

# SOOVITUSED LAPSEVANEMALE

## Sinule, kelle lähedane on vanglas

On keeruline ülesanne olla hooliv vanem ja vastata laste küsimustele, mis on seotud lähedase sooritatud kuriteo, vahistamise ja karistusega. See juhend lapsevanematele annab tuge ning praktilisi nõuandeid ja soovitusi, kuidas olukorraga toime tulla.

Juhendis on antud ülevaade kriminaalprotsessi erinevatest etappidest ja abivõimalustest. Samuti on rõhutatud vanema enda heaolu eest hoolitsemise tähtsust.

### Mida Sa pead teadma?

Kui elus toimub suur muudatus, siis on kasulik saada praktilist informatsiooni, kuidas asjad on korraldatud. Kuidas ma saan lähedasena aidata? Kuidas vanglateenistus töötab?

### Milline on lähedase vangistuse mõju lastele?

Lapse toetamine raskel ajal. Kuidas rääkida juhtunust? Kas lapsel tasub rääkida sõpradele ja koolikaaslastele? Mida laps vajab, et ta tunneks ennast hästi?

### Hoolitse enda eest

Kuidas lähedane võib tekkinud olukorda kogeda ja mida ta võib teha olukorra mõistmiseks ja sellega hakkama saamiseks?

Algupärase juhendi Anhörigboken on tootnud Buff Stockholm buff.nu, 2016  
Toimetus ja tekst: Pia Bergström, Susanna Mannerstam, teksti toimetamine  
Tootja: Anfang Design & Kommunikation

Soomekeelse juhendi Opas vanhemalle on tootnud Kriminaalihuollon tukisäätiö, 2017

Eestikeelse juhendi on koostöös kohandanud Justiitsministeerium ja MTÜ Lastekaitse Liit, 2019

Tõlge: Helika Saar (MTÜ Lastekaitse Liit)

Illustratsioonid: Mihkel Mihkelson

*Mida Sa pead teadma?* – peatüki koostaja: Helika Saar ja Justiitsministeerium



## Sisukord

Mida Sa pead teadma? .....	4
Kinnipidamisest kohtuotsuseni .....	4
Kuidas pidada ühendust?.....	6
Vanglaväline toetus ja abi .....	10
Milline on lähedase vangistuse mõju lastele? .....	12
Kuidas lapsed reageerivad kriisidele või traumaatilistele sündmustele? .....	13
Kuidas ma saan oma last aidata? .....	13
Soovitusi lapsega rääkimiseks.....	17
Kool ja sõbrad.....	20
Hoolitse enda eest .....	22
Nõuandeid ja nippe oma heaolu parandamiseks .....	24
Meedia, lehed ja sotsiaalmeedia .....	25
Juhtunu mõjutab inimsuhteid .....	26
Kasulikud lingid .....	28

## Mida Sa pead teadma?

**Kui lähedane vahistatakse, siis paljud asjad muutuvad. Kuidas see mõjutab minu olukorda ja kust ma võin saada abi? Kui Sul ei ole eelnevalt olnud vanglateenistusega kokkupuudet, siis on hea teada saada, kuidas elu vanglas on korraldatud.**

**Kuidas on võimalik lähedasega kontakti saada? Kuidas lapsed saavad vanglas viibiva vanemaga suhelda? Käesolevasse peatükki on koondatud praktiline info, kuidas asjad on korraldatud, ning soovitusi täiendava info saamiseks.**

### Kinnipidamisest kohtuotsuseni

*Ülevaade, mis juhtub alates isiku kahtlustatavana kinnipidamisest kuni kohtuotsuse väljakuulutamiseni*

### Kahtlustatavana kinnipidamine

Politsei võib kinni pidada isiku, keda kahtlustatakse kuriteo toimepanemises või kelle kohta on tehtud ostus vahistamiseks või vangistuseks. Kinnipeetud isikut tuleb koheselt teavitada kinnipidamise põhjustest. Tavaliselt viiakse isik arestimajja ja tema isiklikud asjad võetakse politsei hoiu alla.

Kahtlustatavana kinnipeetule antakse võimalus teatada kinnipidamisest omal valikul vähemalt ühele oma lähedasele menetleja kaudu. Alaealise kinnipidamisest tuleb viivitamata teavitada tema seaduslikku esindajat, välja arvatud juhul, kui see ei ole alaealise huvides. Viimasel juhul tuleb teavitada kohalikku omavalitsust. Kui teavitamine kahjustaks kriminaalmenetlust, võib teatamise võimaldamisest või alaealise kinnipidamisest teavitamisest prokuratuuri loal keelduda.

Politsei võib isiku kahtlustatavana kuni 48 tundi kinni pidada. Sel juhul tuleb isik viivitamata üle kuulata. Kui selgub, et isikut pole põhjust kinni pidada, tuleb ta kohe vabastada.

### Eeluurimine ja vahistatuna kinnipidamine

Kui prokuratuur on veendunud, et isikut peab kauem kinni pidama, taotleb ta selleks kohtult luba. Eeluurimise eesmärk on välja selgitada, kas toime on pandud kuritegu, ja kui jah, siis kes selle toime pani. Eeluurimise raames selgitatakse välja, millised olid kuriteoga seotud asjaolud ning kogutakse tõendeid. Mõnikord on eeluurimise ajal vaja teha läbiotsimisi kahtlustatava kodus või paigas, kus ta on veetnud aega.

Vahistamist kasutatakse siis, kui on alust arvata, et isik proovib kriminaalmenetlusest kõrvale hoida või jätkab kuritegude toimepanemist.

Vahistatule tuleb teada anda, mis põhjusel teda vahistatakse. Kohtu

vahistamisotsus tehakse vahistatule viivitamata teatavaks talle arusaadavas keeles ja viisil. Uurimisasutus, prokuratuur ja kohus on kohustatud tagama vajadusel vahistatu alaealise lapse järelevalve või vahistatu abi vajava lähedase hooldamise.

Eeluurimise ajal ei või isik sõltuvalt kuriteost olla vahistatud üle nelja või kuue kuu, alaealise puhul üle kahe kuu. Erandlikel asjaoludel võib seda tähtaega pikendada. Isikul on õigus taotleda vahistamise asendamist kautsjoniga. Vahistatu taotluse alusel võib kohus allutada isiku vahistamise asemel ka elektroonilisele valvele. Selle kohta küsitakse arvamust ka vahistatu elukohajärgselt kriminaalhooldajalt.

[Loe lähemalt kriminaalmenetluse seadustikust](#)

[Loe nõuandeid kuriteos kahtlustatavale ja süüdistatavale](#)

[Loe vahialuse ja süüdistatava õigustest](#)

### Eelvangistus

Isikut võidakse vahi all pidada, kui kohus usub, et selleks on põhjust. Vahistatu on isik, kellele on tõkendina kohaldatud vahistamist ja kes kannab vanglas või arestimajas eelvangistust. Eelvangistust kannab vahistatu kinnise vangla eelvangistusosakonnas. Vahistatule lubatakse lühiajalisi kokkusaamisi, kui prokurör ei ole seda õigust pooleliolevast kriminaalmenetlusest tingituna piiranud. Erinevalt süüdimõistetud vangist ei ole vahistatul aga õigust saada pikaajalisi kokkusaamisi.

Nagu süüdimõistetud vangil on ka vahistatul õigus kirjavahetusele ja telefoni kasutamisele, õigus jälgida raadio- ja telesaateid ning lugeda ajalehti ja ajakirju. Vanglas viibivast vahistatust saab süüdimõistetud vang hetkel, kui vahistatu suhtes tehtud süüdimõistev kohtuotsus jõustub, see edastatakse vanglale ja karistus pööratakse ettenähtud korras täitmisele.

[Loe rohkem eelvangistusest](#)

### Kohtumenetlus

Kriminaalasja arutamine allub maakohtule, kelle tööpiirkonnas on kuritegu toime pandud. Kriminaalasja arutamine kohtus on avalik, välja arvatud juhul, kui kohus kuulutab protsessi või osa protsessist omal algatusel või menetlusosaliste taotlusel kinniseks.

Üldmenetluse korral saadab prokuratuur kohtusse süüdistusakti. Kohtuistungil küsitakse süüdistatavalt, kas ta tunnistab end süüdi või mitte, ning kuulatakse ära kaitsja arvamus süüdistuse põhjendatuse kohta. Kohtuliku uurimise käigus uuritakse kirjalikke tõendeid, kuulatakse

tunnistajaid, eksperte, kannatanuid ja süüdistatavat. Tunnistajaks kutsutu peab tulema kohtusse, kuid ta ei pea tunnistama oma lähedase vastu.

[Loe rohkem kriminaalmenetlusest](#)

### Kohtuotsuse väljakuulutamine

Kohtuprotsess lõpeb otsuse väljakuulutamiselega. Kuriteos süüdistava võib mõista süüdi kõigis või osades süüdistuses olevates kuritegudes või hoopis õigeks mõista. Kohtuotsuse kuulutamine on avalik (välja arvatud juhul, kui protsess oli kinnine) ja nii võib ka meedia selle kohta soovi korral infot saada. Meedia võib avaldada otsuse kohta artikleid erinevates meediaväljaannetes. Kui kohtumenetluse pool ei nõustu kohtu otsusega, on tal õigus esitada apellatsioon.

[Loe rohkem kohtuotsuse kuulutamisest ja apellatsioonist](#)

### Kasulikud lingid:

[www.just.ee](http://www.just.ee)

[www.juristaitab.ee](http://www.juristaitab.ee)

[www.prokuratuur.ee](http://www.prokuratuur.ee)

[www.riigioigusabi.ee](http://www.riigioigusabi.ee)

[www.kriminaalpoliitika.ee](http://www.kriminaalpoliitika.ee)

[www.e-toimik.ee](http://www.e-toimik.ee)

[www.kohus.ee](http://www.kohus.ee)

[ris.just.ee](http://ris.just.ee)

[abiksohvri.ee](http://abiksohvri.ee)

### Kuidas pidada ühendust?

*Vanglas oleva isikuga ühenduse pidamisega on seotud palju reegleid ja piiranguid. Lähedasena on Sul hea teada, millised reeglid Eesti vanglates kehtivad. Kuidas võib pidada ühendust oma lähedasega ning kuidas on võimalik temaga kohtuda?*

*Vanglas olev isik ei tohi omada mobiiltelefoni. Lähedased võivad pidada temaga ühendust kirja ja telefoni teel või teda külastades.*

### Kirjavahetus

Süüdimõistetul ja vahistatul on õigus kirju saata ning talle võib neid saata. Süüdimõistetud vangki kirjavahetust võib vangla teabe- ja uurimisosakonna

juhataja piirata, kuid ainult juhul, kui seda on vaja vangla julgeoleku või sisekorra või kriminaalmenetluse läbiviimise tagamiseks. Keelatud on piirata kirjavahetust riigiasutuste, omavalitsuste ja nende ametiisikutega, samuti kaitsja ja advokaadist esindajaga.

Nii süüdimõistetu ja vahistatu saadetavad kui ka neile saabunud kirjad avab vanglaametnik vangijuuresolekul, välja arvatud kirjad, mida vanglal ei ole vangistusseaduse järgi õigust kontrollida. Ümbriku kontrollimise eesmärk on vältida keelatud esemete sattumist vanglasse. Samas ei tohi vanglaametnik lugeda ühtegi kontrollimiseks avatud kirja, seda on lubatud teha vaid kohtu loal jälitustegevuse seaduses sätestatud alustel ja korras.

Vangil on õigus saata kiri suletud ümbrikus kaitsjale, advokaadist esindajale, prokurörile, kohtule, õiguskantslerile ja justiitsministeeriumile.



[Loe kirjavahetuse kohta lähemalt](#)

### Telefoniühendus

Vanglas olevale kinnipeetavale ei saa helistada. Vang võib ise helistada oma lähedastele, kui ta ostab telefonikaardi ja laeb sellele kõneaega, samuti saab vangi telefonikaardile kõneaega laadida isik väljastpoolt vanglat. Kõnede tegemise aega võib piirata. Vanglateenistus kontrollib, kellega süüdimõistetu vang telefoni teel suhtleb või kirjavahetust peab. Telefonikõnede puhul on vanglateenistusel õigus registreerida selle isiku ees- ja perekonnanimi või asutuse nimi, kuhu kinnipeetav helistab, telefoninumber, helistamise aeg ja kõne kestus. Telefoni teel edastavate sõnumite sisu võib kontrollida samadel põhjustel kui kinnipeetava kirjade lugemisel.

[Loe telefoniühenduse kohta lähemalt vangistusseadusest](#)

## Erakorralised olukorrad

Vang võidakse teise vanglasse üle viia. Vangi võib üle viia teise vanglasse eri põhjustel, näiteks siis kui kuulutatakse välja kohtuotsus ja ta paigutatakse eeluurimisosakonnast teise vanglasse. Vahel võivad teise vanglasse üleviimised toimuda ootamatult, nii et vang ei jõua enne ümberpaigutust sellest kedagi teavitada.

## Lühiajalised ja pikaajalised kokkusaamised

Külastused jagunevad lühiajalisteks ja pikaajalisteks kokkusaamisteks. Lühiajalisi kokkusaamisi korraldatakse erilistes kokkusaamisruumides, kus vangi ja külalise vahel on laud ja klaas. Võib-olla oled kuulnud „läbi klaasi kohtumistest“ ja need on just need. Kohtumised võivad kesta kuni kolm tundi. Samas ruumis ei ole teisi külalisi ega kinnipeetavaid. Kokkusaamine toimub vanglateenistuja järelevalve all. Juhul kui täiskasvanu soovib kokkusaamisele kaasa võtta alaealisi lapsi, tuleb see taotluses eelnevalt märkida. Kui kodus olev vanem ei taha või ei saa vanglas külas käia, võib keegi lähedane minna lapsega kaasa. On oluline, et lapsel oleks saatjaga turvaline ja saatja on lapsele toeks nii enne kui pärast vangla külastust.

### [Loe lühiajalistest kokkusaamistest](#)

Süüdimõistetud vangil on õigus taotleda ka pikaajalisi kokkusaamisi, nn perekokkusaamisi. Selline kokkusaamine toimub selleks loodud ruumides vangla territooriumil, kus kokkusaajal ja vangil on võimalik suhelda, süüa, pesta ja magada. Seal saab mängida ka lauamänge ja vaadata televiisorit. Pikaajaline kokkusaamine toimub ilma pideva järelevalveta ja kestab üldjuhul ühe ööpäeva. Valvurid sulgevad ukсед, kuid nendega on võimalik võtta kokkusaamise ajal ühendust. Vangla juhtkond võimaldab vangile vähemalt ühe pikaajalise kokkusaamise poole aasta jooksul. Kokku võib saada abikaasa, isa, ema, vanaisa, vanaema, lapse, lapsendaja, lapsendatu, võõras- või kasuvanema, võõras- või kasulapse, venna või õega.

Pikaajalisi kokkusaamisi faktilise abikaasaga lubatakse tingimusel, et neil on ühised lapsed või vähemalt kaks aastat väldanud kooselu enne karistuse kandmise algust. Juhul kui kokkusaamisele võetakse kaasa eelkooliealine laps, võib lapsele kaasa võtta spetsiaalset toitu, tema hooldamiseks vajalikke tarbeesemeid ja mänguasju.

### [Loe pikaajalistest kokkusaamistest](#)



### Mida võib pikaajalisele kokkusaamisele kaasa võtta?

Kokkusaaja võib kokkusaamisele kaasa võtta mõistlikus koguses enda tarbeks vajalikke riideesemeid ja kosmeetikat, kammi, hambaharja ning tema poolt tarvitatavaid ravimeid, lisaks mõistlikus koguses fotosid.

Kinnipeetaval või kokkusaajal on õigus võtta kokkusaamisruumi kaasa väikeses koguses mahla, kohvi, teed, kohvikoort, suhkruasendajat, limonaadi, vett, küpsiseid, šokolaadi, kartulkrõpse, pähkleid, kuivatatud ja värskaid puuvilju, jogurtit ning teisi vangla poolt pakutavaid toiduaineid, kui need on kokkusaamise eel tellitud ja ostetud vanglateenistuse vahendusel või vanglast asuvast kauplusest.

[Loe vahistatule pakkide saatmisest](#)

[Loe raha saatmisest](#)

### Kuidas turvakontroll toimub?

Enne ja pärast kokkusaamist otsitakse vang ja kokkusaaja läbi, et vanglasse ei toodaks keelatud esemeid. Vahel võib olla väravas ka narkokoer, kes nuusutab tulijad üle. Koer täidab oma töökohustusi, ning teda ei tohi seetõttu silitada. Kokkusaamisele tulnud isik peab olema kaine. Kaasa tuleb võtta isikut tõendav dokument, sest enne kokkusaamisele lubamist kontrollitakse kokkusaaja isikusamasust.

### Kokkusaamise ärajäämine

Vahel võib olla nii, et kohtumisi ei lubata või need tühistatakse. Vanglal on selleks õigus. Põhjuseks võivad olla näiteks turvalisuskaalutlused või asjaolu, et vanglas ei ole piisavalt vabu ruume kokkusaamise korraldamiseks. Vahel on kuritegu olnud suunatud lapse enda või tema lähedase vastu. Kui vangiga ei soovita kohtuda, siis on sellest õigus keelduda, isegi kui kokkusaamiseks on eelnevalt luba antud.

### Lühiajaline väljasõit ja väljaviimine

Vangil, kes on talle määratud karistusest ära kandnud vähemalt aasta (see nõue ei kehti avavanglas viibiva vangiga kohta), on õigus taotleda luba lühiajaliseks väljasõiduks oma isiklike asjade korraldamiseks. Luba võib taotleda kokku kuni 21 kalendripäevaks aastas.

Ka lapsega seotud tähtsad sündmused võetakse loa väljastamisel arvesse. Abikaasa, isa, ema, vanaisa, vanaema, lapse, lapsendaja, lapsendatu, venna või õe parandamatult raske haiguse või surma või muu erakorralise perekondliku sündmuse korral võib vangla anda vangile loa kuni

seitsmepäevaseks väljasõiduks.

Vanglal on õigus otsustada, kas väljasõitu lubada või mitte. Luba võidakse anda ka saatjaga, st väljasõidul on kaasas vangla personal ja seda nimetatakse väljaviimiseks. Koos väljasõidu taotlusega esitab vang ka väljasõiduplaani, kuhu märgib, mida ta kavatseb väljasõidu ajal teha ning kuidas on tema tegevused seotud vanglast vabanemise ettevalmistamisega.

[Loe lühiajalisest väljasõidust](#)

## Vanglaväline toetus ja abi

### Peretöö omavalitsustes

Linnades ja valdades on erinevaid toetusvõimalusi lastele ja lastega peredele. Sotsiaalteenuste, sotsiaaltoetuste ja muu abi andmist korraldab inimese rahvastikuregistrisse kantud elukohajärgne kohalik omavalitsus. Kui lapse püsiv elukoht erineb registreerimise omast, siis korraldab tööd see omavalitsus, kus laps realselt elab. Omavalitsuselt võib saada nõustamist, abi igapäevaelu küsimuste lahendamisel, aga ka materiaalselt abi. Siiski ei ole omavalitsustel eraldi toetusvõimalusi peredele, kelle lähedane kannab vanglakaristust.

### Näiteid toetusvõimalustest, mida võib küsida kohalikust omavalitsusest

Kohalik omavalitsus korraldab lastekaitset kohalikul tasandil ja osutab abi oma territooriumil ning peab tagama lastele ja peredele vajalike teenuste kättesaadavuse. Kohalikes omavalitsustes on lastekaitse korraldamiseks tööl lastekaitsetöötajad. Alati võib pöörduda kohaliku omavalitsuse sotsiaalosakonda nõustamiseks ja erinevate toetavate teenuste või toetuste saamiseks.

Omavalitsustes on olemas noortekeskused, kuhu laps ja noor võib minna ilma eelneva registreerimiseta. Omavalitsuse kodulehelt või kontaktnumbrile helistades saab teada, kas omavalitsuses on olemas perikeskus. Sealse personaliga võib rääkida oma muredest, nad oskavad suunata vajaliku spetsialisti poole. Eelnimetatud asutuste tegevuse keskmes on alati laps ja noor.

Koolides töötavad kooli sotsiaalpedagoog ja/või koolipsühholoog, kellelt võib nõu küsida.

Täiendavat infot oma valla või linna teenuste kohta leiab omavalitsuse kodulehelt. Lastekaitsetöötajatelt saab ka infot ühingute kohta, mis antud

piirkonnas või üleriigiliselt lastele ja peredele toetavaid teenuseid osutavad.

[Loe kohaliku omavalitsuse korraldavatest sotsiaalteenustest](#)

Sotsiaalkindlustusameti kaudu saab taotleda lastega peredele riiklikke toetusi ja teenuseid. [Loe lähemalt](#)

## Õigusabi

Eesti Õigusbüroo OÜ koostöös Justiitsministeeriumiga pakub Eestis elavatele inimestele tasuta ja soodustingimustel õigusabi. Abi saavad kõik Eestis elavad inimesed, kelle keskmine brutosissetulek jääb alla Statistikaameti avaldatud keskmise brutosissetuleku 1,5-kordsele määrale. Õigusabi antakse väheste eranditega kõikides juriidilistes küsimustes ja kõikides vormides, nii kohapealse konsultatsiooni kui ka interneti ja telefoni teel. Kliente nõustatakse nii kohtuvälises menetluses kui ka kohtus, samuti aidatakse koostada dokumente ja suhelda ametiasutustega.

Loe rohkem: [www.juristaitab.ee](http://www.juristaitab.ee)

Õigusabi vähekindlustatutele: [otb.ee](http://otb.ee)

Elatis on mõeldud lastele, kelle vanem või vanemad ei täida ülalpidamiskohustust. Elatisabi on võimalik taotleda nii kohtumenetluse alustamise korral kui ka täitemenetluse ajal.

[Loe elatisest ja elatisabist lapsele](#)

## Toetused ja teenused

[Riigi poolt makstavate perehüvitiste ülevaade](#)

Toimetulekutoetus on riigi rahaline abi puuduses inimestele ja seda maksab kohalik omavalitsus. Puuduse leevendamiseks kasutavad kohalikud omavalitsused sõltuvalt olukorrast nii sotsiaalteenuseid kui ka muud sotsiaalabi. Toimetulekutoetust makstakse siis, kui kõik muud vaesuse ja puuduse leevendamise abinõud on osutunud ebapiisavaks.

Pärast vanglast vabanemist on isikul võimalik tööturuteenuste ja -toetuste seaduse (TTTS) §-s 6 sätestatud tingimustel võtta end tööotsijana arvele [Eesti Töötukassas](#)

Vanglast vabanenud töötul on õigus saada töötutoetust. Vastavalt TTTS § 26 lõikele 1 on töötutoetust õigus saada töötul, kes on töötuna

arvelevõtmisele eelnenud 12 kuu jooksul olnud vähemalt 180 päeva hõivatud tööga või tööga võrdsustatud tegevusega, välja arvatud sama sätte lõikes 4 loetletud juhud, ja kelle kuu sissetulek on väiksem 31-kordsest töötutoetuse päevamäärast.

TTTS § 26 lg 4 p 5 ütleb, et varasemat tööga või tööga võrdsustatud tegevusega hõivatust ei nõuta töötult, kes on töötuna arvelevõtmisele eelnenud 12 kuu jooksul vähemalt 180 päeva olnud vahi all või kandnud karistust vanglas või arestimajas.

Samuti näeb TTTS § 18 lg 1 ette tööandjale palgatoetuse maksmise. Sama sätte lg 2 p 4 järgi saab palgatoetusega rakendada tööle töötut, kes on töötuna arvelevõtmisele eelnenud 12 kuu jooksul vanglast vabanenud.

## Milline on lähedase vangistuse mõju lastele?

**Lapsed reageerivad pereliikme vangistusele erinevalt. Mõned esitavad palju küsimusi ja reageerivad juhtunule emotsionaalselt. Teised muutuvad pigem vaiksemaks, öeldes, et kõik on hästi. Need reaktsioonid ei sõltu lapse east. Vaikimine ei tähenda, et lapsel ei oleks peas palju küsimusi ja mõtteid. Mõtete ja tunnete sõnastamine võib lapse jaoks raske olla. Laps võib ka tahta ainult kuulata või vajada oma ruumi.**

### Näita oma armastust ja mõistmist välja nii lapse kui ka enda suhtes

Lapsele tuleb anda mõista, et juhtunust tohib rääkida, juhul kui ta seda vajab. Tõhusaim viis teemale läheneda sõltub lapsest. Mõni laps võib vajada täiskasvanu lähedust, ka sülesolekut. Teised jonnivad ja on agressiivsed vanema suhtes, kellega nad koos elavad. Mõnikord peab täiskasvanu lihtsalt oma pisarad alla neelama, näiteks kui laps suunab oma pettumuse kodus oleva vanema vastu, kuigi see tundub raske ja ebaõiglane.

Juhul kui viha ongi lapse viis reageerida ootamatule olukorrale, siis on pikas perspektiivis tähtis lapse käitumisele seada piirid ja aidata last pettumusega toime tulla. Muidu võib viha jääda domineerima ja põhjustada edaspidi erinevaid konflikte. Selgita lapsele juhtunut, austa lapse reageerimisviisi ja näita armastust ning mõistmist nii lapse kui ka enda suhtes.

### Rasketest asjadest võib rääkida

Rasketest asjadest rääkimine ei ole ohtlik, tihti on just mitterääkimine halvem valik. Parim on see, kui laps tunneb, et vanem on talle kättesaadav. Ka see ei ole halb, kui laps näeb vanemat vahel kurvana.

Vahel laps ei taha rääkida, kuna ta ei taha oma vanemat kurvastada või teda välja vihastada. Lapsed saavad aru vanemate emotsionaalsest seisundist ja reageerivad vastavalt. Last ei või petta tühjade sõnadega. Huumorit ei tohi unustada, aga irooniat ja sarkasmi tuleb vältida. Lapsel võib olla raske sellisest kõneviisist aru saada ning ta võib seda tõlgendada pahatahtlikuna. Proovi last mitte koormata asjadega, millest on parem arutada täiskasvanuga.

*„Olin 13-aastane ja oma vanemate psühholoog. See ei saa nii olla!“*

## Kuidas lapsed reageerivad kriisidele või traumaatilistele sündmustele?

*Laste viis reageerida traumaatilistele sündmustele on unikaalne ja sõltub erinevatest teguritest, sealhulgas lapse isiksusest ja eelnevatest kogemustest. On tavaline ja normaalne, et inimene reageerib ootamatutele sündmustele kogu kehaga.*

### Laste tavapärased reaktsioonid ja sümptomid

Lähedase sattumine vanglasse võib põhjustada lapsele suurt kurbust või igatsust. Asjaoludest sõltuvalt võib see olla lapsele ka kergendus või lisada turvatunnet. Tavalised reaktsioonid on viha, hirm, turvatunde puudumine, häbi, süü, hämmeldus ja muretsemine, peavalu, kõhuvalu, arengu ajutine peatumine, hingeline üksindus, söömis- ja unehäired, painajad, meeoleoluhäired ja keskendumisraskused. Mõni reaktsioon võib olla olemuselt ka muude asjade põhjustatud, üks põhjus ei pruugi kõike selgitada. Mõnikord võib olla raske eristada, mis kuulub lapse loomuliku arengu juurde ja millal on põhjust otsida abi.

### Kuidas ma saan oma last aidata?














Täiskasvanu saab aidata last, pakkudes talle turvatunnet, stabiilsust, argirutiini ja usku tulevikku. Laps peab teadma, et kõik tunded on lubatud ja need muutuvad aja jooksul. Last rahustab, kui ta saab abi oma tunnete mõistmisel ja teab, et sündmustele reageerimine on normaalne. Vahel on vaja juhtunut vaid aktsepteerida, kuid samas tuleb aru saada, et asjad muutuvad. Kõik läheb mööda, isegi kui praegu tundub olukord raske ja keeruline.

## Rääkige asjadest raamatu või filmi abil

Laps võib olla mures vanglas oleva lähedase, muude pereliikmete või enda pärast. Räägi lapsega tema pettumusest ja muredest. Lapsel on oluline teada, et ta ei ole üksi, vaid samas olukorras on ka palju teisi lapsi. Selgita lapsele, et juhtunu ei ole tema süü, ei otseselt ega kaudselt. Täiskasvanud vastutavad ise oma tegude eest.

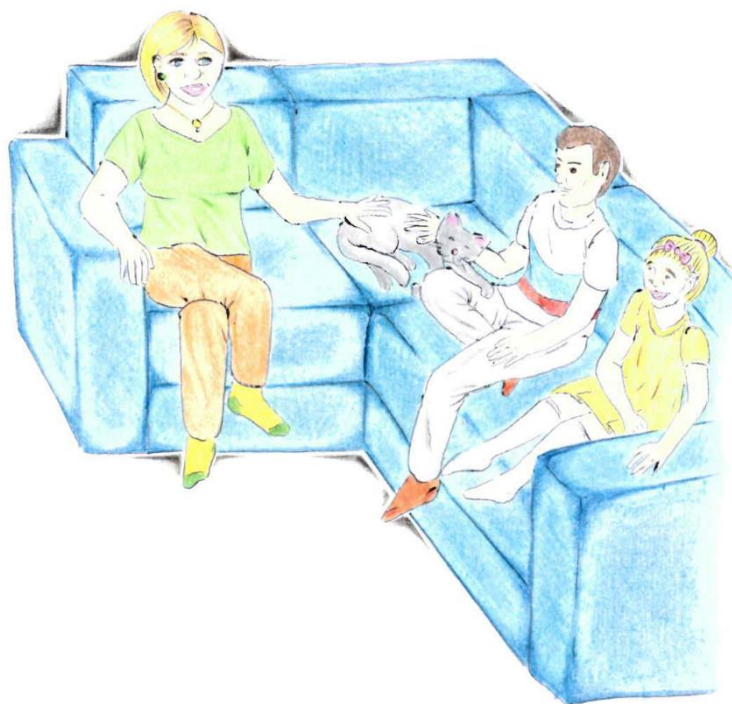
Kui arutelu algatamine tundub raske, võib abiks võtta raamatu või filmi, kus üks lapsevanematest on vanglas või elab lapsest eraldi. Rääkige lapsega raamatus või filmis juhtunust ja arutage järgmiseid küsimusi. Kuidas raamatus või filmis olnud laps ennast tundis? Millised tunded ja vajadused tal olid? Kas ka sul on sarnaseid tundeid? Kuidas sa ennast tunned? Kas võib olla lapse süü, et täiskasvanu satub vanglasse või ei ela lapsega koos? Kas sa oled mõelnud, et see on sinu süü? Mida sa tahad, et asjaga ette võetakse? Joonistage koos muinasjutt lapsest, kelle vanem on vanglas, ja arutage, mis on joonistatud.

## Laste tavalisi mõtteid ja küsimusi

-  Kus sa oled? Miks sa pead seal olema? Mida sa oled teinud?
-  Miks sa tegid nii? Kas see oli minu süü?
-  Kuidas on vanglas olla? Kui kaua sa pead seal olema?
-  Mida seal süüakse? Milliseid riideid seal kantakse?
-  Kus seal magatakse? Mida seal päeval tehakse?
-  Kas vanglas on ohtlik või hirmus?
-  Kas sa kardad teisi vange?
-  Kas sa oled minu peale vihane? Kas sa armastad mind, igatsed minu järele? Mõtled mu peale?
-  Kas ma võin sind usaldada? Kas ma võin loota sellele, mida sa ütled?
-  Kas ma olen ainuke, kes on sellises olukorras?
-  Kas ka mina võin vanglasse minna? Kas minu teised pereliikmed võivad vanglasse minna?
-  Kes minu eest hoolitseb?
-  Mida mu sõbrad meie perest mõtlevad?

### Laps peab teadma tõde, et ennast hästi tunda

Nii nagu täiskasvanud vajavad ka lapsed tõe ja tahavad teada, kus on puuduolev täiskasvanu ja mis põhjustel. Selleks et laps saaks ennast hästi tunda, peab laps teadma, mis toimub. Laps ei pea siiski teadma kõiki detaile. Tõde tuleb sobitada lapse vanuse ja arengutasemega. Alusta sellest, et Sa kunagi ei valeta. Kõike siiski ei pea korruga rääkima.



### Võta abiks lapse muud lähedased täiskasvanud

Lapse kaitsmise eesmärgil ei soovi mõni vanem lapsele tõtt rääkida. Mõned kardavad, et last hakatakse kiusama. Salgamine võib olla tingitud ka soovist hoida laps eemal kriminaalsest maailmast ja võimalikest peret varitsevatest ohtudest. On väga hea, kui lapse eluga seotud täiskasvanud mõtlevad tegutsemisvõimaluste üle koos. Samuti võib aidata arutamine kõrvalise isikuga, näiteks lastekaitsetöötajaga. Vahel võib olukord olla keeruline ja lahenduste leidmine võib tunduda raske, kuid valetamine ja eksitamine on pikemas perspektiivis halvim valik. Ära unusta, et lapsed oskavad otsida ka ise internetist infot.

### Tõde on lapsele tihti kergenduseks.

*„Mõtlesin, et isa on suremas.“*

Hädavale kasutamine on mõistetav. Mida öelda lapsele, kui ise hädavaevu tead, mis toimub? Tõelist olukorda on siiski vaja selgitada nii ruttu kui võimalik. Kui tõe rääkimist pikalt vältida, siis võib laps tähele panna, et loos

on auke. Samal ajal laps õpib, et see on teema, millest ei peaks rääkima kõva häälega.

Mõnikord on täiskasvanud ilmaasjata mures ja alahindavad lapse võimet uute olukordadega toime tulla. Tihti tunneb laps tõe kuuldes kergendust: „Mina arvasin, et isal on uus pere ja ta ei taha enam minuga koos olla“; „Ma arvasin, et ema on röövitud või suremas!“; „Ma teadsin seda, aga te ei ole tahtnud sellest rääkida“.

### Valed võivad olukorda halvemaks teha

Kui laps paneb tähele, et täiskasvanud ja võimalik et ka vanemad õed-vennad varjavad tema eest midagi, võib laps hakata kujutama olukorda ette palju halvemana, kui see tegelikult on. Siis tunneb laps ennast väga üksildasena, murelikuna ja hirmunud. Laps tajub, kui täiskasvanud ei taha rääkida. Kellele võib laps siis esitada küsimusi? Kui asjast on räägitud vaid vanematele õdedele-vendadele, võib peresaladuse kandmine osutada ka neile raskeks. On kurnav olla sunnitud valetama oma noorematele õdedele-vendadele ning karta kogemata paljastada tõe.

### Ausus loob turvalisust






Laps saab kiiresti aru, kui kõik ei ole korras. Peresiseses kommunikatsioonis on suur osa sõnatu ja lapsed on osavad tajuma valitsevaid meeleolusid. Valed on lapsele pettus, mis paneb küsimärgi alla täiskasvanute usaldusväarsuse: mis mu elus on veel vale? Ebavajalikud valed on kogu perele vaid täiendav stressiallikas.

Tõe järgimine õpetab lapsele, et elus saab hakkama ka ebaõnnestumistest hoolimata. Kui valedest loobutakse, saab kogu pere proovida olukorraga koos hakkama saada. Laps tajub, et ta on osa perest ja teda austatakse, mis omakorda lisab usalduse ja turvalisuse tunnet.

„Mulle räägiti alguses, et isa on välismaal tööl, aga miks ta ei öelnud midagi enne minekut ja miks ta tahtis olla nii kaua oma lastest eemal? Soovitan vanematel rääkida vähehaaval korraga, kui laps on veel väike. Minu jaoks oli oluline teada saada, et see ei olnud isa valik, et minu juurest eemal olla, vaid ta pidi olema mingi aeg vanglas.“



## Vanglas olev lapsevanem võiks lapsele rääkida:

-  Tegin midagi, mida ei tohi teha, sellepärast pean ma olema vanglas.
-  Olen kasutanud ravimeid/uimasteid. Jäin nendest sõltuvusse, mistõttu ...
-  Olen võtnud teistelt inimestelt asju, mis ei ole minu omad.
-  Tegin teisele inimesele halba, sellepärast pean ma siin pikalt olema.
-  Tegin teisele inimesele nii palju halba, et ta suri.





## Soovitusi lapsega rääkimiseks

### Lapse vanusest sõltumata tuleb asjadest rääkida võimalikult konkreetselt ja lihtsalt

Isegi kui laps ei saa veel kõigest aru, tasub täiskasvanutel talle alati olukorrast tõtt rääkida. Asjadest tasub rääkida vähehaaval korraga. Mõnikord võib minna mitu aastat, enne kui juhtunust räägitakse detailselt. Vahel on vaja jälle kõik korraga ära rääkida. Kõik sõltub olukorrast, aga ka lapse eest ja arengutasemest.

Kuula, mida laps tahab küsida, ja vasta lapse tasemel. On väga hea, kui laps saab esitada küsimusi otse vanglas olevale vanemale, kuna tihti on teisel vanemal keeruline kirjeldada kogu olukorda. Ka seda võib lapsele rääkida. Vanemad võivad teineteist aidata ja valmistuda tekkinud olukorra selgitamiseks koos, kui see on võimalik. Näiteks milline vastus tahetakse anda vältimatutele küsimustele „Mida sa oled teinud? Miks? Millal sa koju tuled?“.

### Täiskasvanu, pea meeles:

-  Lapse seisukohast ei ole hea, kui täiskasvanu süüdistab kedagi teist ega võta vastust oma tegude eest.
-  Alati ei ole kerge olla oma lapse silmis vanem, kes on teinud midagi valesti, kuid ausus ja vastutuse võtmine oma vigade eest suurendavad pikas perspektiivis lapse austust vanema suhtes.
-  Kui täiskasvanu ütleb, et ta on toime pannud kuriteo, et lapsel ja perel läheks majanduslikult paremini, siis võib laps hakata ennast süüdistama. „See on minu viga, ta tegi selle minu pärast ...“
-  Kui täiskasvanu ütleb, et raamatupidamisse sattusid kogemata valed

arvud, võib laps hakata muretsema oma kooliskäimise pärast. „Aga kui mina ka arvutan kogemata matemaematikatunnis valesti ...“



Kui täiskasvanu ütleb, et ta on süüdi mõistetud valede alustel, siis lapse turvatunde puudumine kasvab. Laps võib karta, et kui ühiskond toimib nii, et kes iganes võib minna vanglasse millal iganes, siis võib ka teine lapsevanem kaduda või ta ise võib sattuda vanglasse.

Vahel võib üldine olukord olla väga keeruline ja süüdimõistmise põhjused võivad tunduda ebaselged ja koormavad. Lapsel on siiski parem teada, et täiskasvanu on vanglas teatud põhjustel ja et ta kannab oma karistust ilma, et laps peaks muretsema või kurbust tundma. Siis jaksab laps teha paremini seda, mida laps peabki tegema: olla muretu, mängida, veeta aega sõpradega ja õppida koolis uusi asju.

### Lapsel on õigus mõlemale vanemale

ÜRO lapse õiguste konventsiooni ja perekonnaseaduse kohaselt on lapsel õigus suhelda mõlema vanemaga – kui suhe on lapse huvides. **Küsimus on seega eelkõige lapse õiguses suhelda oma vanematega, mitte vastupidi.**

Erinevad uuringud näitavad, et hea suhe vanglas viibiva vanemaga on lapsele kasuks. Laps tunneb end hästi, kui ta teab, mis toimub, ning et teine vanem vahemaast hoolimata osaleb tema elus. Siiski ei tohi unustada, et lapsel ei ole kohustust oma vanemaga kohtuda, kui ta seda ei taha. Lapsel on õigus oma arvamust avaldada ja tema soove peab austama. See, mis on lapse huvides, ei ole alati ühetähenduslik, ning suhtlus ei pruugi alati olla lapse huvides. Mõnikord on vaja teha raskeid otsuseid ja mõelda pikaajalisele mõjule.

Hea suhe lapse ja vanglas viibiva vanema vahel tähendab, et suhe toetab lapse heaolu: kontakti hoidmine on lapsele kasuks. Vahel on kodus oleval vanemal parem kuulata lapse soove ja mõelda, mis on ennekõike lapse huvides, isegi kui täiskasvanu ise ei soovi hoida kontakti vanglas oleva vanemaga. Täiskasvanute vahelised ebakõlad on vaja hoida eraldi lapse õigustest ja vajadustest mõlemale vanemale.

Laps ei ole kohustatud vanemaga ühendust pidama või vanemat vanglas külastama. Eriti teatud eas võib tunduda oma vaba aeg ja sõpradega kohtumine olulisem ning laps võib pidada kirjavahetust ja helistamist piisavaks. Laps ei tohi tunda süütunnet ühenduse hoidmise või mitte hoidmise tõttu. Inimesel on õigus öelda ei ja otsust võib alati muuta.

Teatud juhtudel võib vangla keelata kohtumised.

[Loe lisaks ÜRO lapse õiguste konventsioonist](#)

Mõned lapsed näitavad oma pahameelt ja pettumust välja distantseerudes. Soov heaks suhteks on suur, aga samal ajal on lapsel suur soov vältida oma tundeid. Distantseerimine võib olla ka soov paluda abi ja mõistmist. „Ta ei ole isegi vabandust palunud.“ Teised vältivad selgesti oma soovimatust käia vanglas külastustel, isegi kui igatsus on suur. „Olen öelnud oma isale, et ma ei kavatse teda vaatama tulla, kui ta läheb jälle vanglasse. Nüüd juhtus jälle nii, kuigi ta teadis mu seisukohta. Võime pidada ühendust taas siis, kui ta on vaba.“

### Iga olukord on eriline ja iga laps on erinev. Mis on parim Sinu lapsele?

Kui laps on otseselt või kaudselt kuriteo ohver, aga siiski innukas oma vanemaga kohtuma, siis oleks hea võib-olla organiseerida üks kohtumine, et saaks asjad selgeks rääkida. See võib vähendada lapse süütunnet („See oli minu süü, ta läks vanglasse minu tõttu.“) ja muret („Kas sa oled minu peale vihane?“). Mure ja süütunne võtavad energiat ja võivad põhjustada keskendumisraskusi, viha ja depressiooni.

Kohtumine võib olla mõistlik ka siis, kui lapse viimane mälestus vanemast on seotud traumaatiliste sündmustega, näiteks kui laps on näinud pealt täiskasvanu vahistamist või tema vastu suunatud vägivalda. Iga olukord on unikaalne ja iga juhtumi puhul on vaja arvestada just konkreetse lapse parimaid huve.

### Turvalised, koostööd tegevad täiskasvanud

Üks lapse heaolu seisukohalt keskmatest tegijatest on turvalised täiskasvanud, kes tegutsevad koostöös lapse heaks. Laps on täielikult sõltuv täiskasvanute toest ning toe puudumine nõrgestab lapse heaolu. Seetõttu on täiskasvanutel vaja leida lahendus lapse olukorra paremaks muutmiseks.

### Loo rutiine, aga märka lapse vajadusi

Rutiinid on lapsele vajalikud. Nende abil läheb argipäev edasi ka pärast ehmatavat sündmust. Proovi siiski välja selgitada lapse vajadused. Vahel on lapsel vaja olla kodus ja puhata. Vahel vajab laps koolikeskkonda ja sõpru, et mõtteid rasketest teemades eemale saada.

Lapse seisukohalt on suurepärane, kui kõik teda ümbritsevad täiskasvanud tegutsevad koos ja moodustavad tema ümber turvalise võrgustiku. Lapsed on lojaalsed mõlemale vanemale. Kui vanemad räägivad teineteisest halba, satub laps segadusse ja jääb oma murega üksi.



### Aita lapsel oma tundeid sõnastada

Laps võib vajada abi oma tunnete sõnastamisel. Ta võib vajada infot, et saada aru juhtunust, ja teisalt abi toimivate inimsuhete loomisel, näiteks koolis. Kõik lapsed ei vaja pere ja oma tugivõrgustiku välist abi, kuid kui seda vajatakse, siis täiskasvanud peavad last abi saamisel aitama. Vahel võib olla abiks kui rääkida kõrvalseisva isikuga. Abi võib saada nii spetsialistilt kui ka tugirühmast, kus laps kohtub sarnases olukorras olevate lastega ning saab kogemusnõustamist.

### Kool ja sõbrad

Koolil on keskne roll lapse elus. Tuleb loota, et pere saab usaldada lapse õpetajat. Õpetajal oleks hea teada pere olukorrast. Kui õpetaja on teadlik lapse kodusest olukorrast, siis on lapsel kergem ja turvalisem olla. Õpetaja

mõistab last paremini ja lisatoe tekke vajadusel saab arutleda avatult. Mõned lapsed vajavad abi ja teised jälle soovivad, et elu läheb endist viisi edasi.

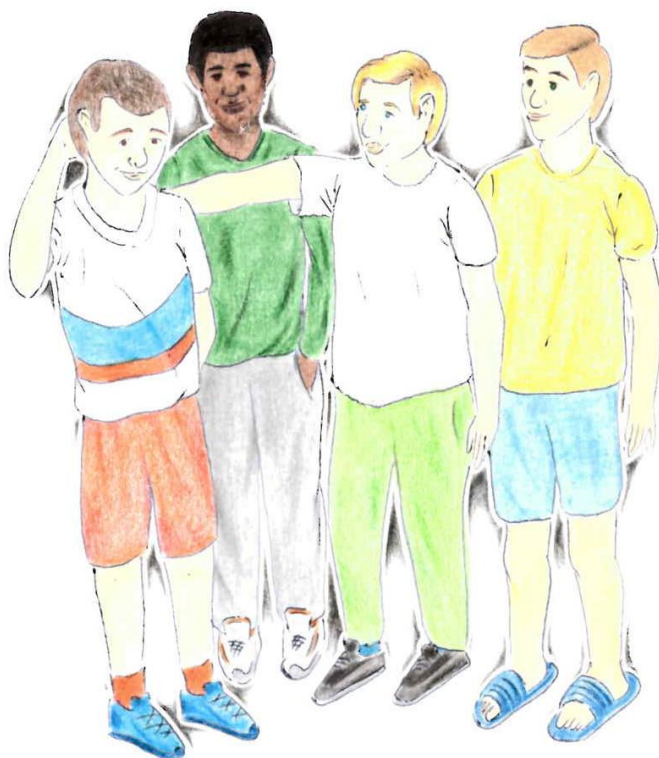
*„Õpetaja on hea, aga kui ta kuulis meie olukorrast, siis ta ütles tihti, et ma ei pea ülesandeid tegema, kui ma ei jaksa. See oli raske, kuna ma tahtsin olla selline nagu teised.“*

*„Klassikaaslased olid väga uudishimulikud ja tahtsid kõigest teada saada. Siis ma käskisin neil mu isale kirjutada. Mina ei ole midagi teinud ja mul ei ole vastuseid kõikidele küsimustele.“*










### **Aita lapsel ennetada ja võtta vastu teiste reaktsioone**

Üks laps soovib rääkida olukorrast kogu klassile, teine usaldab oma uudise ainult mõnele lähemale sõbrale. Aruta lapsega, kuidas ta peaks käituma ja kuidas ta võiks sellest oma sõpradele rääkida.

Vanemad võivad karta, et rääkimine annab põhjuse kiusamiseks ja kuulujuttude levimiseks. Väikeses kohas olukorra varjamine võib olla võimatu. Tavaliselt lapsed ütlevad, et sõpradele rääkimine on läinud hästi, kuigi vahel öeldakse pahatahtlikke kommentaare. Ootamatuid ja murettekitavaid olukordi võib ennetada, kui eelnevalt läbi mõelda, kuidas sõprade reaktsioonid peaks vastu võtma. Mida laps tahab vastata sõprade küsimustele?



## Laps peab saama ...

-  abi sõprade ja koolikaaslastega rääkimisel.
-  teada, et vastavas olukorras on ka paljud teised lapsed.
-  näha, et täiskasvanud tulevad toime ja suudavad olukorraga hakkama saada ning hoolitseda lapse eest.
-  küsida ja näidata välja oma viha, pettumust, kurbust ja armastust.
-  teada, milline elu on vanglas ja kuidas on võimalik vanglas külas käia.
-  teada, kus on puuduolev vanem ja et temaga on kõik korras.
-  teavet ja tuge olukorra lahendamiseks.
-  olla nii, et ta ei tunne süüd, isegi kui ta ei käi vanemal vanglas külas.
-  lõbutseda ja teha toredaid asju.

## Hoolitse enda eest

**Mis juhtub täiskasvanuga, kui tema lähedane läheb vanglasse karistust kandma? Paljud tunnevad, et nad ei saa piisavalt tuge. Selles peatükis räägitakse, milliseid tundeid võib täiskasvanu kogeda ja mida ta võib teha olukorra mõistmiseks ja leevendamiseks.**

Vahel võib vangistamine toimuda ootamatult ja see võib keerata igapäeva elu pea peale. Šokk on võrreldav raske õnnetuse järgse seisundiga, kus ohver saab normaalolukorras abi ja tuge ümbritsevatelt. Lähedase vangistusel võib olla olukord täiesti vastupidine. Teadmatuse ja vahel ka häbi tõttu võib täiskasvanul olla raske otsustada, kelle poole pöörduda ja kellele rääkida. Pakutava toe iseloom sõltub sellest, kas täiskasvanu on ise kuriteo ohver, kas ta on elanud koos kuriteo sooritanud isikuga ja milline on ta perekonna tugivõrgustik.

### Ebarealistlik periood

Kuriteo sooritanud isiku lähedane satub tihti keerulisse olukorda, mille kirjeldamine kõrvalseisjatele võib olla raske. Samas igapäeva elu peab jätkuma. Mõni kirjeldab algusfaasi ebarealistliku perioodina, kus inimene on justkui automaatjuhtimisel, omamata aega ja jõudu enda eest hoolitsemiseks.

*„Korraga oli liiga palju infot. Miski ei mahtunud pähe, oli ainult kaos.“*

### Inimesed reageerivad eri viisidel, aga enamik vajab tuge

Lähedase vangistusel on erinevaid sotsiaalseid, majanduslikke ja tundeelu puudutavaid tagajärgi. See mõjutab igapäevaelu, elukvaliteeti ja tervist ning koormab lähedasi inimsuhteid.

Ebaturvalise ja ebakindla perioodi järgselt võib vanglakaristus olla kergenduseks. Vahistamine ja vanglasse minek võib tulla ka üllatusena ja käivitada akuutse kriisireaktsiooni. Asjassepuutuvad kirjeldavad tihti algusfaasi šokki: unetud ööd, ahistus ja paanika, ebareaalsed tunded, lein ja üksildus, aga ka suur mure laste ja tuleviku pärast. Jõuetuse tunne uues eluetapis võib raskendada enesetunnet veelgi.

Mõni inimene helistab sõpradele või sugulastele, aga kõik ei soovi seda teha. Mõtete ja tunnete endale hoidmine on raske. Kurnatusest hoolimata peab täiskasvanu korraldama mitmeid praktilisi asju, mis võivad olla eelnevalt vöörad, näiteks pere majandusliku olukorra eest hoolitsemine või vanglas oleva lähedase asjade ajamine. Kontakti saamine vanglas oleva lähedasega võib olla raske ning ka personal ei saa konfidentsiaalsuskohustuse ja ametireeglite tõttu aidata.

### Kriisi erinevate etappide tundmine võib aidata olukorraga toime tulla

Kriiside ja leinaga seonduvalt räägitakse kriisi etappidest, mille igaüks teeb läbi omas rütmis. Etapid on järgmised: šokk, reageerimine, töötlus, suunavalimine. Etappide tundmine võib aidata, kui ollakse oma heaolu pärast mures. Näiteks šokietapis on info vastuvõtmine raske. Siis on oluline hoolitseda oma põhivajaduste eest, nagu puhkamine ja söömine.

Loe rohkem MTÜ Peaasjad kodulehelt: [kriisist](#) ja [leinast](#)

[Laste ja noorte kriisiprogrammi kodulehelt](#)

[Täiendavalt juhised lapsevanemale](#)

### Enda eest hoolitsemine on tähtis ka lapse heaolu seisukohalt

Pikaajaline negatiivne stress võib põhjustada terviseprobleeme, läbipõlemist ja depressiooni. Riskiks on nõiaring, kus vanem tunneb ennast pidevalt süüdi, et ei suuda olla hea vanem.

*„Ma oleksin pidanud minema arsti juurde, aga mõtlesin, et küll mu enesetunne paraneb. Ma ei saanud haigeks jääda! Siis põlesin läbi ja olin väga pikalt haiguslehel.“*

## Nõuandeid ja nippe oma heaolu parandamiseks

*„Suurim abi on olnud rääkida minu olukorda mõistvate inimestega.“*

### Ära jää oma mõtete ja tunnetega üksi

Räägi teise täiskasvanuga, kes kuulab ja mõistab Su olukorda. Rääkimine võib olla mõne arvates parim abi.



#### *Julge küsida abi*

Ümbritsevad inimesed ei mõista alati teise abivajadust. Ürita saada abi igapäevaelu puudutavates küsimustes. Kas Sa saad pöörduda sugulase, naabri, sõbra või töökaaslase poole? Tee nimekiri asjadest, milles sooviksid abi saada.

#### *Küsi endalt, milleks Sul on abi vaja ja mida Sa ei saa mõjutada.*

#### *Kirjuta oma mõtteid ja tundeid üles*

Pea päevikut, kirjuta luuletusi või kirjuta vihasena kirju, mida Sa ei kavatsegi kellelegi saata. Tundekaartide panemine võib kergendada peas olevat



koormat ja aitab tähele panna, kui koorem hakkab muutuma liiga raskeks.



### *Leia viis oma tunnete mõistmiseks*

Lahterda oma mured. Mida Sa saad mõjutada? Mille suhtes ei saa midagi ette võtta? Mis asjad tuleb aktsepteerida ja jätta need nii, nagu on? Ürita vähendada ebavajalikke energiaröövleid.



### *Pea meeles enda eest hoolt kanda*

Tee asju, mis sulle meeldivad, millest saad energiat, mis rahustavad ja mis aitavad Sul ennast hästi tunda. Võib-olla on see mõni vana harrastus, mis on jäänud unarusse? Hoolitse selle eest, et saad oma aega ja jõuad nautida seda, mis on Su elus hästi.



*Kas mul on vaja oma aega?*



*Kas tahan teha toredaid ja meeldivaid asju?*



*Mida ma saan mõjutada?*

*„Hakkasin õppima ametit, mida olin tahtnud õppida. Kriisijärgselt sain uut jõudu ja otsustasin hakata juhtima oma elu unistuste poole.“*

Mõni inimene, keda lähedase vanglakaristus on puudutanud lähedalt, on rääkinud, et raske aeg juhtis uute arusaamadeni ja ettevõtmisteni elus. Rasked olukorrad, kuhu inimene on tahtmatult sattunud, on aja jooksul viinud elus positiivsete muutusteni. On väga hea teada, et ka negatiivsetest sündmustest võib sündida midagi head.

## Meedia, lehed ja sotsiaalmeedia

Mõttele, kuidas tahad toimida lähedaste ja toimunud kuritegu puudutava võimaliku meediakajastusega seoses. Vahel puudutab kirjutatu ka kurjategija perekonda.

Meedias kajastatu jälgimine võib olla kurb ja raske, aga samas on seda võimatu olematuks teha. Lehed põhjendavad kirjutatut, et ühiskonna vajadused on omaste vajadustest eespool. Sotsiaalmeedias kirjutatul ei tundu alati olevat piire. Lähedasel ei tasu siiski minna kommentaariumisse vigaseid käsitlusi parandama. Kui lehes kirjutatu ei ole asjakohane, siis võib esitada kaebuse Avaliku Sõna Nõukogule, mis on sõltumatu analüüsikeskus, mis arutab avaliku meedia peale esitatavaid kaebusi ning juhib tähelepanu meediaeetilistele probleemidele ka ise.

[Vaata lähemalt Avaliku Sõna Nõukogu kodulehelt](#)

[Eesti ajakirjanduseetika koodeks](#)

### Kas su lapsed kasutavad internetti?

Kui lapsed kasutavad internetti, siis nendega tasuks rääkida netifoorumitest. Lapsed ei oska olla allikakriitilised ega tee vahet, mis on fakt ja mis on väljamõeldis. Laps võib pidada kõike internetis, sh kommentaariumites, kirjutatud tõeks ja kujutada ette, et kõik on ajakirjanike kirjutatud.

*„Kas kõik netis kirjutatu on tõde?“*

*„Vahel võisin öelda, et ta on praegu teiste asjadega hõivatud. Siis ma ei valetanud, aga ei pidanud rääkima ka kogu tõde.“*

### Juhtunu mõjutab inimsuhteid

#### Mis juhtub paarisuhtega? Kuidas sugulased, sõbrad, naabrid ja töökaaslased reageerivad?

Võib olla raske olla see, kes peab juhtunust ümbritsevatele rääkima. Küsimustele vastamine võib olla raske. Mõnikord võib tulla ette raskeid olukordi, kus tuleb kaitsta ennast tegude eest, mille eest tegelikult ise ei vastuta. Mõned soovivad jätta töökoha neutraalseks tsooniks, et säilitada teatud rutiin ja keskenduda oma tööülesannetele. Saladuse hoidmine võib siiski olla keeruline ja viia selleni, et inimene hakkab sotsiaalseid kontakte katkestama ja eraldub teistest. Oma mõtete ja tunnetega ei peaks jääma üksi. Võimalus olukorrast rääkida aitab enamiku kuriteo sooritanud isikute lähedastel enesetunnet parandada.

Nii lähedased kui ka ametnikud võivad paarisuhte kohta küsida. Suhte olukorda on raske selgitada, kui sellest ei saa rahulikult rääkida. Osa inimestest soovib näidata väliselt lojaalsust partneri suhtes, samas kui sisemuses möllab viha, lein ja pettumus tema suhtes. Vahel võib tunnetele lisanduda hirm enda ja laste turvalisuse pärast, aga ka mure tuleviku pärast. Kui inimene on ise politseile teinud avalduse partneri vägivalduse kohta, võib ta kergesti tunda süüd, et on mõjutanud lapse teise vanema vahistamist ja vanglasse minekut. Asja tasuks vaadata teise poole pealt. Olukorda sekkuv vanem on tugev eeskuju oma lapsele. Oma tunnetega toimetulek ja igapäevaelu asjade eest hoolitsemine on aeganõudev protsess. Kõrvalseisjate teod ja sõnad võivad protsessi kiirendada, aga tihti

põhjustavad need ainult ülemäärast stressi. Kõrvalseisjal tasuks alati enne küsida, kas asjaomane isik vajab teiste nõuandeid.

*„Kui me vahel riidleme, siis ma ütlen, et ta ei saa aru, mida ma pean läbi elama. Siis võib ta sedasama mulle öelda.“*

### Mis juhtub paarisuhtega?





On oluline, et elukaaslasega on võimalik kohtuda ka ilma lasteta. Täiskasvanute omavaheline aeg, probleemide lahendamine ja paarisuhte hoidmine on abiks ka lapsele. Olukord on oluliselt tasakaalust väljas, kui vastutus pere eest läheb korraka ühele vanemale. See võib põhjustada kodus olevas vanemas ärritust – ja süütunnet teises vanemas, kes ei saa aidata. Kuidas lisada täiendavat teineteise mõistmist ja vältida kestvaid riidlemist? Vahel aitab, kui abikaasad/elukaaslased lihtsalt kuulavad vastastikku muresid ja toetavad teineteist hoolimata sellest, kuidas ise asju näevad või kogevad.

### Vabastamine läheneb, mis saab tulevikust?

Kui vangistuse lõpp läheneb, siis tõuseb pinnale palju uusi mõtteid ja tundeid. Kuigi seda hetke on oodatud pikka aega, on siiski mõistlik hakata selleks varakult valmistuma nii ise kui ka kogu pere vaates, hoolimata sellest, kas pere elab tulevikus koos või eraldi. Kui vangistusele eelneva ajaga on seotud petmine, paarisuhteprobleemid, majanduskuriteod, seksuaalkuriteod, vägivald või uimastite tarvitamine, on mure tuleviku pärast veelgi suurem – kuidas siit edasi minna? Asjadest on vaja rääkida nii lastega kui ka täiskasvanutel omavahel. Keegi väline arutelujuht võib aidata rasketel aruteludel läbiviimisel.

Mõnedel juhtudel sisaldub kohtuotsuses ka välismaalase maalt väljasaatmine, mistõttu võivad lapsed jääda riiki ilma selle vanemata. Lapsel on eest ja küpsusest sõltuvalt oluline juba varakult teada saada, milline on tulevane elukorraldus. Nii võib kogu pere koos valmistuda uueks elusituatsiooniks ja planeerida, kuidas suhtlus jätkub.

### Soovitusi, mida võiks arutada

-  Ootused. Millisena te näete oma tulevikku? Millist tulevikku te soovite?
-  Mured ja hirmud. Pange oma mõtted ja tunded sõnadesse.
-  Ebaõiglus ja andestamine. Kas keegi tunneb end petetuna, kuidas sellest üle saada?
-  Kas kellelgi on nõudmisi, kas on vaja kompromisse? Kas peres valitseb usaldus?



Rääkige pere reeglitest. Kes edaspidi otsustab ja mille üle?  
Milleks vajate abi? Kust saate abi/tuge?

On oluline, et kõik pereliikmed kuulavad üksteist. Vanglast vabanev vanem võib vajada palju aega toibumiseks. Ümbritseva keskkonnaga kohandumine ja uute rutiinide õppimine võib olla kurnav ja põhjustada rahutust. Muutunud elurütmiga harjumine võib aega võtta. Mõlemal abikaasal/elukaaslasel on põhjust hoida oma nõudmised mõistlikena ja anda teisele piisavalt aega uue olukorraga harjumiseks.

Vahel võib olla eelnevalt lastele ja elukaaslasele antud palju lubadusi: matku, muutusi, täielikult uut elu. Argipäev võib siiski kujuneda täielikult teistsuguseks, kui on ette kujutatud. Laste soovitusel: „Parim on lõsutada koos diivanil, vestelda ja võib-olla mängida mingit mängu.“

*Lootusega, tahtega ja armastusega jõuab kaugemale.*

## Kasulikud lingid

[Vanglateenistus](#)

[Karistuse kandmisest](#)

[Tugiteenus vanglast vabanenule](#)

[Ülevaade erinevatest sotsiaalprogrammidest](#)

[Vägivallatsejate tugirühmad](#)

[Abitelefon vägivalda kogenud naistele](#)

[Kuriteoohvri infoleht](#)

[Perelepitusest](#)

[Lahus elava vanemaga suhtlemise korraldamise teenus Tallinna Perekeskuses](#)

[Vanemlusprogramm „Imelised aastad“](#)

[EELK Perekeskus](#)

[Nõuanded lapsevanematele](#)

[Infot noortele](#)

[MTÜ Lastekaitse Liit](#)

[Laste ja noorte kriisiprogramm \(sh info teemal „laps ja lein“\)](#)

[Vaimse tervise küsimused](#)

[Tallinna Vaimse Tervise Keskus](#)

[Hea enesetunde heaks](#)

[Nõustamistelefon lapse psüühika- ja käitumishäirete korral](#)

[Eluliini usaldustelefon](#)

[Ohvriabi kriisitelefon](#)

**Lasteabitelefon** 116111 teenuse eesmärk on võimaldada kõigil teatada abivajavast lapsest, tagada saadud info edastamine vastavatele spetsialistidele ning pakkuda lastele ja lastega seotud teemadel esmast sotsiaalset nõustamist. Vaata ka: [www.lasteabi.ee](http://www.lasteabi.ee)

**Õiguskantsler** kontrollib, et avalikke ülesandeid täitvad asutused ja ametnikud ei rikuks oma tegevuses ja inimesega suhtlemisel inimese põhiseadusest tulenevaid õigusi ja vabadusi, seadusi ja teisi õigustloovaid akte ning hea halduse tava. Õiguskantsler kaitseb inimest avaliku võimu ja ametnike omavoli eest. Õiguskantsler täidab ka [lasteombudsmani](#) ülesandeid, st kaitseb laste õigusi suhetes avalikke ülesandeid täitvate inimeste ja asutustega.

Kontakt: [info@oiguskantsler.ee](mailto:info@oiguskantsler.ee)

Algupärase teksti on koostanud organisatsioon BUFF Rootsist, mis aitab vangide lapsi Rootsist. Hoolimata raskest teemast kumab tekstist soojust ja usaldust. Sisu põhineb organisatsiooni pikaajalisel kogemusel ja praktikas esinenud juhtumitel.

Eestikeelse juhendi aluseks on Soome Kriminaalihuollon tukisäätiö teenuse Ehjä perhe poolt koostatud juhendi soomekeelne versioon. Kriminaalihuollon tukisäätiön Ehjä perhe toetab kinnipeetavate peresid Soomes ja teeb ühist arendustööd BUFFiga. Eestikeelne juhend on kohandatud Justiitsministeeriumi ja MTÜ Lastekaitse Liit koostöös.