, vaid kujundavad aktiivselt seda, kas inimese kogemust mõistetakse vägivalla, suhteprobleemi või tema enda vastutuse kaudu. Seetõttu tuleb **digilahendusi käsitleda professionaalset ja inimlikku tuge täiendavate, mitte asendavate vahenditena**.

Tegelik kättesaadav abi peab olema inimese jaoks leitav, arusaadav, sobiv ja kasutatav. Inimese võimalust sobiva abini jõuda mõjutavad tema sugu, keel, majanduslik olukord, kogukondlik taust, elukoht ja vastavus levinud ettekujutusele vägivalla ohvrist. Uuringus tõusid esile meeste raskused LSV-teadlikku toe leidmisel, vene keelt kõnelevate LSV ohvrite sõltumine juhuslikest soovitustest ja aktiivsest suunamisest ning praktilised ja institutsionaalsed takistused, mis võivad teenuste formaalse olemasolu muuta sisuliselt kasutuks. Ka digiaruteludes domineeris sageli naissoost ohvri ja meessoost toimepanija raam, mistõttu sellest erinevaid kogemusi võidi vähem märgata või rohkem kahtluse alla seada.

Teadusuuringute, digiplatvormide diskursusanalüüsi ja intervjuude tulemused andsid ülevaate LSV kogemusega inimeste abiotsimise teekonnast. Teaduskirjanduse analüüs pakkus käesolevas uuringus raamistikku abiotsimise teekonna mõistmiseks. Intervjuud konkreetsete inimestega ilmestasid teadusuuringutes kirjeldatud üldisi protsesse abiotsimise teekonnal. Eriti selgelt tuli esile **üksikute kontaktide võimalik pikaajaline mõju** ning **digivahendite praktiline kasutamine**. Lisaks info otsimisele kasutati digivahendeid kogemuse mõtestamiseks, sündmuste ja suhtluse analüüsiks, dokumenteerimiseks ning keerulises suhtluses neutraalsete vastuste koostamiseks. Intervjuudes oli

seega nähtav, **kuidas konkreetsed kontaktid ja abivahendid võivad inimese turvatunnet, eneseusaldust ja tegutsemisvõimet suurendada või vähendada**.

Diskursusanalüüs näitas omakorda, et **digikeskkond ei ole neutraalne koht**, kus inimene üksnes otsib juba olemasolevat informatsiooni. Vägivalla tähendus kujuneb ka teiste kasutajate reaktsioonide, kogukonnas kasutatava sõnavara, jagatud kogemusliku teadmise ning platvormi suhtluskultuuri ja modereerimise kaudu. Digikogukonnad võivad aidata ebamäärast või normaliseeritud kogemust vägivallana nimetada ja abiotsimist toetada, kuid samal ajal kujuneb neis **normatiivne ettekujutus „õigest abiotsijast"**, kellelt oodatakse vägivalla kiiret äratundmist, piiride seadmist, tegutsemist ja sageli suhtest lahkumist.

See võib sattuda vastuollu intervjuudes ilmnenud tegeliku teekonnaga, mida iseloomustasid kõhklused, katkestused, ambivalentsus ja korduvad pöördumised. Diskursusanalüüs näitas seega lisaks sellele, mida digikeskkonnast abiotsimisel saadakse, ka seda, millised ootused ja tõlgendusraamid kujundavad seda, kelle kogemus saab kiiresti kinnitust ning millist abiotsimise käitumist kogukond toetab.

Intervjuud osutasid, et normatiivsed ootused abiotsijale ei piirdu digikeskkondadega, neid võis kohata ka professionaalsetes teenustes, kus abi kättesaadavust ja inimese kogemuse tõsiseltvõetavust mõjutas see, kas tema olukord vastas spetsialisti eeldatud vägivalla- või ohvrikuvandile. Näiteks kirjeldati juhtumeid, kus spetsialiseeritud teenusele ligipääsu takistas füüsilise vägivalla puudumine. Digikeskkondades ja teenustes avalduvad normid ei ole seejuures identsed, kuid mõlemad näitavad, et abiotsija kogemuse tunnustamist võib mõjutada vastavus ettekujutusele sellest, milline vägivald on piisavalt tõsine ja kuidas „õige abiotsija" peaks käituma.

Abiotsimise muutusi saab tehtud analüüsi põhjal käsitleda kolmel omavahel seotud tasandil: **kriitiline üleminekukoht** kirjeldab, *kus* on teekonnal abiotsimise jätkumine või katkemine eriti tundlik; **pöördepunkti tüüp** kirjeldab, *mis laadi muutus* inimese abiotsimises toimub; **käivitaja** näitab, *mis konkreetse muutuse esile kutsub*. Kirjanduse põhjal joonistuvad kriitiliste üleminekukohtadena välja vägivalla äratundmine ja sõnastamine, kogemuse avaldamine, professionaalse toe juurde liikumine ning toe jätkumine pärast esimest kontakti.

Intervjuudes võis neis ja teistes teekonna punktides toimuda **äratundmise, aktiveeriv, kvalitatiivset muutust toov** või **abiotsimist katkestav pöördepunkt**. Muutuse võis käivitada näiteks uus teadmine, vägivalla eskaleerumine, teise inimese reaktsioon või spetsialisti toetav või negatiivne reaktsioon. Need tasandid ei moodusta kolme konkureerivat mudelit: samal üleminekuhetkel võivad toimuda eri liiki pöörded ning sama pöördepunkt võib aset leida teekonna eri kohtades sõltuvalt sellest, mis selle käivitab.

Analüüsist selgub seega, et abiotsimise toetamisel ei piisa teenuste ja info olemasolust. Kriitiline on muuta teekonna üleminekukohad võimalikult turvaliseks ja sidusaks. Inimene peab saama oma kogemust mõtestada ilma süüdistamise ja survestamiseta, leidma vajadusi arvestava järgmise abivormi ning saama professionaalset tuge, mis aitab abiotsimisega jätkata.

Analüüsi tulemuste alusel saab uuringu praktilised soovitused jagada kolmeks prioriteetseks sekkumissuunaks. Esimene prioriteet on **vähendada abiotsimise katkemist**, parandades professionaalsete kontaktide kvaliteeti ja teenuste järjepidevust. Teine prioriteet on **parandada abi kättesaadavust**, pöörates tähelepanu rühmadele ja kanalitele, mille puhul uuring tõi esile täiendavaid takistusi ligipääsul – sealhulgas puudlik tugi meessoost ohvritele, asjakohase venekeelse info puudumine ning TI turvalise kasutamisega seotud küsimused. Kolmas prioriteet on **parandada LSV ennetust nii esmase kui ka korduva vägivalla vähendamise kaudu**, toetades tervete suhete kujunemist ning vägivallast loobumist toetavate sekkumiste kättesaadavust. Prioriteedid ei ole seatud tähtsuse järjekorda, vaid tähistavad kolme omavahel seotud sekkumistasandit: vältida juba alanud abiotsimise katkemist, teha sobiv abi ka tegelikult kättesaadavaks ning vähendada vägivalla tekkimise ja kordumise riski.

Kirjandus

Ahmed, S. K., Mohammed, R. A., Mohammed, Nashwan, A. J., Ibrahim, R. H., Abdalla, A. Q., Ameen, B. M. M., Khdhir, R. M. (2025). Using thematic analysis in qualitative research, *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, *6*, 100198, https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2025.100198

Braun, V., Clarke, V. (2008 [2006]). Using thematic analysis in psychology, *Qualitative research in psychology*, *3*(2), 77–101, https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Emezue, C., Chase, J-A. D., Udmuangpia, T., Bloom, T. L. (2022). Techonolgy-based and digital interventions for intimate partner violence: A systematic review and meta-analysis, *Campell Systematic Reviews*, e1271, https://doi.org/10.1002/cl2.1271

Hui, V., Tian, L., Feng, X., Chen, Q., Wong, A. K. C., Bloom, T. L. (2026). Perspectives and preferences of domestic ciolence survivors regarding digital platform and AI chatbot for help-seeking: A qualitative study, *PLoS One*, *21*(2), e0342453, https://doi.org/10.1371/journal.pone.0342453

Kapur, I., Ravi, K., Eya, O., Rai, A. (2026). Digital Disclosure of Intimate Partner Violence on Social Media: A Scoping review, *Journal of Family Violence*, https://doi.org/10.1007/s10896-025-01039-0

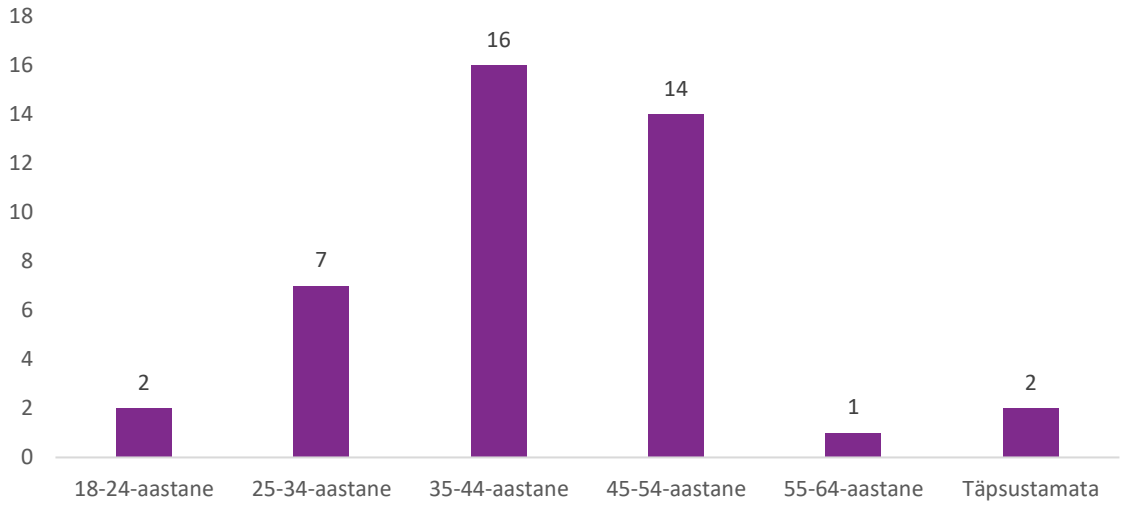
Mielismäki, H., Husso, M. (2025). Ethical Implication of AI-Driven Chatbots in Domestic Violence Support, *Social Inclusion*, *13*, 9998, https://doi.org/10.17645/si.9998

Rogers, M. M., Fisher, C., Ali, P., Allmark, P., Fontes, L. (2023). Technology-Facilitated Abuse in Intimate Relationships: A Scoping Review, *Trauma, violence & abuse*, *24*(4), 2210–2226, https://doi.org/10.1177/15248380221090218

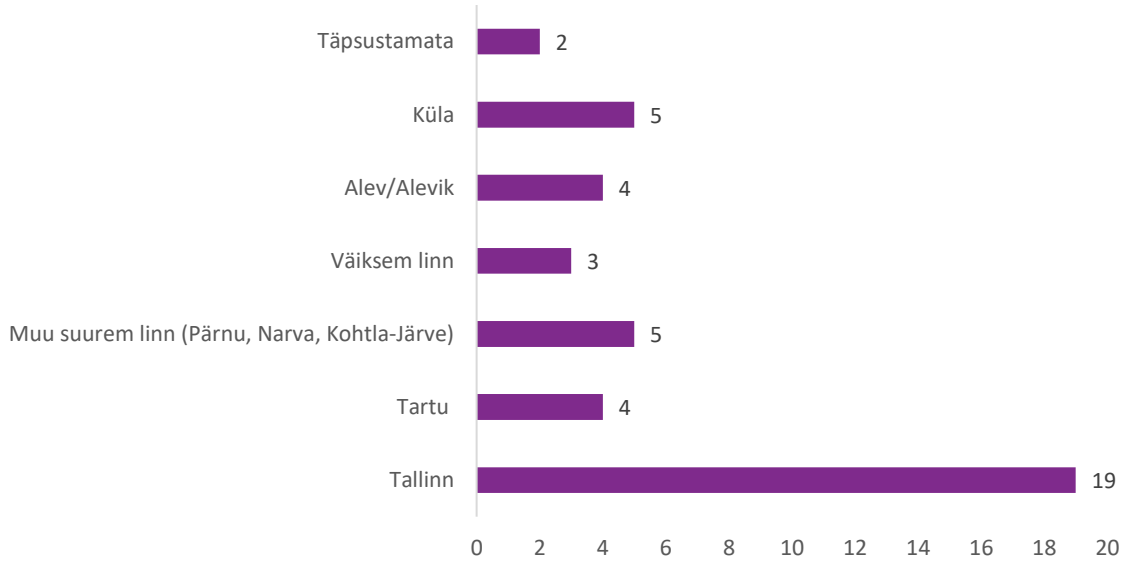
Tarzia, L., Cornelio, R., Forsdike, K., Hegarty, K. (2018). Women's Experiences Receiving Support Online for Intimate Partner Violence: How Does it Compare to Face-to-Face Support from a Health Professional? *Interacting with Computers*, *30*(5), 433–443, https://doi:10.1093/iwc/iwy019

van Dijk, T. A. (2005). *Ideoloogia: multidistsiplinaarne käsitlus*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

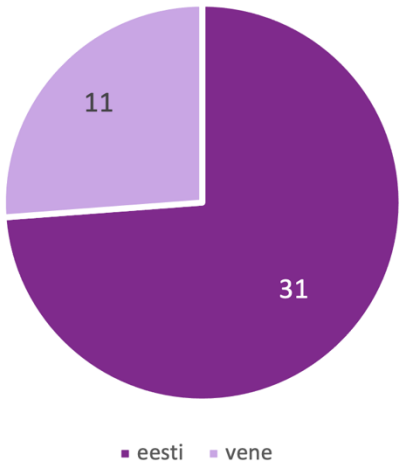
Lisa 1. Ülevaade intervjuudes osalenute kohta



Joonis 1. Intervjuudes osalenud lähisuhtevägivalda kogenud inimeste vanuseline jaotus



Joonis 2. Intervjuudes osalenud lähisuhtevägivalda kogenud inimeste jaotus elukoha järgi



Joonis 3. Intervjuudes osalenud lähisuhtevägivalda kogenud inimeste jaotus vastamise keele järgi

Lisa 2. Intervjuukava LSV-d kogenud inimeste küsitlemiseks

Uurija tutvustab ennast, kirjeldab uuringu eesmärki ja intervjuu käiku.

Viime Arenguseire Keskuse tellimusel läbi uuringut, mille käigus soovime paremini mõista, millised on lähisuhtevägivalla kogemusega inimeste abiotsimise teekonnad. Iga kogemus on erinev ja selle pärast räägime paljude inimestega, kes sellel teekonnal on olnud. Aitäh, et olete nõus oma mõtteid ja lugu minuga jagama.

Enne intervjuuga alustamist räägin veel lühidalt intervjuu tulemuste kasutamise kohta. Infot, mida te meiega intervjuu käigus jagate, kasutame ainult uuringu läbi viimise eesmärgil; me ei seosta Teie antud sisendit aruannetes Teie isikuga ning Teie isikut tuvastada võimaldavad andmed kustutame pärast uuringu läbiviimist. Intervjuu tulemused esitame üldistatud kujul, näiteks viitame Teile varjunime või nn koodiga. Kõik uuringu käigus kogutavad andmed on konfidentsiaalsed ning neid ei jagata kolmandate isikutega. Kõiki uuringuga seotud materjale hoiame analüüsi läbi viimise ajal Tartu Ülikooli turvatud serveris, millele on juurdepääs ainult uurimisrühma liikmetel. Analüüsi tulemusi avalikustame aruandes nii, et Teid ega teisi uuringus osalejaid ei ole võimalik ära tunda.

Te võite igal ajal mulle märku anda, kui Te ei soovi mõnele küsimusele vastata, soovite pausi või intervjuu katkestada.

Intervjuu käigus kasutame sõnapaari **abi otsimine** tähistamaks erinevaid aktiivseid tegevusi, näiteks guugeldamine aga ka teenusel osalemine. Teen intervjuu ajal Teie jutu põhjal märkmeid, et saaksime koos luua nii-öelda abiotsimise teekonna. Saate seda igal hetkel soovi korral täiendada või mind parandada.

Kas see sobib teile? On teil mulle veel küsimusi, enne kui jätkame?

Kui osaleja kinnitab verbaalselt, et on nõus jätkama, liigub uurija edasi salvestamise loa küsimisega. Uurija kinnitab, et salvestamisest võib keelduda ning uurija teeb selle asemel aktiivsemalt märkmeid.

LSV kogemuse mõtestamine ja abiotsimise algus

1. Palun mõelge tagasi ajale, mil aimasite, et see, mida kogete on LSV. Kuidas Te selle arusaamiseni jõudsite?
2. Millal tundsite esimest korda, et vajate tuge? Millised mõtted või sündmused aitasid aru saada, et soovite aktiivselt abi otsida?

Abiotsimise teekond

3. Palun kirjeldage, kuidas kujunes Teie teekond esimestest mõistmistest kuni abini jõudmiseni. Milliseid (paralleelseid) allikaid te sellel ajal kasutasite?

Täpsustavad/abistavad küsimused, kui narratiivne formaat ei toeta vastajat:

3.1 Kas otsisite esmast infot teadlikult või oli tegemist juhusliku informatsiooniga?
3.2 Millised olid esimesed kohad või inimesed, kelle poole pöördusite, et olukorda paremini mõista? Mis tegi selle kanali või inimese teie jaoks usaldusväärseks ja ligipääsetavaks?
3.3 Milliseid erinevaid allikaid või abivorme kasutasite veel? Kuidas nendeni jõudsite? *Uurijale: täpsustada, kas need toimusid nn ajajoonel järjestikku või paralleelselt*
3.4 Millistes etappides tundsite, et olete info või abi otsimisel aktiivsem?
3.5 Kas tunnete, et oli ka perioode, mil loobusite abi otsimisest või mõnest konkreetsest allikas? Millised olukorrad ja suhted seda mõjutasid?
3.6 Millised kogemused tegid abi otsimise jätkamise keeruliseks või panid kahtlema, kas abi otsimine on turvaline, mõistlik või kasulik?

4. Palun mõelge tagasi ajale, mil tundsite ennast abi otsimise teel hästi ja toetatuna. Kirjeldage, mille alusel saate aru, et tugi on olemas? Kirjeldage, kuidas saate aru, et olete abi saanud? Palun tooge näiteid.

Digiplatvormid

Uurija selgitab vajadusel, et digiplatvormide all peame silmas nt sotsiaalmeediat, nõustamis- ja eneseabirakendusi, anonüümseid veebikeskkondi ning muid digikanaleid, mille kaudu inimesed infot otsivad, kogemusi jagavad või nõu saavad.

Kui uuritav on digiplatvorme kasutanud:

5. Mis ajendas Teid pöörduma veebikeskkondade või rakenduste poole? Millised olid Teie ootused neile keskkondadele?

5.1 Milliseid keskkondi kasutasite? Kuidas nendeni jõudsite?
5.2 Milliseid sõnumeid, suhtlusviise või hoiakuid nendes digiplatvormides seoses suhete ja vägivallaga täheldasite? Kuidas selline sisu mõjutas Teie otsust abi otsimise kohta?

6. Kuidas on digiplatvormid ja tehisaru tööriistad aidanud Teil oma olukorda paremini mõista või otsustada järgmiste sammude üle? Kuidas see on Teie otsuseid abi otsimisel mõjutanud?
7. Kas tajute ohukohti seoses digipõhiste lahenduste kasutamisega? Millistes olukordades olete tajunud ohtu või ebakindlust? Palun tooge näiteid.
8. Palun kirjeldage olukordi, kus digikeskkonnas saadud info tundus esmapilgul kasulik ja asjakohane, kuid hiljem osutus eksitavaks? Kuidas need kogemused mõjutasid Teie otsuseid abi otsimisel?

Kui uuritav pole digiplatvorme kasutanud:

5. Kas kaalusite ka digiplatvormide kasutamist, et tuge või abi leida? Millistel põhjustel otsustasite digiplatvormide kahjuks?

6. Milline võiks olla digiplatvormide roll LSV-d kogenud inimese toetamisel?

Lõpetus

Mida peaks riik/ühiskond/teenusepakkujad tegema teisiti, et LSV kogemusega inimesi paremini toetada?

Kas on midagi, mida sooviksite veel lisada?

VÄLJAJUHATUS

Intervjueerija võtab vestluse kokku: mis teemaplokid said läbitud ning mis mõtted vestlustest jäid kõlama.

Tänan teid osalemise eest!

Uurija hinnangu põhjal: reflektsioon enesetunde üle, vajadusel info jagamine tugiteenuste kohta. Uuritavaga vabas vormis ja teemal suhtlemine, et intervjuu teemast „eemalduda".

Lisa 3. Diskursusanalüüsi uurimise kirjeldus

Digiplatvormide diskursusanalüüsis lähtuti sellest, et diskursust kujundavad nii kirjutatud kui ka kirjutamata reeglid, mille seavad platvormid ning nende haldajad. Seetõttu koosnes analüüs mitmest osast: uurija sisenes esmalt uuritavasse keskkonda ning vaatles keskkonnas toimuvat suhtlust kuu jooksul. Selle etapi eesmärk oli kujundada terviklik arusaam iga keskkonna toimimisloogikast, suhtlusnormidest ning peamistest aruteluteemadest. Tähelepanu pöörati lisaks postitustele ka grupikirjeldustele, moderaatorite juhistele, kogukonna reeglitele ning sellele, millised postitused ja kommentaarid said liikmete toetuse või vastuseisu osaliseks.

Järgmises etapis selekteeriti analüüsi juhtumid, milles postitaja kirjeldas otseselt või kaudselt kontrollivat, alandavat või vägivaldset käitumist lähisuhtes. Valim ei kujunenud märksõnade automaatse otsingu alusel, vaid sisulise hindamise kaudu, kuna vaatlus näitas, et vägivalla mõistet kasutati teemat algatavates postitustes pigem ettevaatlikult.

Uurija tutvus vanemlusele keskenduvas Facebooki suletud grupis kõikide postituste ja kommentaaridega vaatlusperioodil (märts–juuni 2026) ning valis põhjalikumaks analüüsiks välja juhtumid (postitused), milles postitaja viitas kaudselt või otseselt vägivaldsele lähisuhtele. Analüüsi kaasati 13 postitust ja 569 kommentaari. Kuna tegemist oli vanemlust puudutava grupiga, kerkis lähisuhtevägivald teemana üles pigem harva. Seda ilmestab ka asjaolu, et tavapäraselt postitatakse gruppi umbes neli postitust päevas (millest igaühele vastatakse üksikute kommentaaride või maksimaalselt mitmekümne kommentaariga), kuid vaadeldud kuude jooksul tuli vägivaldseid olukordi kajastavaid postitusi esile harva (üksikud korrad kuus). Samuti kustutati grupis vähemalt üks LSV-teemaline postitus.

Arutle.ee foorumis vaadeldi kõiki „Pere ja suhted“ alafoorumis olevaid teemasid ning selekteeriti pealkirjade sisu ja postitaja teemapüstituse põhjal välja 12 arutelulõime 761 kommentaariga, mis seondusid vägivalla temaatikaga.

Facebooki grupis „Nartsissisti lõksus“ valiti vaatlusperioodil (märts–juuli 2026) välja need postitused ja kommentaarid, milles teema tõstatajad kirjeldasid oma lähedasi suhteid ja/või mainisid vägivalda. Analüüsiti 36 postitust ja 1072 kommentaari. Grupis postitatakse üksikutest kordadest viie-kuue korrani päevas ning paljud postitused on suunatud pigem teadlikkuse suurendamisele nartsissismist (nt erialase kirjanduse, kultuuriteoste vms soovitamine) kui isiklike kogemuste jagamisele.

Analüüsi ei kaasatud arutelusid, mis polnud temaatiliselt lähisuhetega seotud.

Kuna juhtumeid ei valitud märksõnade automaatse otsingu, vaid uurija sisulise hinnangu alusel, käsitletakse valikuprotsessi eraldi mõjurina tulemuste tõlgendamisele. Postituste valimisse sattumine sõltus juba esimesel etapil sellest, kas uurija tõlgendas postitaja kirjeldatud olukorda (kaudselt või otseselt) vägivallale viitavana. Valim ei ole seega juhuslik ega ammendav läbilõige kogukondade aruteludest, vaid ühe tõlgendaja poolt eelnevalt sõelutud alamhulk.

Piirijuhtumid, mille puhul polnud selge, kas kirjeldatu kuulub kontrolliva käitumise, tavapärase konflikti või vägivalla alla, võisid valimisse jõuda või sellest välja jääda uurija otsuse tõttu. Sisuline hindamine kvalitatiivses diskursusanalüüsis on põhjendatud valik automaatse märksõnaotsingu asemel, mis jätaks kõrvale kaudsed ja kaudselt sõnastatud viited, kuid see tähendab, et valimi koostis peegeldab ka uurija enda tõlgenduskategooriaid, mitte ainult kogukonna omi.

Samuti tähendab otseste ja kaudsete vägivallatunnustega postituste selekteerimine, et analüüsis kirjeldatud mustrid on vähemalt osaliselt valiku tulemus, mitte sellest sõltumatu avastus. Kui kogukonnas kahtlustatakse vägivalda, on ootuspärane ka vägivalla-tõlgenduse käsitlemine selle seletamiseks. See aga ei tähenda, et need kogukonnad laiendavad automaatselt vägivalla mõistet laiemalt väljaspool valitud juhtumeid toimuvas suhtluses. Analüüs keskendus seega kirjeldamisele, kuidas kolm valitud keskkonda kohtlevad nn vägivallatunnustega juhtumeid, mitte sellele, kui sageli vägivalla-diskursus keskkondades tekkis.

Analüüsiühikuks oli terviklik kommunikatiivne üksus ehk postitus koos kommentaaridega või arutelulõim. Analüüsi kavandamisel arvestati võimalusega kaasata ka visuaalset materjali (meeme, pilte, videoid ning nende juurde kuuluvat suhtlust), kuna sellist sisu esineb tavapäraselt ka sarnastes veebikeskkondades. Analüüsitud materjalis ei esinenud aga visuaalset sisu, mis oleks lähisuhtevägivalla diskursuse kujunemise seisukohalt oluline olnud – vaatlusperioodil valitud valimis puudusid meemid ja pildimaterjal peaaegu täielikult. Seega tugines analüüs peaaegu eranditult tekstilisele suhtlusele, mis on uuritud keskkondade suhtluspraktika, mitte meetodi enda piirang. Uuritud keskkonnad olid valdavalt tekstipõhised tugigrupid ja arutelufoorumid, kus visuaalsel materjalil ei olnud vägivalla mõtestamisel tähtsust.

Valitud postitused, arutelulõimed ja kommentaarid loeti korduvalt läbi. Esmasel lugemisel oli fookus teadlikult suunatud korduvatele tähendusmustritele ja keelelistele vahenditele, st tähelepanu ei pööratud niivõrd sellele, millistest olukordadest (truudusetus, alkoholism, hooldusõigus jne) räägiti, vaid sellele, kuidas neid olukordi nimetati, kuidas postitajat ennast kirjeldati, milliseid lahendusi pakuti ning milliste korduvate keeleliste väljendite (nt kinnitavad kõneaktid, kategoorilised väited, modaalsed konstruktsioonid) kaudu tähendus üldse kujunes.

Teises kodeerimisetapis koondati üksikud korduvad väljendid ja tähendusmustrid laiematesse diskursustesse. Teoreetiliseks raamistikuks oli kriitiline diskursusanalüüs, kuid diskursuste sisu ja piirid kujunesid empiirilise materjali põhjal induktiivselt. Diskursuseks loeti korduvat tähendusmustrit, mis sisaldas normatiivseid hinnanguid, kindlaid subjektipositsioone või korduvaid tõlgendusviise. Praktikas tähendab see, et ühe diskursuse aluseks võisid olla väga erineva sisuga postitused (nt alkoholism, truudusetus, hooldusõiguse vaidlus), kui neid tõlgendati ja mõtestati sarnasel viisil ning sarnaste keeleliste vahenditega.

Pärast üksikute keskkondade analüüsi võrreldi tulemusi omavahel, keskendudes sellele, millised diskursused kordusid kõigis kolmes keskkonnas, millised olid omased vaid ühele platvormile ning kuidas keskkonna eesmärk, modereerimine ja suhtlusreeglid diskursuste kujunemist mõjutasid. Lisaks pöörati tähelepanu diskursiivsele vaikusele ehk teemadele ja vaatenurkadele, mis jäid materjalis marginaalseks või puudusid peaaegu täielikult (nt vägivallatseja perspektiiv, meeste abiotsimise kogemus, struktuursed/ühiskondlikud selgitused, päritolupere vägivald).

Analüüsi lõpus koondati keskkonnaülesed tähelepanekud sünteesiks üldiste mehhanismide kohta, mille kaudu digikeskkonnad tervikuna abiotsimist mõjutavad. Tulemusi arutasid läbi kolm uuringusse kaasatud analüütikut, sealhulgas lähisuhtevägivalla eksperdid.

Kuna analüüsis kasutati postitusi ja kommentaare suletud, liikmesuse alusel toimivast Facebooki grupist (vanemlusele keskenduv grupp) ning avalikult ligipääsetavatest Facebooki grupist „Nartsissisti lõksus" ja Arutle.ee foorumist, käsitleti nende kahe andmeallikaliigi eetilisi kaalutlusi eraldi.

Arutle.ee foorumi puhul on tegemist avalikult ligipääsetava ja anonüümselt kasutatava keskkonnaga, kus postitajad ei loo kontot isikliku identiteedi alusel ning postitused on kättesaadavad ilma liikmestaatuseta. Sellest lähtuvalt käsitleti Arutle.ee sisu avaliku diskursuse osana, mille analüüsimine ei eelda täiendavat luba, kuid tsitaatide esitamisel jälgiti, et need ei sisaldaks tuvastamist võimaldavaid detaile (nt kasutajanimesid, ajatempleid, viiteid konkreetsetele varasematele postitustele). Sarnaselt oli Facebooki grupis „Nartsissisti lõksus" võimalik postitustele ligi pääseda konto ning grupiga liitumiseta ning postitamiseks oli võimalik kasutada anonüümse kommenteerimise võimalust (selle eelduseks on küll Facebooki konto olemasolu).

Suletud Facebooki grupi puhul on osalejate privaatsusootus kõrgem, kuna liikmesus eeldab grupiga liitumist ja postitused ei ole avalikkusele nähtavad. Seetõttu käsitleti selle grupi sisu tundlikumate andmetena. Analüüsi kaasatud tsitaate esitati parafraseeritud või osaliselt muudetud kujul viisil, mis säilitab keelelise tähenduse (nt lauseehituse, sõnavaliku, modaalsuse), kuid muudab postituse otsingumootorite kaudu leitamatuks ning vähendab postitaja äratuntavust grupi teiste liikmete jaoks. Samuti jäeti analüüsist ja tsitaatidest välja kõik identifitseerivad üksikasjad (kohanimed, laste vanused ja muud eristavad tunnused), mis ei olnud analüütiliselt olulised. Uurija ei suhelnud postitajatega otse ega teavitanud neid uurimuse toimumisest, kuna tegemist oli olemasoleva, juba avaldatud sisu vaatlusliku analüüsiga, mitte sekkuva uurimusega; see lähenemine on kooskõlas veebipõhiste tugigruppide uurimise tavapraktikaga, milles otsene kontakteerumine võib osalejaid ebamugavasse olukorda seada või pärssida kogukonna toimimist.

Kuna uurimus käsitleb tundlikku teemat (lähisuhtevägivald) ja potentsiaalselt haavatavaid osalejaid, peetakse oluliseks rõhutada, et analüüsi eesmärk oli mõista digikeskkondade rolli tähenduse kujunemisel, mitte hinnata üksikute postitajate kogemuste õigsust või anda hinnangut nende otsustele. See eesmärgipüstitus kujundas ka esitusviisi: tsitaate kasutati illustreerimaks keelelisi mustreid, mitte üksikjuhtumite üksikasjalikuks lahkamiseks.

Kriitiline diskursusanalüüs eeldab tunnistust, et uurija ise on tõlgendusprotsessi lahutamatu osa, mitte neutraalne vaatleja väljaspool materjali. Seetõttu on oluline kirjeldada uurija positsiooni, mis kujundas nii postituste valikut kui ka diskursuste piiritlemist. Käesoleva analüüsi tegi 30ndate eluaastate alguses olev naissoost kõrgharidusega kvalitatiivset uurimistraditsiooni järgiv uurija, kellel on eelnev kokkupuude lähisuhtevägivalla temaatika uurimisega. See taust kujundas analüüsi mitmel viisil. Näiteks tähendas uurija erialane tundlikkus lähisuhtevägivalla dünaamika (nt kontrolliv käitumine, *gaslighting*, majanduslik sõltuvus) suhtes, et vaatlusperioodi jooksul tehtud otsused selle kohta, kas konkreetne postitus viitab vägivallale kaudselt või otseselt, tuginesid juba omandatud erialastele teadmistele, mitte erapooletule lugemisele. See on kooskõlas valikuprotsessi kirjeldusega,

mille kohaselt valim ei kujunenud märksõnade otsingu, vaid sisulise hindamise kaudu, mida kujundas uurija erialane taust.

Uurija positsioon väljaspool vaadeldud kogukondi (mitte grupi liige tavamõistes, vaid välisvaatleja uurimuslikul eesmärgil) tähendas, et postituste ja kommentaaride tõlgendamisel puudus uurijal ligipääs kogukonnaliikmete jagatud, sageli mitteverbaalsele või kontekstiteadmisele (nt varasem teadmine postitaja kohta, grupisisesed viited varasematele aruteludele). See võis mõjutada eelkõige grupi „Nartsissisti lõksus" terminoloogia tõlgendamist, kus mõistete (*gaslighting*, trianguleerimine, halli kivi meetod) tähendusnüansid võivad kogukonnasisesele lugejale erineda uurija akadeemilisest, professionaalsest lugemisviisist.

Uurija sugu ja vanus võisid mõjutada empaatilist lähedust just naiste kirjeldatud kogemustega (kuna kõigis kolmes keskkonnas domineeris naise kui ohvri ja mehe kui vägivallatseja perspektiiv), samas kui meeste abiotsimise kogemuste ja vägivallatseja enda perspektiivi peaaegu täielik puudumine materjalis (vt diskursiivse vaikuse peatükk) võis osaliselt olla ka uurija enda tähelepanu suunatuse tulemus, mitte ainult materjali objektiivne omadus. Ehkki valimi moodustamise loogika (vt eespool) põhines postituste sisulisel iseloomul, mitte uurija eelistustel, ei saa välistada, et sarnase taustaga uurija oleks võinud teistsuguste juhtumite ja tähendusmustrite suhtes olla tundlikum või vähem tundlik.

Neid asjaolusid arvestades tuleb selle analüüsi tulemusi lugeda ühe tõlgendaja kirjeldusena, mitte korratava mõõtmisena. See ei vähenda tulemuste kehtivust, kuid täpsustab, millist liiki teadmisega on tegemist.

