

Analüüs

Minu lahkumineku kogemus

Sotsiaalkindlustusameti lastekaitse osakond

Ann Lind-Liiberg

2020

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants



perelepitus



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

## Sisukord

Analüüsi vajadus ja kasutuskohad .....	4
Sihtgrupp ja selleni jõudmine.....	4
Mis tekitas teil lahkumiseku ajal muret ja pingeid? .....	5
Suhted lastega .....	6
Suhted endise kaaslasega.....	7
Suhted sugulaste ja sõpradega.....	8
Laste suhted sõpradega .....	9
Suhtluskorra kokkuleppimine .....	10
Minu vaimne tervis.....	11
Minu füüsiline tervis.....	12
Laste vaimne tervis.....	13
Laste füüsiline tervis .....	14
Puudega lapse vajadustega arvestamine .....	14
Kaaslase vaimne tervis.....	15
Kaaslase füüsiline tervis .....	16
Laste lasteaia ja kooliga seotud küsimused .....	16
Minu haridusega seotu .....	17
Kaaslase haridusega seotu .....	17
Ühised sissetulekuallikad.....	18

	3
Laste kulutused (nt ringid, riided, taskuraha) .....	18
Elatise suurus ja maksmine.....	19
Ühised laenukohustused ja võlgnevused .....	22
Laste elukoht .....	23
Uue elukoha leidmine .....	25
Vana elukoha jaotamine .....	25
Renoveerimisraskused uuel või vanal eluasemel .....	26
Jagatud eluase teiste pereliikmetega.....	27
Muud probleemid .....	27
Millist abi otsiti enne lahkuminekut? .....	30
Millist abi otsiti lahkumineku käigus või pärast lahkuminekut?.....	36
Millistest kanalitest otsiti lahkumineku käigus teavet? .....	46
Mis aitas emadel lahkumineku üle elada? .....	50
Mis aitas isadel lahkumineku üle elada?.....	51
Isade mõtted lahkumineku üleelamisest .....	51
Mida soovitaksite teistele lahku minevatele lapsevanematele, et olukorraga paremini toime tulla? .....	52
Jõustavad ja emotsionaalsed nõuanded emalt emale .....	52
Lastega arvestamine .....	53
Praktilised näpunäited ja ettepanekud süsteemile.....	56
Mida isade meelest pidada silmas enne lahkuminekut? .....	63
Kuidas minna lahku: soovitusel isalt isale .....	64
Isade soovitusel Eesti olukorra parandamiseks .....	66
Kokkuvõte ja tegevusplaan pärast analüüsi.....	68

## Analüüsi vajadus ja kasutuskohad

Ajavahemikus 2020–2024 viib Sotsiaalkindlustusamet Euroopa Majanduspiirkonna ja Norra toetuste abil (2014–2021) ellu programmi „Local Development and Poverty Reduction“ projekti „Riiklik perelepitussüsteemi loomine“.

Projekti oluline eesmärk on luua eeldused ja jõustada perelepitussüsteemi, lahendamaks lapse elukorraldust puudutavad küsimused eeskätt kohtuväliselt perelepitaja juures, ja seega on projekti oluliseks sihtrühmaks ka lahku läinud või lahku minevad lapsevanemad, kes võivad potentsiaalselt vajada perelepitusteenust, aga ka lastega töötavad spetsialistid, nagu lastekaitsetöötajad, kohtunikud, lastekaitsetöötajad jm.

2020. aasta kevadel nägi Sotsiaalkindlustusameti lastekaitse osakond ette vajadust lahku läinud lapsevanemate raskustest paremini aru saada ja avaldas ankeedi „Minu lahkumineku kogemus“. Eelkõige huvitas analüüsi koostajaid, millistest kanalitest lapsevanemad otsivad ja leiavad abi ning kas nad on seni saanud toetusega rahule jäänud. Analüüsi tulemusi kasutatakse sellest lähtuvalt eelkõige perelepituse ja sellega seotud teenuste väljakujundamisel ning lapsevanemate suunal tehtava teavitustöö korraldamisel.

## Sihtgrupp ja selleni jõudmine

Sihtgrupiks olid lahkumineku kogemusega, nii ametlikust kui ka registreerimata kooselust lahku minevad vähemalt 1 alaealise lapse vanemad. Eeldus valimile oli 300 vastajat.

Ankeeti jagati Sotsiaalkindlustusameti sotsiaalmeediakanalite kaudu, kodulehe perekool.ee foorumis, Facebooki lehel „Et ükski laps ei jääks abita, kui ta seda vajab!“ ning sama platvormi grupis „Positiivne ja rahumeelne vanemlus“. Valitud kanalid olid mõjusad, teema puudutas sihtgruppi ja soovitud

osalemiste arv täitus vähem kui 2 kuuga. 147 vastajat olid lahku läinud abielust ja 150 registreerimata kooselust. 6 vastajat märkis variandiks „Muu“ ehk vastavalt 2, kes koos ei elanud, 1 registreeritud kooselu, 1 vabaabieliu ja 2 suhet, milles esines erinevatel koos ning lahus olemise perioodidel nii abielu kui ka registreerimata kooselu.

Vastajate seas oli 252 naist ja 51 meest. Kõige enam oli inimesi, kes lahkuminekuga kuulusid vanuseklassi 30–39 (49%), järgnesid 40–49-aastased (39%). Alla 30-aastaseid ja üle 50-aastaseid oli võrdselt 6%. Ei unustatud ka huumorit ja üks meesterahvas lahutas 120-aastaselt.

64% vastanutest olid kõrgharidusega, 31% keskharidusega ja 6% põhiharidusega. Elukohta soovis märkida vaid 146 vastanut, kellest 142 elasid Harjumaal.

Alaealiste laste keskmine vanus vanemate lahkuminekuga oli 6,2 aastat. Valdavalt oli peres lahkuminekuga hetkel üks laps, ühel vastajal oli ka 5 ja neljal 4 last. 22 juhul läksid lapsevanemad lahku, kui peres kasvas 0–1-aastane laps, 9 juhul juba raseduse ajal. Ka paljulapselistes (3+) peredes oli noorim laps lahkuminekuga ajal valdavalt keskmiselt 2,5–3-aastane, mida võib rahvusvahelistele uuringutele tuginedes põhjendada emotsionaalselt ja füüsiliselt kurnavaima ajaga lapsevanemaks olemisel. Oma kogemust kirjeldasid ka 11 lapsevanemat, kelle vanem(ad) laps(ed) oli(d) lahkuminekuga ajal juba täisealine/täisealised, neist vanim 26-aastane. Täisealiste laste vanuseid laste keskmise vanuse arvutamisel arvesse ei võetud.

### Mis tekitas teil lahkuminekuga ajal muret ja pingeid?

Lapsevanemad said ankeedil valida, millised valdkonnad valmistasid lahkuminekuga ajal muret ja pingeid. Iga teema juures oli võimalus oma valikut kommenteerida ja samuti oli võimalus valida mitte ühtegi valdkonda. Kui analüüsis on kasutatud terminina näiteks „Minu vaimne tervis“, siis kirjeldab

see vastanud lapsevanema (olgu selleks ema või isa) hinnangut iseendale, samas kui „Kaaslase vaimne tervis“ kehtib endise elukaaslase / teise lapsevanema kohta.

### Suhted lastega

116 osalejat tundsid, et suhted lastega valmistasid neile lahkumineku protsessis või selle järgselt muret ja pingeid: 87 ema ning 29 isa (34% ja 57%).

Toodi välja, et puudusid oskused lastele arusaadavalt otsuse selgitamiseks (lapsed vanuses 3 ja 6). Emadel esines hirmu, et 1–3-aastaste väikelaste puhul katkeb laste suhe isaga ja et isa ei ole enam lapse elus nii palju kui varem (4-aastane laps). Palju mõeldi lapse heaolule, et mitte valmistada talle pettumust (8-aastane laps) ja paljud (14) vanemad olid mures, kuidas lahkuminekut lapsele eakohaselt selgitada. Näiteks 35-aastane naine ütles: „Pidev mõte, kuidas lapsi mitte kahjustada, teha kaalutletult tarku otsuseid, et lastel oleks võimalikult kerge, vähe traumeeriv. Nõuab pingutust, sest kõik muud loetletud teemad vajasisid ka tähelepanu ja energiat“ (lapsed vanuses 7 ja 5). 2-aastase lapse ema kirjeldab, kuidas isa hakkas töötama ema vastu, võttis lapse jõuga endale ning takistas ema ja lapse suhtlust.

Vägivaldses suhtes elanud emad tunnistasid, et lapse isa oli vägivaldne ka laste vastu, lapsed kogesid ema vastu suunatud vägivalda ja kartsid minna pärast lahkuminekut isa juurde. Samas tunnistasid emad, et vaimse tervise madalseisu tõttu oli ka nende „süütenöör“ lühike ja lapsega riidlemine kippus kergesti tulema, kuigi laps oli lahkumineku ajal alles 1-aastane.

Isa, kes oli lapse emaga suhtes 11 kuud ja beebi isaks olnud 3 kuud, tundis ülekohut, et koos lahkuminekuuga oli ära võetud tema õigus suhelda oma lapsega. Samuti tõid vanemad välja, et eristuma hakkasid suhted vanemate ja nooremate laste seas. Näiteks kahes suurperes, kus vanim laps oli 17-aastane, jäi tema elama isaga ja nõ pöördus ema vastu, samal ajal, kui teised jäid emaga elama. 9-aastase lapse ema kirjeldas: „Isa püüdis last mõjutada, et ma sedasi ta tagasi võtaksin. Nimetas lapse kuuldes ebatsensuursete sõnadega. See mõjutas lapse suhtumist minusse. Tegelikult oli lahkumineku põhjuseks tema truudusetus“.

Suhteid lapsega mõjutab suuresti ka riigipiir. 1,5-aastase lapse ema kirjeldas murekohana seda, et isa ei saa piisavalt lapsega kohtuda: „Elame erinevates riikides, isa ei saa piisavalt lapsega aega veeta (pole puhkust, kallid reisid, laps väike, ei saa üksi minna, vaja ka elukoht üürida isa riigis olemise ajaks, isa räägib teist keelt)“.

### Suhted endise kaaslasega

Suhted endise kaaslasega valmistasid muret ja pingeid 226 vastanule: 37 mehele ning 189 naisele (73% ja 75%).

Kolm isa tõid välja, et suurimaks tüliõunaks oli raha, kahel juhul tekitas suurimaid probleeme isa ja laste vaheline suhtluse jätkumine. Nelja isa kirjelduse järgi oli lahkuminek protsessis vaimset vägivalda, laimamist, manipulatsiooni ja liigset emotsionaalsust. Viie isa sõnul oli emal raske saada lahkuminekust üle ja seetõttu pole siiani lahenenud ka vaidlused suhtluskorra üle, ei ise ega perelepitaja abiga. Ühe isa sõnul raskendab suhet endise kaaslasega ka ajale jalgu jäänud perekonnaseadus: „Kuna (lapse ema) toetus tugevalt ajale jalgu jäänud PKS-i peale, siis igasugune kompromisside leidmine oli võimatu, kuna seadus just eraldi jäänud vanemat ei kaitse. Kaalukauss väga kaldu laste juurde jääva vanema poole“ (mees, 38). Kolm isa tõid välja selle, et kuigi nemad sooviksid rahumeelset lahkuminekut, siis endised elukaaslased „viskavad kõikaid kodaratesse“; „leiab, et olen maailma suurimate pahedega inimene“ ja „normaalse suhtlusega ei tule eks küll kaasa“. Üks isa (46) tõi välja, et suured erimeelsused kujunesid välja raseduse käigus ja pärast sünnitust hakkas ema lapsega suhtlust piirama. Teine isa (47) tunnistas suhete halvenemise puhul seda, et ema ei näe, mis valu ta mehele põhjustas.

Emade vastuste põhjal võib suhte endise elukaaslase ja laste isaga jagada kuude kategooriasse.

- Suulised ähvardused / manipulatsioon / vägivald (vaimne, füüsiline, majanduslik) – 25 juhul
- Probleemid lahkumineku ümber (nt petmine teise naisega, pinged ja möödarääkimised, kes kelle maha jättis ja miks) – 20 juhul
- Elatise maksmata jätmise / muude kokkulepete eiramine – 11 juhul
- Erimeelsused, mille tõttu suhtlemine muutus võimatuks – 11 juhul
- Lapse kaudu mõjutamine – 2 juhul
- Alkoholi ja mõnuainete tarvitamisest tingitud takistused suhtlemisel – 2 juhul

Esines juhtum, kus isa nõudis pärast lahkuminekut lapse DNA-testi, kuid vaatamata positiivsele tulemusele ei asunud isarolli täitma.

Neli ema tunnistasid, et kuigi oli emotsionaalselt raske, siis nägid mõlemad pooled lahkuminekuga vaeva ja üldjoontes kulges lahkuminek hästi. „Arusaadavalt, isegi kui soov on võimalikult rahumeelselt lahku minna, siis lahkuminekuga kaasneb lein – pika kooselu ajal palju häid mälestusi, valu ja kõike muud. See lisaks sellele, et lahkuminek ise on suhtlemisele uusi nõudmisi esitav ja keeruline – kasvõi emotsioonide tõttu, praktilisest korraldusest rääkimata“ (naine, 35).

### Suhted sugulaste ja sõpradega

93 vastajale valmistasid lahkumineku käigus ja järgselt raskuseid suhted sugulaste ning sõpradega: 81 naisele ja 12 mehele (32% ning 24%).

Isad tõid välja, et nad ei saa suhelda ekspartneriga ilma kõrvaliste isikute juuresolekuta, ja ka seda, et peale lahkuminekut muutub tutvusringkond: „Kõik pidid ikka pooled valima, lapse ema ei andnud valikut!“ (mees, 34).

Emad tõid kolmel korral välja, et nii enda kui ka mehe vanemad mõistsid teda/neid hukka:

„Mehe ema süüdistavad kirjad, kõned, solvangud“ (naine, 30); „Mu vanemad mõistsid mind hukka. Nüüdseks suhted paranenud“ (naine, 33); „Vanemad olid väga häiritud, elukaaslase ema helistas, sõimas“ (naine, 36). Kahe lapse (lahkumineku ajal laps 2 a ja teise lapse ootel) ema selgitab, et ka aeg ei andnud suhete lahendamisel aru: „Minu lähedased süüdistasid mind, et ma üldse laste isaga lapsed sain ja koos elasin. Laste isapoolsed sugulased eemaldusid meist täiesti ja pole 13 aasta jooksul näidanud vähimat huvi ka siis, kui lapsed ise on püüdnud ühendust luua“.

2-aastase lapse ema kurvastas, et isapoolsed sugulased ei huvitu oma ainukesest lapselapsest ja keegi ei toeta last / uuri lapse heaolu kohta, samuti toodi välja, et endine kaaslase lausa keelas oma vanematel suhtluse lapselapsega (ja seeläbi ekskaaslasega) ära. Vastustest kõlas läbi ka see, et sugulased pole oma väimehe/miniaga ka varem läbi saanud ja lahkuminek on olnud kehvale suhetega seotud. Negatiivsed suhted võimendusid lahkumineku käigus veelgi. Üks aastase lapse ema märkis, et tundis lausa enda kohusena kaitsta lapse isa oma vanemate hukkamõistu eest, mis peegeldas väga ulatuslikku kriitikat lahkumineku aadressil. Vägivalla all kannatanud naised tunnistasid, et sõbrad ja sugulased ei uskunud nende vägivallakogemust, sest see oli nii hästi varjatud. Piiriüleste juhtumite puhul on vanavanemad siiski olulised osapooled: „Abikaasa perekond on olnud väga toetav, aga tegelen pidevalt nende emotsioonidega, sest nad on pettunud, et isa lapse juurest lahkus ja et me elame nii kaugel (nemad



Austraalias) ning nad ei näe lapselast üles kasvamas“. Veel kasutasid mõlemad vanemad väljendeid nagu „ei osanud suhet hoida“; „ei olnud nende jaoks piisavalt hea“; „endise kaaslase versioon lahkuminekust“ ja „ei julgeta teemast rääkida“, mis kõik peegeldavad sügavamaid hoiakuid ning arusaamatusi lähisugulaste seas, sh nende reageeringutes ja suutlikkuses lahkuminekuga toime tulla.

### Laste suhted sõpradega

28 juhul arvasid lapsevanemad, et lahkumineku protsess mõjutas laste suhteid nende sõpradega: naised 23 korral ning mehed 5 korral (9% ja 10%).

Viis lapsevanemat uskusid, et laste sõbrad toetasid lapsi ehk suhted olid head, ning üks 4 lapse ema uskus, et suhted sõpradega muutusid pärast lahkuminekut veelgi paremaks. Samas teine 4 lapse ema arvas, et suhted sõpradega „Jahenevad, sest nad on hõivatud ainult oma vanematega toimuvaga“. 32-aastane ema uskus, et suhted paranevad pärast lahkuminekut, sest lapse isa ei lubanud last treeningutele ega tal eakaaslastega suhelda.

35-aastane ema arvab nii:

„Tegelikult ei oska vastata, ei tea! Selgitama on küll pidanud sõpradele, kes küsivad, miks vanemad lahku läksid. Kuidas laps sellele vastata oskab, kui sõber küsib? Millised on laste omavahelised vestlused nendel teemadel? Mõne sõbra hirm, kas tema vanemad lähevad ka lahku. Ise ei jaksa täiendavalt selle pärast muretseda. Paraku peavad sellega teiste laste vanemad tegelema – *sorry*:). Samas võimalus arutleda suhete üle“. Seevastu isa (52) arvab, et laste suhted sõpradega said lõhutud.

## Suhtluskorra kokkuleppimine

163 vastanul tekitas pingeid ja raskuseid suhtluskorra kokkuleppimine: 125 emal ning 38 isal (47% ja 75%). Kogu valimist tekitas see küsimus probleeme 54% vastanutest.

Juristide ja kohtusüsteemi puhul tunti emade eelistamist. Probleemina toodi välja rinnalapse suhtluskord, mida on praktiliselt võimatu otsustada 50 : 50 meetodil isaga jagamiseks. Meetodid isa ja väikelapse suhtluse hoidmiseks selles vanuseastmes puuduvad. 38-aastane isa avaldas kurvameelselt: „Seadusel ja sealt tulenevalt juristidel on arusaam, et lastega kokkusaamine saab toimuda ainult paar tundi ja pargipingil“. Isade kommentaaridest tuli valdavalt välja ahastus, et nad ei saa pärast lahkuminekut piisavalt lapsi näha.

Samas töid emad välja, et laste elukorralduse pooleks jagamine ei suju ja isadel on ka tihti utoopilised ootused. Ema (33) kirjutas: „Laste isa ei olnud nõus lapsi 50 : 50 jagama. Igasugused kokkulepped on seni suhteliselt lootusetud selles osas. Tema soov on 100% lapsed ühele või teisele. Samas ta ise pole mingeid liigutusi selleks teinud, et saaks ise lapsed võtta. Töötab Norras“. Emad, kes jäävad lapsi kasvatama, tunnevad vastutust ka lapse emotsionaalse heaolu eest: „Laste isa igasugune huvipuudus laste suhtes oli esimestel aastatel valus ja häiriv just laste ootusi ja emotsioone arvesse võttes“ (naine, 43).

Inimtüüpe on palju ja seetõttu on ka suhtumine suhtluskorra kehtestamisesse erinev. Emad kirjeldasid nii seda, kuidas isa jaoks ei mängi suhtluskord korrana mingit rolli, kui ka teistpidi fakti, et korrast hoitakse nii jäigalt kinni, et see kahjustab lapse huve. Enamik kommentaare lisanud emadest kirjeldas pärast lahkuminekut isade vähest huvi laste vastu. Samuti on tugevad seosed elatise ja suhtluskorra määramise vahel. 40-aastane naine kirjutas: „Lastekaitstes proovisime kokku leppida (suhtluskorda), kuid ta ei jälginud seda. Kui nõudsin kohtu kaudu elatisraha, siis ta soovis suhtluskorda, mustas mind. Kohtuotsuse jõustumisel, oli kohe unustanud suhtluskorra lastega“. Samuti vastas 42-aastane isa: „Võimatu midagi kokku leppida, kuna ei soovita peale lasteraha millestki rääkida“. 43-aastane isa: „Kui kokku leppida pole võimalik, sest eesmärk on ju laps „saada endale“ ja saada seeläbi ka võimalikult suur elatis, siis millest me räägime ... Kokku saab leppida siis, kui selleks on soov. Täna meie riik ei soosi kokkuleppimisi. Elatis on mõnus äraelamise allikas emadele. Hea, kui lastele ka natuke üle jääb“.

Abina toodi välja ka kolmandaid pooli, kes aitavad kokkuleppeid vahendada. 30-aastane ema kirjutas: „Peame siiani omavahel suhtlemiseks kasutama kolmandat poolt – pereterapeuti, et mingeid otsuseid teha või milleski kokku leppida“. 34-aastane mees kirjeldab oma vaatenurgast, et „Kohalik lastekaitse tuli minu (isa) palvel appi. Natukene oli abi – oleneb kuidas lapse emal tuju oli, kord pidas kinni kokkuleppes, kord mitte. Asi läks paremaks alles 5 aasta pärast, kui lapse ema uue mehe leidis“. Samas nägi üks isa (43) kolmandas, mitteneutraalses pooles suhtluskorra määramisel kahju: „Kuna ema mõistis kiirelt, et lastekaitse toetab valimatult kõiki tema soove (edastab kohtule ilma igasuguse kontrollimiseta vaid ema esitatud (vale)informatsiooni, toetab valimatult kõiges üksnes ema egoistlikke soove jne), oli kokkuleppimine sisuliselt välistatud. Kohtus on lastekaitse seisukoht üsna määrava tähtsusega“.

Ainult üks vastanutest kinnitas, et suhtluskorra osas kokkuleppeni jõudmine oli sujuv.

### Minu vaimne tervis

153 naist ning 28 meest (61% ja 55%) väitis, et lahkumineku kogemus mõjus nende vaimsele tervisele.

Mehed leidsid, et nende toleaeegse vaimse terviseiga seotud põhilised märksõnad ongi pinge ja stress. Lastega kohtumine on igapäevane võitlus ja see, et kokkuleppeid tehtud ei saa, on väga raske. 34-aastase meesterahva jaoks oli kõige hirksam asjaolu, et tema laps kolis ära teise riiki. Kui üks isa kirjeldab jõetust ja soovimatust midagi teha, siis teise isa (47) kogemus on päris traagiline: „Kuna kaotasin kõik, süvendas see veelgi mu depressiooni. Ehkki elasin lahutuse ajal üle äkksurma, leiavad arstid, et mu südamerike on seotud samuti depressiooniga“.

Naised tõid välja ka kokkupuute vaimse tervise spetsialistidega. Kolm ema kirjeldasid, et on viibinud terapeutide, psühholoogide ja psühhiaatrite hoole all. 4-aastase lapse lähisuhte vägivalla ohvrist ema proovis mõned korrad enesetappu teha. Naised tõid samuti välja tööleasumisest/-naasmisest ja majanduslikust kitsikusest tulenevad raskused ja hirmud.

„Lahkuminek tõi palju pingeid kuna pidin hakkama saama oluliselt halvenenud majandusliku olukorraga, endise kaaslase süüdistuste ning tujudega, laste üksi majandamise ning nende pingete leevendamise. Samas ka oma uut elu ülesse ehitama. Kuna lapsed olid sel ajal väikesed, siis polnud ka ilma tugivõrgustikuta võimalik täiskohaga tööl käia“ (naine, 32).

„Väga kehvast seisusest, sest täiesti üksi jäänud. Nii füüsiliselt, väikeste lastega, rahaliselt, emotsionaalselt lappes, teise poole emotsionaalsed pursked ja agressiivsus. Minul tagala ja toetus puudus“ (naine, 41).

„Kindlasti oli häiritud. Tööle keskendumine oli väga raske“ (naine, 41).

„Olin mures, kuidas üksi toime tuled, tulid välismaalt tagasi ja olin väikse lapsega kodus, polnud Eestis enam oma kodu, tööd ega karjääri, sõpru, autot jne, võrgustik puudus“ (naine, 41).

Kolm ema töid välja hirmu endise kaaslase käitumise pärast. Näiteks 8- ja 2-aastase lapse ema kirjutas: „Elasin hirmu ja terrori all – sotsiaalmeedia kontode kaaperdamine, jälitamine, vandaalitsemine, ähvardamine“.

Üks endine abielupaar suhtus lahkumise käigus vaimse tervise hoidmisesse täie pühendumusega ja naine kirjutas: „Lahutuse hetkel kindlasti stress, energiakulu, pigem aga nii enda kui endise kaaslase hirm, mis siis saab, kui tekib depressioon, vanemaks olemise raskus suureneb vms, et see ei kahjustaks lapsi. Enda ja kaaslase kõrvalt jälgimine (õnneks toetavalt), et seda ei tekiks. Lahkumise hetkel ei tea, kuidas emotsionaalselt, majanduslikult jm mõttes hakkama saad – seega ei tea, kas tuled toime või mitte. Teadlik olemine sellest, et kergem ei hakka väikesest veinist nt, et tuleb teha sporti, suhelda sõpradega niipalju kui võimalik“. Emade kommentaaride läbiv hirm ja mure on üksijäetus ja täielik vastutus laste heaolu eest.

### Minu füüsiline tervis

Kokku 68 inimest vastanutest leidis, et lahkumine mõjutas tema füüsilist tervist.

13 meest (25%) kõigist osalenud isadest tunnistasid näiteks ulatuslikku kehakaalutõusu (25 kg), kokkukukkumisi ja eelmises alatükis mainitud äkksurmast tingitud füüsilisi ning vaimseid tagajärgi. 4 meest nentis, et vaimse tervise nähtused (nagu stress, jõuetus ja pinge) hakkavad füüsilist enesetunnet ajas mõjutama.

55 naist (22%) kõigist osalenud emadest tunnistasid, et nende tervis muutus. Erinevalt isadest tunnistas osa emadest ka seda, et tervis hoopis paranes, näiteks tekkis rutiin hakata igal õhtul jooksmas käima. Suurenenud koormus lastega tegelemisel, kodu eest hoolitsemisel ja tööl käimisel tekitas kurnatust, kuna unetunde jäi vähemaks ja kehakaal langes. Samas ühekülgne ja soodne toidulaud ka tõstis kehakaalu. Nende faktorite tõttu süvenesid ka kroonilised haigused.

### Laste vaimne tervis

167 kõigist uuringus osalenutest leidis, et lahkumine mõjutas nende lapse vaimse tervise seisundit: meestest 26 vastanut ning naistest 141 (51% ja 56%).

11 emast, kes täpsemaid kommentaare andsid, arvas 5, et laste seisund pärast lahkuminekut on stabiilne, hea või väga hea. Kolmel lapsel tekkisid emade hinnangul suhtlemisraskused/hirmud seoses isaga. Ühe ema sõnul tekkisid tema lapsel ärevushäired, hirmud, alla pissimised, kinniseks muutumine. Kolm lapsevanemat leidsid, et kergem oli lahkuminekut üle elada lasteaialapsel, kelle puhul lasteaed ka olukorra muutumist toetab. Kooliõpilase vaimse tervise mured ilmnevad lisaks käitumisele ka õppeedukuse langemises.

Vanemad on hiljem lastega lahkumineku kogemuse jutuks võtnud: „Lahkumine jättis jälje, 10-aastaselt kannatas depressiooni all, palju hiljem. On nüüd 12-aastaselt rääkinud, kui raske oli, kui isa kirus ema, isa uue pere juures käimine, isa hoolimatus ajal, kui ta viibis isaga ... tänaseks suhted peaaegu puuduvad selle tõttu“ (lahkumine ajal, kui laps oli 1). Emad näevad ka vajadust spetsialistide toe järgi: vanemate vahelistest tülidest toibumiseks käia psühholoogi juures, lahutuse mõistmiseks küsida spetsialisti selgitust, ATH-ga lapsel tekkis koolitõrge.

35-aastane ema: „Kahtlemata stress lastele, kuitahes hästi püüad neid hoida. Mõjub stigmatiseerivalt see, kui lugeda, et lahku läinud vanematega lastel suurem risk erinevateks probleemideks. See mõjub ebaõiglaselt. Võimalik, et lahkumine (või sellele eelnev) on mõjutanud laste käitumist. Raske

eristada, mis mida põhjustab. Arvates, et lahkuminek on olnud ka laste vaatest tervem valik, siis ei taha kanda süüd, et see eraldiseisvana laste vaimset tervist negatiivselt mõjutas“.

Täpsemalt kommenteerinud 7 isa hulgast ei arvanud keegi, et lapse seisund võiks olla stabiilne, hea või väga hea. Isad tõid välja, et lapsele tekitab see olukord vaieldamatult muret, lapsed on kurvad ja eemale tõmbunud, stressis, pinges ja kahjustatud. Olukord on kõigi jaoks ebastabiilne, sest ema manipuleerib ja takistab isa ning laste suhtlust.

### Laste füüsiline tervis

Kokku 41 ema ja isa arvas, et lahkuminek mõjutas lapse füüsilist tervist, sealjuures 9 meest ning 32 naist (18% ja 13%).

Isade hulgast oli üks, kes pikema põhjendusega ennast selgitas: „Ema suutmatuse tõttu hoida lapse tegemistel linnas silm peal, on lapsel olnud viimase aasta jooksul järjest kolm jalaluumurdu/-mõra samas jalas, keegi ei jälgi toitumist ja lapsel linnas tohutu kommiriul, tänu millele tervislikku ning vajalikku toitu ei tarvita“ (mees, 35).

Emad kirjeldasid seda, et laps oli psühholoogiliselt traumeeritud nii isa vägivaldsest käitumisest kui ka lahkuminekust, seega see mõjutas füüsilist tervist ja näiteks allergiad muutusid tõsisemaks. Samas kirjeldati ka nii: „(Laste tervis) läks paremaks, üksi lastega oli mul võimalus nendega rohkem väljas käia ja tervislikumaid toiduvalikuid teha“ (naine, 39). Neli ema kirjeldasid laste füüsilist tervist pärast lahkuminekut stabiilse, hea ja väga heana.

### Puudega lapse vajadustega arvestamine

Puudega lapse vajadustega arvestamine tekitas pingeid 25 emale ning ühele isale (10% ja 2%).

Täpsemalt selgitasid olukorda 6 ema vanuses 33–41 eluaastat. Ühel juhul kirjeldas ema lapse enureesi, mis tekkis juba kooselu ajal.

Üks ema kiitis, et asjad muutusid paremuse poole, sest tänu üksikema staatusele tegutses KOV kiiremini ja efektiivsemalt.

Kolm ema seevastu kirjeldasid olukorda raske või väga raskena.

„Mõlemad lapsed on raske puudega (ATH ja Asperger), üksi väga keeruline hakkama saada“ (naine, 33).

„Kõige raskem aeg temaga üldse ja lisaks järgnevad 3–4 aastat“ (naine, 41).

„Lapse tervisega arvestav erimenüü“ (naine, 41).

### Kaaslase vaimne tervis

Kaaslase vaimne tervis tekitas muret ja pingeid 80 vastanul: 66 naisel ning 14 mehel (26% ja 27%).

Mehed leidsid oma vastustes, et neil on emade vaimse tervise osas küsimusi ja kahtlusi, kuid ei oska seda täpsemalt selgitada. Näiteks „ei oska öelda, kuid kahtlane ... tegeletakse selgeltnägemise ja muu sellisega“ (mees, 42). Kaks meesterahvast tundsid endise elukaaslase osas pigem muret ja nentisid, et olukord on nende mõlema jaoks pingeline olnud. Samas üks isa leidis, et lapse ema käitumine kahjustas ka tema tänast partnerit.

11 naist andis ekskaaslase vaimsele tervisele lisatäpsustusi, mille puhul kaks olid neutraalsed, seitse kirjeldasid väga rasket hoopi vaimsele tervisele ja kaks peegeldasid empaatiavõimeliselt, et lahkumine oli raske nii emale kui ka isale. Üks emadest kirjeldas, et isa tarvitas liigselt alkoholi, veel kirjeldati depressiivsust, kiuslikkust, ärevushäireid ja fakti, et mees külastas perioodil psühholoogi. Isa (36) meenutas: „Abikaasa (naine) ei lubanud kedagi lapse juurde, arvas, et oskab ainult ise poisist meest kasvatada“ ja isa (46): „Diagnoosi ei ole pandud, mistõttu on tegemist pigem tunnetusega. Ema arvab (siiani), et ta on lapse „ainuomanik“. Tema otsustab üksi kõik lapsesse puutuva, sh kas laps saab isaga olla. Kehtivat määrust tõlgendatakse, nt eriolukord on ema arvates olukord, kui isa jäetakse lapse elust kõrvale“.

35-aastane naine kirjeldas enda ja elukaaslase kogemust nõnda:

„Nii nagu enda, siis ka mure – kasvõi teoreetiliselt – kaaslase vaimse tervise pärast. Sh mõeldes temast esmalt kui enda laste teisest vanemast, kes peab olema terve ja tubli, sest mõjutab igavesti enda oleku ning käitumisega lapsi. Vastutus vaimse tervise eest on teisel vanemal, kuid kuna see mõjutab lapsi, siis kaaslase vaimne tervis (lahkuminekest tingitud mõjud ka aastate pärast) on oluline teema“.

### Kaaslase füüsiline tervis

Endise partneri füüsilist tervist pidas riskifaktoriks üksainus 38-aastane meesterahvas (2%), kes siiski arvas, et tema endise elukaaslase tervis oli lahkuminekuprotsessis hea.

13 naist pidasid partneri füüsilist tervist riskifaktoriks (5%), kellest kaks arvasid, et nende laste isa tervis oli hea või väga hea. Seevastu halvemaks või halvaks pidas partneri füüsilist tervist vähemalt neli naist, kes mainisid ära nii alkoholismi süvenemist kui ka ärevushooge, mis viisid füüsiliste sümptomite esinemiseni.

### Laste lasteaia ja kooliga seotud küsimused

Laste hariduse omandamisega seotud küsimusi nimetas riskifaktorina 15 isa ning 71 ema (29% ja 28%).

Isad tõid negatiivsena välja nii seda, et neid ei kuulatud lastekaitstes, kui ka seda, et nende arvamust ja soovi ei võetud haridusasutuse valimisel kuulla: „Isa soov vahetada toona puuduliku õppekavaga lasteaed välja parema vastu ei huvitanud mitte kedagi!“ (mees, 35). Kaks isa tõid välja, et olukord haridusasutustes varieerub ja tuleb ka elukohta ning kooli vahetada.



Emadest, kes lapse lasteaia ja kooliga seotud küsimusi võimaliku riskifaktorina näeb, arvasid 4 lapsevanemat, et nende laste olukord selles protsessis on hea või väga hea. Üks ema (35) toob välja, et „Muret ei olnud, kuid teadlikult informeerisime õpetajaid, lasteaeda, et nad oleksid kursis, mis laste elus toimub. Õnneks igati mõistvad, toetavad. Üks laps soovis rohkem ise jagada kui teine“.

Lasteaia ja kooli vahetamisest tuleb välja ka see, et lahkumineku käigus on vahetatud elukohta/elukohti ja probleemkohaks on transpordi võimaldamine. Üks ema tõstatab küsimuse, kes peaks last „viima, tooma, maksma ja tegelema“ ning teine ütles, et isa polegi üldse nõus last lasteaeda viima. Üks laps pidi käima kahes lasteaias, mis oli lapsele väljakutse.

Kahe koolilapse puhul on lahutuse tulemusena koolis raske õppida ning nad on liialt emotsionaalsed.

#### Minu haridusega seotu

23 ema (9%) leidsid, et nende haridusega seotu on lahkumineku tulemusel riskifaktoriks. Neist (nüüdseks) 1 lõpetamata põhiharidusega naine, 2 keskhariduse ja 8 kõrgharidusega naist vanuses 28–41 eluaastat. Kaks ema tõid välja, et haridustee jätkamiseks tuli ise leida lahendused, sh lapsele hoidja. Ühel naisel katkesid pikaajalised kursused ja teisel lükkus ülikooli lõpetamine 3 aastat edasi. Lapse isapoolset tuge emad välja ei too, küll aga mainitakse, et õpetajad olid ema suhtes mõistvad.

Kahe isa jaoks oli haridusega seotu raskendatud (4%), kellest mõlemad tunnistasid, et haridustee katkes lahutuse tõttu. „Ülikool katkes viimasel aastal. Võimatu keskenduda“ (mees, 30).

#### Kaaslase haridusega seotu

Mehe haridusega seotu oli riskifaktorina välja toodud kahel naisel (< 1%), kellest üks (naine 34, keskharidus) tõi kommentaarilahtris välja selgitusena „6 klassi“, mida võiks tõlgendada, et hariduslik lõhe oli nende probleemide lahendamise takistuseks.

Mehed pidasid endise kaaslase haridusega seotut takistuseks kahel korral (4%). Mees (47, kõrgharidus) tõi välja, et lapsega koos elaval vanemal jäid õpingud pooleli ja tal polnud aastaid võimalik tõestada ennast erialalisel tööl.

### Ühised sissetulekuallikad

Ühised sissetulekuallikad tekitasid muret 45 naisel ning 4 mehel (18% ja 8%). Naisterahvad selgitasid nii seda, kuidas nii suhte ajal kui ka nüüd on kõik kulud nagunii tema kanda (3), et majanduslik toimetulek vähenes ja tuli ümber hinnata (4) kui ka seda, et ühiseid tulusid pole kunagi olnudki (1). Üks ema tõi positiivsena välja, et kuigi sissetulekud on väiksemad, ei ole perekonnas enam impulssoste, mida endine elukaaslane kippus tegema. Meesterahva napp selgitus oli „töö“, mida võib tõlgendada erinevatel viisidel. Isa (39) kirjeldas, et raskuseks oli eelnevalt kahepeale jagatud laenukohustuste täielik ülevõtmine ja elukaaslase täiendavad kohustused uuele üüripinnale kolimiseks.

### Laste kulutused (nt ringid, riided, taskuraha)

125 emale ja isale valmistasid lahkumineku jooksul ja järgselt muret ning pingeid lastega seotud kulutused: 107 naisele ning 18 mehele (42% ja 35%).

Isad tõid välja, et perioodil, kui laps on temaga (maal), siis katab isa ainuisikuliselt kõik kulud, sealjuures kooliasjad ja riided, ning teine isa annab selleks otstarbeks kummalegi lapsele 1 kuus 150 eurot.

Üks isa tõi välja emotsionaalse selgituse lapsele minevate kulutuste kohta: „Iseenesestmõistetavalt tuli minul „karistuseks“ selle eest, et emal armastus otsa sai (tema enese väljend) hakata maksma ligi neljandiku oma sissetulekust emale. Vaatamata sellele, et elatisraha määramise hetkel polnud

suhtluskorda üldse veel arutatud, ja sellele, et mõni aeg hiljem kehtima hakanud suhtluskorra järgi hakkas laps olema minuga ligi 40 % ajast“ (mees, 43).

Emad tõid välja, et kokkulepeteni jõudmine on selle teema puhul vaevaline ja vajab läbiarutamist. Välja toodi väga erinevaid mudeleid.

- Jagatakse pooleks nii lastega seotud kulutused kui ka lapsetoetus (1)
- Ema maksab 100% lastega seotud kulutused (4)
- Isa maksab (1)
- Ema maksab enamiku, isa panustab osaliselt (2)
- KOVi toetusel saavad lapsed käia huviringides (1)

35-aastane ema ütles nii: „Teema, mis vajab läbiarutamist. Seega kulutas ka energiat ning tõusude, langustega olnud teemaks järgnevate aastate jooksul. Suuri erimeelsusi ei ole olnud, sh selles, millele kulutada – laste heaks kulutamine võimaluste piires on olnud oluline. Jagatud armastus laste vastu on suur:).“.

### Elatise suurus ja maksmine

Elatise suurus ja maksmine oli lahkuminekuprotsessis keeruline 167 lapsevanemale: 131 emale ning 36 isale (52% ja 71%).

Kõik isad, kes elatist maksavad ja täiendavat selgitust jagasid, kinnitasid kohusetundlikult elatise maksmist (5), selgitasid, et keelduvad elatist maksmast, kuna asi muutus väljapressimiseks ja raha lapseni ei jõudnud(1), või siis jätavad elatise maksmise või mittemaksmise lahtiseks („Laste ema huvitab vaid tema mugav äraolemine“ (mees, 52)).

Üks isa kirjeldas, et kuigi maksab elatist 850 eurot kuus, ei anta talle võimalust lastega suhelda ja ta tunneb end kui „rahakott“. Teine isa, kes maksab elatiseks 60% oma palgast, tõstatas küsimuse, millest ja kuidas ise edasi elada. Kolmas isa pakkus, et elatise suurus on suurem, kui mõne pere sissetulek, neljas, et see regulaarselt kasvab.

35-aastane isa kirjeldas: „Eks pigistas välja nii palju kui palju sai ja läks esimesel võimalusel kohtutäituri juurde avaldusi tegema. (Nt uuel aastal oli min palk kasvanud ja siis vana summa saades mindi kohtutäiturisse 20 nõudma, mis minule tõi lisaks kohtutäituritasud. Mõlema lapse kohta eraldi avaldused, seega topelt kohtutäituri tasu.) Absurd?“

38-aastane isa kirjeldas emotsionaalselt: „Kui seaduses on ette nähtud summa, siis mismoodi saaks olla teisiti. Tehti uuring, et lapse kohta kulub nii ca 180 eurot (saab ka teine pool elada ja lapsega kuskil käia), meil ju seotud pool miinimumpalgast 292 eurot, debiilsus“. 37-aastane isa ütles samuti: „Alimendid ei vasta Eesti elatustasemele. Alimendid suurenesid, mida kinnitavad ka uuringud“.

40-aastane isa kirjeldas: „Umbes aasta jooksul peale lahkuminekut tasusin endiselt poole kõigist kommunaalkuludest ja enne aasta möödumist algatas laste ema kohtus kiirmenetluse, justkui oleksin olnud terve aasta vältel rongaisa. Selle tagajärjel mõistis kohus tagantjärgi elatise (kuna ei pidanud kommunaalkulude tasumist elatistrahaks vääriliseks). Selle tõttu langesin üsna keerulisse finantsolukorda päris mitmeks aastaks“.

43-aastane isa nentis imestusega: „Elatise teema selgeks vaieldud taaskord kohtus. Kokkuvõttes vähenes tänu kindlaksmääratud elatisele minu panus ülalpidamisse ca 1,5 korda. PS. See ei olnud minu soov ega tahe kohtus vaielda. Toimiv süsteem oli minu jaoks täiesti okei“.

47-aastane isa ütles häbitundeta: „Tänu tööandjale mul probleemi pole. Ehkki laste ema on ähvardanud mind millega iganes (kohtuga, kohtutäituritega jms), alusetult. Levitanud avalikult, kuidas ta laste õiguste eest seisab, ehkki ainsaks minu laste õiguseks ongi elatist saada – ju see asendab isa lastele“.

Teine 47-aastane isa võttis olukorra kokku: „Elatisega polnud probleeme, laste ülalpidamine on auasi ja kuhu siis veel raha suunata, kui mitte oma lastele“.

Emadel on elatise maksmisega samuti erinevad kogemused. Kui isa veedab pool aega lapsega, on ema silmis mõistlik, et elatist ei maksta.

Samas on väga palju emasid, vastanutest vähemalt 14, kelle sõnul isa ei maksa mitte mingit elatist. Suulised kokkulepped omavahel ei kehti ja kirjalike saamiseks tuleb pöörduda kohtusse või lastekaitsesse.

Teisel on raske jõuda kokkuleppele, kui suur peaks elatis olema: „Suurt vaidlust ei põhjustanud, kuid tõusude, langustega on olnud teemaks järgnevate aastate jooksul. Erinev arusaam, kas lähtuma peaks nõ keskmisest või sellest, kuidas lahkumine sisuliselt laste elustandardit ühe või teise vanemaga olles muudab. Ehk millisest põhimõttest lähtuda?“

Mitu naist tõid välja, et isad küll maksavad, kuid oma soovi järgi. Mõni isa eriskummalistel aegadel, teine näiteks 60 eurot kuus. Samuti toodi mitmel juhul välja, et kas sissetulekute ebaseaduslikkuse või töökoha puudumise tõttu ei saagi juriidiliselt õiglast kokkulepet sõlmida.

„Konkreetselt kokkulepet polnud võimalik saavutada. Pöördusin ka kohtusse. Aga kuna inimesel pole ühtegi ametlikku sissetulekut ega ka kontot, siis arestida pole midagi“ (naine, 36).

„Elatise saamiseks olin sunnitud pöörduma kohtusse. Laste isa oli näidelnud väikses linnas nagu Haapsalu, et on töötu, ja endal üle 18 aasta rehvitöökoda. Olin sunnitud võtma laenu laste esindamiseks, sest töötu isa palkas kõige kallima advokaadi Tallinnast. Esitasime kohtule kõik tõendid, et laste isal on sissetulek. Laste isa nõudis suhtluskorda ja seda arvestades määrati 150 ja 200 eurot kahele lapsele. Peale kohtuotsust oli suhtluskord unustatud. Elatist maksab nii, nagu tuju tuleb. Indekseerimist ei jälgi ja ma abi kusagilt ei saa“ (naine, 40).

Emad tõid välja ka selle, et sooviga elatist mitte maksta käib kaasas vaimne surve laste isa poolt nii laste kui ka emade suunas. Väiksema elatise maksmise sooviga soovivad isad lapsi kasvatada, kuid see ei ole alati lapse huvides. 48-aastane naine kirjutas: „Elatise nõudmine kohtu kaudu viis lapse üle kauplemiseni. Isa meelitas lapse (11-aastasena) minuga manipuleerides ja lapsele raha pakkudes mõneks ajaks enda juurde elama ja nõudis selle eest kohtu kaudu omakorda elatist. Kuna laps jõlkus samal ajal tänavatel ja oli hoolitsuseta, võtsin ta enda juurde tagasi. Kohus mõistis

samal ajal, kui üritasin üksi teismelise lapsega toime tulla, minult tagasiulatuvalt välja mehe nõutud elatise ja kohtutäitur kõrvaldas selle mu pangaarvelt, suure vahendustasuga muidugi“. Samas tõid kaks naist välja ka asjaolu, et kuna mõni lastest jäigi isa juurde elama või jagatakse lapsi 50 : 50 alustel, siis on lapsevanematel kokkulepe, et elatist ei maksta.

Emad kirjeldasid ka seda, et isadel puudub ülevaade, mis lapse kasvatamine rahaliselt endaga kaasa toob. „Lapse isa ei raatsi lapsele midagi osta ja isegi ei mõista, miks riideid vaja jne, elementaarsed asjad tema arust mõttetu raiskamine“ (naine, 26). Samas võivad ka lahku läinud lapsevanemate ootused pakutavale toetusele tublisti erineda. Näiteks üks ema (33) kirjeldas, et laste isa vähendas elatise suurust 40% ja keeldus aitamast uue kodu sissemaksete, auto soetamise ning kõige muuga, mis võib teises lapsevanemas tekitada küsimuse, kas sellised investeeringud on seotud lapse elatisega.

Üks naine (36) kirjeldas rahaasjadega seotud raskusi ilmekalt. Nende pere leidis ka hea lahenduse: „Suuri vaidlusi ei olnud, aga pinget tekitas ikka, pidin iga kuu küsima raha, samas kui küsisin, siis sain. Kuid ise tundsin end halvasti, nagu kulutaks raha enda peale, mitte lapse tarbeks. Seetõttu nüüdseks olen välja mõelnud selle, et ongi eraldi konto, kuhu raha laekub ja sealt võime mõlemad võtta raha lapsega seotud kulutusteks. Olgu need siis trennid, taskuraha, riided, või ka reis“.

## Ühised laenukohustused ja võlgnevused

Ühised laenukohustused tekitasid pingeid 64 naisel ning 9 mehel (25% ja 18%)

8 ema kirjeldasid, et pidid kooselu ajal või selle järgselt ühiselt soetatud eluaseme laenukulud täies mahus tasuma. Ühel juhul oli endine elukaaslane võtnud laenu 150 000 eurot naisele teadmata, kuid nüüd arutab kohus, kas naine peab seda maksma hakkama. Kõige siduvamaks laenuks on ühine kodulaen, mille ümberkorraldamise, tagatise/hüpoteegiga, uue omanikusuhtega jm on peredel pärast lahkuminekut kõige rohkem tegemist.

55-aastane naine: „Elukaaslane keeldus ühise kodu müümisest 5 aastat samal ajal, kui mina lapsega üürikorteris elasin“. 36-aastane naine: „Minu korter on jätkuvalt eksmehe maja tagatiseks, keeldub hüpoteeki ringi tõstmast“. Ainus isa (47), kes siin punktis kommentaari jagas, nentis: „Majalaen – laste ema sai selle endale – nii maja kui ka laenu“.

Võlgnevused tekitasid raskusi viiel isal, kellest kaks kirjeldasid olukorda nii.

„Kuna kõik laenud ja liisingud olid minu nimel ja tema tasus neid minu konto/kaartidega, otsustas ta meie suhte lõpus arved jätta maksmata ning sellega tekitas viiviseid ja võlgu“ (mees, 32). 47-aastane mees: „Mulle jäid lahtusest vaid tühjad võlad – laste ema refinantseeritud kohustused“.

Võlgnevused tekitasid komplikatsioone 40 ema jaoks. 10 naist tõid välja, et pidid lahtuse käigus või selle järgselt tasuma laste isa võlgnevusi, millest tuuakse välja kommunaalarvete, kiirraenu ja kasiinosõltuvuse võlgnevused/tagasimaksud. 3 ema tunnistasid, et neil on endal raske palgapäevast palgapäevani toime tulla ning ühe sõnul laenab seetõttu aeg-ajalt sõbranna käest. Ühe ema (47) sõnul aga süüdistab endine partner naist võlgnevuses: „Mina võlgnevat laste isale tema majas elamise eest, samas kui kasvatasin lapsi :)“.

### Laste elukoht

Laste elukoht tekitas pingeid 61 emale (24%). Emad tõid välja nii seda, et lapsed on ainult nendega; et aeg on jagatud pooleks kui ka seda, et lapsed on vanuse järgi jaotatud ema ja isa vahel (näiteks isa elukoht on koolile lähemal).

Vastustest ilmneb, et laste elukoht on olnud lapsevanematel arutlusel ühe põhilise jutupunktina pärast lahkumineku otsust, kuid seal tekib küsimusi ja takistusi, mis segavad edasiminekut. Näiteks, kui elamispind kuulub mehele, siis naine lahkuks koos lastega, kuid ta ei saa samasugust / sama suurt elamist endale võimaldada. Lapse isa jälle ei näe enda ülesandeks soetada elamispinda laste emale. 30-aastane naine: „Pool ja pool. Emana vaata

ise, kus elad. Mis sest, et koos otsustasime, et olen kodune ema ja ta aitab uue elukoha leida. Pean ise vaatama, kus elan. Aga elukoht peab olema tema lähedal“. 33-aastane naine : „Laste isa keeldus aitamast meil leida lastega uus elukoht, polnud mujale minna, kui minu ema juurde. Laste isa elab edasi 200 m<sup>2</sup> eramus ja omab Tallinnas mitmeid üürikortereid“. 42-aastane naine: „Kolisime lastega suurest majast väga väiksesse remontimata üürikorterisse“. Laste elukoha puhul võeti arvesse teismeliste soove ja näiteks võimalust, et nad saavad jätkata õppimist samas koolis. Emade sõnul kasutasid isad 50 : 50 varianti eelkõige selleks, et vähendada elatist, ja tegelikult lapsele kvaliteetset elukorraldust sellega ei garanteerinud. Lapsel on füüsiliselt ja vaimselt raske kahe kodu vahel pendeldada. Ükski ema oma vastustes seda, et lapsed 100% isaga elavad, välja ei toonud. 7 ema sõnul on lapsed väga üksikute eranditega kogu aeg nende kasvatada. Ema (35) mureseb ka laste vaimse tervise pärast, mis on tihedalt elukohtade vahetamisega seotud: „Laste elukoha jagamise osas probleeme ei olnud, kuid mõlemal vanemal raske harjuda mõttega, et lapsed on osa aega eemal + mõte sellest, kas neil on uues kohas kõik hästi + teadmatus alguses, kuidas nad harjuvad. Õnneks saab siin lähtuda laste enda arvamusest ning tuleb seda usaldada. Mureks ka mitmekordne kolimine ehk iga kord ka kaasnev uuega kohanemine. Kuigi pealtnäha hea kohanemine, siis siiski arvatavasti rohkem stressi, kui lastele sooviks. Paratamatu ja kurb“.

Laste elukoht tekitas pingeid 24 isale (47%).

6 meest näitasid oma vastustes üles rahulolematust, et lapsed emaga elavad, kellest kolme vastused toome ka siin välja.

„Kolis ilma minu nõusolekuta lapsega Soome elama ning kohus andis tagant järgi loa talle“ (mees, 32).

„Kohus määras silmagi pilgutamata laste elukohaks ema juures, millega kaasnevalt laste ema võttis endale vabaduse otsustada kõigi lastega seotud oluliste otsuste langetamise osas. Näiteks kooli valik või perearsti vahetus jne, kuna ükski institutsioon ei pea vajalikuks kahe vanema nõusolekut. Sisuliselt lülitati mind igasugusest otsustusringist välja, kuigi seaduse järgi on meil endiselt mõlemal otsustusõigus alles“ (mees, 40).

„Minu soov oli, et laps iseenesest mõistetavalt saaks jääda elama minu juurde, oma sünnikoju. Paraku toetas „lastekaitse“ talle omasel kombel üksnes ema väljamõeldud argumente, millele tuginedes andis kohus ainuotsustusõiguse lapse viibimiskoha määramisel emale. Emal polnud sel hetkel isegi alalist elukohta“ (mees 43). 42-aastane mees toob välja ka tõsiasja, et tema laste elu korraldab ema uus elukaaslane, seda ka eluaseme osas.



## Uue elukoha leidmine

Uue elukoha leidmine tekitas pingeid 69 emal (27%). Emad nentisid, et see oli aeganõudev, stressirohke, lahendused tuli leida ja ära minna kiiresti, sest ekskaaslasega ühe katuse all elada ei õnnestunud. Abiks tulid tuttavad ja naise vanemad. Samas ka abi ei tule kergelt: „Olin sunnitud tagasi kolima koos lastega enda vanemate juurde, kus mind tabas pidev hukkamõist valedel valikutel pärast elus. Lahkudes ühisest kodust, oli tunne, et toimus justkui väljatõstmine, laste isa uut elukohta leida ei aidanud“ (naine, 43). Ühel juhul alustas ema koos lastega uut elu varjupaigas. Ka üürihinnad mõjutasid uue elukoha leidmist negatiivselt. End tunnustas naine (35), kel oli õnneks olemas ka iseenda korter, mistõttu läks kolimine kergelt. Ema (35) selgitas ka mõningaid plusse uuel kitsamal eluasemel: „Uue elukoha leidmine eraldi ei olnud probleem, kuid kahjutunne sellest, et on vaja olnud kolida korduvalt. Südamel soov vältida korduvaid muudatusi. Väiksemal elamispinnal ühelt poolt vähem privaatsust oma ruumi (lastel ja endal), kuid teiselt poolt rohkem koosolemist ja ühiseid tegemisi“.

Uue elukoha leidmine tekitas pingeid 15 isal (29%). Ka isad toovad välja keerulist rahalist toimetulekut nii uue elukoha leidmisel kui ka üüripinna või eluasemelaenu eest tasumisel, kui maksta tuleb ka elatist. Üks isa kirjeldas, et kodu otsimisele seab nõudmisi ka see, et lapsed saaks teda külastada (lähedus naise uuele eluasemele, piisavalt ruumi) ja elamispinna eest tasumise lahendus oli ühel juhul tööleminek välismaale. Üks isa tõi välja lahendusena kolimise maale – eks see võib olla nii rahaline sääst kui ka uuesti alustamine.

## Vana elukoha jaotamine

Vana elukoha jaotamine tekitas pinget 13 isal (25%). 4 isa kirjeldasid, et pidid loobuma ühisest armastatud kodust ja jätsid selle lastele ning eksnaisele.

„Hingega taastatud ja perele ehitatud kodust välja kolimine teeb haiget“ (mees, 45).

„Pidin lihtsalt meie ühisest elukohast loobuma. Sisuliselt alustasin uut elu koos kohtu poolt määratud aastase elatistrahaga võlgnevusega, kui laste emale (või nagu kohus väitis) jäi meie ühine kodu ja säästud pangakontol, mida hoidis laste ema enda kontol“ (mees, 40).

35-aastane mees kirjeldas ka olulisi rahalisi möödaräakivusi: „Eks tahtis ühise eluaseme maha müüa ja saada pool summast, kuigi panustas vähe sissemaksesse ja kommunaalidesse mitte midagi. Temal vanemad jõukad, kes teda toetasid“.

Vana elukoha jaotamine tekitas pinget 56 emal (22%). Juriidiliselt on paljud lapsevanemad vana elukoha jaotamise tõttu tupikseisus. Emad toovad välja väga erinevaid nüansse, kas ja miks ei õnnestu ühiselt soetatud vara normaalsel moel ja ausaid võtteid kasutades jagada. On emasid, kes pididki ühiselt ehitatud kodust välja kolima ainult enda ja laste riiete ning jalatsitega. On isasid, kes keelduvad kategooriliselt välja kolimast. On emasid, kes ostavad oma poole ühisest kodust isa käest välja.

Naine (35): „Oli keeruline. Et kes jääb sinna elama. Laen lapse isa nimel, aga tagatiseks oli minu vanemate maja. Lõpuks siiski minu vanemate abil jäime lapsega ise sinna“.

Naine (43): „Elasime majas, mis oli meie ühisvara ja oli kokkulepe, et lahutuse korral müüme selle maha, teeme raha pooleks ja läheme oma eludega edasi. Paraku abikaasa sellest kokkuleppest kinni ei pidanud“.

Teine 43-aastane ema: „Elasime pool aastat peale lahutust samas majas, aga siis sai töö uue naise elukohale lähemale ja kolis ära. Nõudis küll pool maja endale, aga kuna minu abielueelne vara ja tal oli abielu ajal vanemate maja enda nimele kirjutatud, siis soovisin ka poolt sellest vastu ja siis lõpetas nõudmise“.

### Renoveerimisraskused uuel või vanal eluasemel

Renoveerimisraskused olid lahkumineku ajal või selle järgselt 39 emal (15%), kes tunnistasid, et puudu jääb nii teadmistest, kuidas renoveerida; füüsilisest jõust kui ka sellest, et ühe palga eest ei ole võimalik nii kodulaenu maksta kui ka samal ajal seda kodu renoveerida. 4 ema kirjeldas, et tema kodu on vana ja lagunev, neist ühel juhul tuli appi „Kodutunde“ saade ja ühel juhul oli tegemist naise vanemate koduga. Renoveerimise hulka loevad

emad ka fakti, et uus kodu tuleb tehniliselt sisustada (pesumasin, külmkapp jm) ja samuti tekib küsimus, et kui naine jäi koos lastega elama ühisesse majja, mis vajab remonti, siis kes remondi eest vastutab. See tähendab, et remont ei ole mitte ainult naiste, vaid ka ühiste laste jaoks vajalik.

Renoveerimisraskusi tõi murekohana välja 4 isa (8%), kellest ühel tekkisid lisakulutused seoses sellega, et endine elukaaslane üürikorteri üle uputas, ja teine nentis, et ta on lapsega nii hõivatud, et aega renoveerimiseks lihtsalt ei ole.

### Jagatud eluase teiste pereliikmetega

Ühine eluase teiste pereliikmetega (vanaemad, vanaisad, tädid, onud, vennad, õed) valmistas muret 1 isale (2%) ja 15 emale (6%), kellest 4 elavad koos oma vanemate, vanaema või õega. Kõik vastanud tunnistasid, et see on kehv variant – koos elada on kitsas, laste elukvaliteet on kannatanud, puudub oma tuba. Üks ema tunnistas, et kaalus sellist elamispinna jagamist, kuid loobus sellest mõttest õnneks kiiresti.

### Muud probleemid

Vabalt kirjeldatud muredena tõi naised välja erinevad faktorid, mis neid lahkuminekku juures segasid.

- Kahel juhul elukaaslase alkoholiprobleemid
- Kolmel juhul rahalised raskused, elukaaslase võlad ja vajadus lisatöö hankimiseks
- Kahel juhul elukoht ja „meeste tööde“ mitteoskamine
- Kahel juhul kummagi partneri uued elukaaslased
- Kahel juhul isa passiivsus laste suhtes – loobumine lastega suhtlemisest
- Ühel juhul vaimne vägivald (helistamine naise ülemusele, et ta vallandataks)

- Vabaabiellulises koostöös ei kaitse osapooli miski
- Asjaolu, et ta ei soovinudki üldse lahku minna

Kaks ema kirjeldasid pikemalt süsteemi kitsaskohti.

„Abi ei ole saanud politseist, lastekaitsest, ohvriabist, advokaatidelt, sõpradelt, ühiskonnalt. Kuna puuduvad seadused vaimse ja majandusliku koduvägivalla kohta ja laste vaikse terroriseerimise kohta, siis saab laste isa seda karistamatult teha. Ühiskond ei tauni seda käitumist ja õigustab teda. Puuduvad seadused, et võtta arvesse minu ajalist ja mitterahalist panust, et laste isa saaks tööl käia, kuni mina lastega kodus olin, ja sellega võimaldatakse meestel sedasi käituda. Ema töö hind on 0 Eesti Vabariigis. Inimeste teadlikkus ja empaatia on ülimaldal ja naised vaikivad ja kannatavad koos oma lastega. Jube olukord!!!“ (naine, 33).

„Ülivähe infot võimalik leida veebist, tuttavatelt, kuidas rahulikult, vastastikusel kokkuleppel lahku minna, lahutada, nii lastesse puutuva kui ka vara jagamise osas. Minimaalselt võiksid olla kättesaadavad nt vanemate omavahelise kokkuleppe näidised, sh teemade loetelu, mida võiks kokku leppida. Mis järjekorras teha asju, sh konsulteerida spetsialistiga (kellega?) nii laste, suhte piiride, vara jagamise jm osas. Paljud tutavad ka ei tea, et lahutada saab ka kohtusse minemata. Nt notarisse pöördudes, et oleksid peamised punktid läbi arutatud, sh võimalikud variandid suhtlemise osas, laste aja jagamise osas, kooli, huviringide, tervise jm teemadel info jagamise põhimõtete osas. Kummalegi vanemale võiks olla info, millele on oluline mõelda (NB! eelkõige kuidas ise jääda terveks ning mitte teha laste jaoks asju hullemaks). Oluline ka teadmine nt, millised väljakutsed võivad tekkida mõne aja pärast peale lahkuminekut: sõltuvalt laste arengust (koolivalik, huviringi valik, lapse soov elada vaid ühe vanema juures, et mitte asju kolida pidevalt), uued elukaaslased vanematel (kuidas vastastikku kohanemist toetada) jne“ (naine, 35).

Neli isa, kes soovisid täpsustada, tegid seda nii.

- „Riik oli tropp“ (mees, 28).
- „Vastaspoole kättemaksuiha, ühise kinnisvara müügi käigus endast kõige tegemine, et müügihinda võimalikult väikseks saada“ (mees, 30).
- „Kahjuks emadel seadusega liigsed õigused ja isadel aint kohustus raha maksta, omamata õigust küsida, milleks seda kulutatakse“ (mees, 35).

- „Kohtunike suhtumine – kui lahutate siis mees on ainusüüdlane – võtame talt kõik ära ja nendime siis SAAGE ISE HAKKAMA. Kohtunik peaks erapooletu olema ja lahutus peaks tagama mõlemale poolele õiguse edasi elada – kui üks kaotab aga kõik, tuleb leida võimalus hüvitamiseks. Mitte laiutada käsi ja nentida, et Teie isiklik probleem“ (mees, 47).

Tabel 1 Mis valmistab raskust (%)?

Mis valmistab lahkumineku käigus raskust?	Emad (%)	Isad (%)	Mis valmistab lahkumineku käigus raskust?	Emad (%)	Isad (%)
Suhted lastega	34	57	Laste kooli ja lasteaiaga seonduv	28	29
Suhted kaaslasega	75	73	Minu haridusega seonduv	9	4
Suhted sugulaste ja sõpradega	32	24	Kaaslase haridusega seonduv	<1	4
Laste suhted sõpradega	9	10	Ühised sissetulekuallikad	18	8
Suhtluskord	47	75	Laste kulutused	42	35
Minu vaimne tervis	61	55	Elatis	52	71
Minu füüsiline tervis	22	25	Ühised laenud/võlgnevused	25	18
Laste vaimne tervis	56	51	Laste elukoht	24	47
Laste füüsiline tervis	13	18	Uus elukoht	27	29
Puudega lapse vajadustega arvestamine	10	2	Vana elukoha jaotamine	22	25

Kaaslase vaimne tervis	26	27	Renoveerimisraskused	15	8
Kaaslase füüsiline tervis	5	2	Jagatud eluase sugulaste/teiste pereliikmetega	6	2

### Millist abi otsiti enne lahkuminekut?

Lahkumineku käigus vajab abi 32 meest ning 169 naist (63% ja 67%).

**Pereteraapias ja paarisuhtenõustamises** käis või sellest huvitus 60 ema nii lahkumineku eelselt kui ka järgselt (24%). Enne lahkuminekut pidasid naised seda oluliseks, et jõuda arusaamani, kas tasub üldse lahku minna. Mõnel juhul käisid nad üksi, mõnel juhul kutsusid kaasa meest, kes ei tulnud, ja mõnel juhul käisid koos tolleaegse elukaaslasega. Mitu paari käis nõustamisel selleks, et olla paremini valmis lahkumineku uudist lastele tutvustama. Ema (40) tõi välja ka erinevad ootused, millega paar võiks pereteraapiasse minna: „Pigem oli lahkumineku protsess juba alanud ja teraapias olid partneritel erinevad ootused – üks tahtis abielu päästa, teine sõbralikult lahku minna – ei õnnestunud kumbki“. Kahel juhul tõi naised välja ka selle, et tegemist oli mõttetu üritusega, kus sai küll vestelda, kuid mis tulemust nende jaoks ei toonud. Kahel juhul mainiti, et teraapia jäi katki seetõttu, et nende elukaaslane oli kinnine või tundis, et terapeut ründab teda.

**Pereteraapiast** otsis abi 10 isa (20%). Kahel juhul kasutas isa sõnul ema pereterapeuti hoopis teise eesmärgi nimel. „Ühel korral kohtusime siiski ühe äsja koolipingist tõusnud noorukese terapeudiga, kuigi sel hetkel jäi minu jaoks selle eesmärk segaseks. Tagantjärele sain aru, et emal oli vaja kohtus hiljem viidata, et ta on teinud omalt poolt kõik, et isaga „kokkuleppeid saavutada“. Too terapeut oli eelnevalt ema poolt „sobiva informatsiooniga ette valmistatud“, nii et mind koheldi esimesest sekundist kui agressorit, keda on vaja rahustada“ (mees, 43). Teise isa (43) sõnade järgi käisid nad seal enne lahkuminekut. Kuna lapse emal oli plaan ära kolida ja laps endale „saada“, siis ilmselgelt see ei töötanud. Ühel juhul andis isa märku, et pereteraapia ei sobinud abikaasa vaimsete häirete tõttu. Vaid üks isadest uskus, et pereteraapiast oli kasu ja see aitas neil mõlemal jääda lapsevanemateks.

**Õigusabi** vajab 51 ema (20%). Mitmel korral kasutasid nad selleks tasuta õigusabi võimalusi, mille kohta aga antakse ka teravat tagasisidet: „Tasuta õigusabi kvaliteet on kõikuv, vahel isegi naistele kahjustav. Tippadvokaadid aga ütlevad, et seaduseid ei ole ja ainus, millega natuke tegeleda saaks, on elatis – mis on ka veel kehvemaks muutunud, peale uue „uuringu“ tegemist, kus väidetakse, et senine miinimum on liiga kõrge. Pealegi pean mina

laste kasvatamise kõrvalt leidma aja laste kulude tõestamiseks. Samal ajal, kui mul pole isegi üürikorterit võimalik võtta! Laste isa suure sissetuleku tõttu saab tema lubada paremaid advokaate“ (naine, 33). Üks ema kirjeldab, kuidas hea advokaadi palkamiseks pidi ta laenu võtma, teine jällegi, et ka kallid advokaadid ei aidanud teda kuigivõrd ning ta pidi väga palju oma aega ja lisaressursse kulutama enda esindamisele kohtus. Tavaline õigusabi küsimine käib koos kohtuskäimise ja elatise/suhtluskorra küsimisega. Kahel juhul oli tegemist ka lähisuhte vägivalla juhtumitega, kus naine sai head abi naiste varjupaiga juristilt, kuid teisel juhul ka negatiivse kogemuse: „Vägivallajuhtumite järel politseisse pöördudes soovitati mul jaoskonnas süüdistustest loobuda, sest see ei viivat kuhugi ja sõna jääks sõna vastu ja nii kahjustan ma laste heaolu veelgi“ (naine, 43). Kahel juhul pidi naine õigusabi toel selgitama välja, kas ta on kohustatud mehe tekitatud võlakoormate eest tasuma.

Õigusabi võimalusi soovis kasutada 13 isa (25%). Kahel juhul toodi välja, et abi saadi juristilt, ühel juhul kohtuametnikelt. Kahel juhul avaldasid isad teemad, mis neid murelikuks tegid, ja nendeks olid hooldusõiguse ning elatisküsimused. Ühel juhul pidi isa otsima õigusabi ja pöörduma lastekaitsetöötaja poole kaitseks endise elukaaslase ja lapse ema laimu eest.

**Sotsiaal-või lastekaitsetöötajaga** suhtles lahkumineku protsessis 12 isa (24%). Neljast isast, kes oma kogemust soovisid kirjeldada, leidsid 3, et lastekaitsetöötaja oli ema poolt ja isa ei aidanud. Ühe isa (36) kogemus oli, et lastekaitsetöötaja aitas leida ema ja lapse Eestimaa pealt üles, toetas, aga ei saanud ka rohkem sekkuda, sest oli hirm, et ema põgeneb jälle ära.

Sotsiaal- või lastekaitsetöötajaga puutus lahkumineku käigus kokku 40 ema (16%). 11 emast, kes oma kontakti põhjalikumalt selgitasid, sai 1 lastekaitseüsteemi kaudu rahalist abi ja teine alimentide dokumendid täidetud. Valdavalt pole emad lastekaitsetöötaja tööga rahul ja ilmnevad sellised

mõtted:

„Ei ole saanud abi, mis tagaks ema ja lapse suhtlemise. Isa ignoreerib kõiki ja kõike“ (naine, 32).

„Lastekaitse kutsub pidevalt koostööle ega saa absoluutselt aru, mida tähendab koduvägivald. See, kuidas isa lapsi vaimselt traumeerib, ei huvita. See, et ta lapsed on jättnud koos emaga häтта, ei huvita. Mõttetu ja ebausaldusväärne“ (naine, 33).

„Abikaasa käis ühe lapsega välismaal reisil ilma minu nõusolekuta, tehes talle minu teadmata passi. Lastekaitsetöötaja telefonis väitis talle, et ta tohib ilma minu nõusolekuta lapsega reisida. Paraku ei ole see päris tõsi“ (naine, 43).

**Psühholoogilist abi** otsis 97 ema (38%), seda nii endale kui ka lastele.

Kuus **ema** kirjeldavad, et nende jaoks oli psühholoogilise abi kestvus pikk ja nad vaevlesid ka depressiooniga. Seitse ema leidsid, et psühholoog oleks abiks lahkuminekute otsuseni jõudmisel olukorras, kus nad ise on segaduses, ja samuti lastele olukorra selgitamisel. „Käisin ise nõustamisel ja käisin konsulteerimas ka laste psühholoogidega, mis lahkuminek kaasa toob ning kuidas oleks kõige mõistlikum korraldada elu pärast lahkuminekut nii, et laps kannataks võimalikult vähe“ (naine, 30). Laste puhul leiti abi nii kooli psühholoogilt kui ka laste psühholoogilt. Emad ise kasutasid vaimse tervise hoidmiseks psühholoogide, terapeutide ja internetinõustamise abi. Kolm ema kirjeldasid, et nende jaoks pakkus psühholoogiline abi ka kaitset manipuleerimise ja koduse vägivalda eest. Ühe ema sõnul polnud lapse isa nõus nõustamisele tulema enne, kui kohus sinna suunas.

Psühholoogilist abi (sh psühhiaatrit) vajab erinevatel ajahetkedel 9 **isa** (18%). Ühe isa kogemus oli, et endine abikaasa, kes talle psühhiaatri aja kinni pani, soovis psühhiaatri väljastatud tunnistust isa vaimse tervise kohta kohtumaterjalides ära kasutada, mis küll ei õnnestunud. Kahel juhul nägid isad psühholoogilises abis enda jaoks vajadust ja võimalust, sest lahkuminekute protsess ning pere lagunemine on vaimselt laastav. Kahjuks tunnistati ka seda, et see abi muutub aja jooksul kulukaks.

**Perelepitusega** puutus kokku 9 isa (18%). Kolmel juhul ei töötanud lepitus isade sõnul emade tõttu: ühel juhul keeldus ema lihtsalt minemast, ühel juhul ei sobinud talle ükski kolmest nõustajast ja ühel juhul oli isa soov leida tasakaal suhtluskorras ning elatises, kuid ema soovis hoopis ära leppida. Üks isa kirjeldab, et kohtupoolne suunamine perelepitusse ei toimunud. Kaks isa kirjeldab perelepitust üsna emotsionaalse protsessina.

„Kahjuks muutus see laste ema poolseks lõputuks süüdistamiseks. Nagu viimane nõustajagi nentis, et võimalik, et naine ei tea isegi, mida tahab“ (mees, 47).

„Perelepitaja üritas, aga mida rohkem sekkuti, seda rohkem (naine) kaitsesse läks ja eemaldust reaalsusest“ (mees, 36).

**Perelepitaja** poole pöördumise vajadust tundis 23 ema (9%), kellest üks pidas teenust väga vajalikuks ning ühe sõnul proovisid nad seda enne lahkuminekut. Kahel korral initsieeris minekut ema ja isa keeldus tulemast või kohapeal suud avamast; ühel juhul soovis isa perelepitaja juurde minna. Ühe ema sõnul ei tulnud perelepitus nende puhul kõne alla. Kolmel juhul oli kogemus perelepitajaga väga kesine.



„Perelepitaja loobus meiega tegelemast“ (naine, 30).

„Kohutav kogemus. Lepitaja kallutatud ja ei saa aru LSV põhialustest. Kõrge tasemega lepitaja oli täiesti kallutatud ja käimine oli tulemusteta“ (naine, 33).

„Käisime. Mina lõpetasin ära, kuna minule sõna ei antud ja mees ning lepitaja materdasid mind“ (naine, 39).

33-aastane naine: „Palun olge järjekindlad selle osas, et vägivallatsejat ja tema ohvrit EI TOHI suunata lepitusse. Kui üks pooltest kinnitab, et vägivald oli, ja teine eitab seda, siis tõenäoliselt vägivald eksisteerib“.

**Ohvriabitöötaja** vajalikkust nägi 24 ema (10%), kellest kaks tunnustavad ohvriabitöötaja tehtud tööd.

„Konsulterisin vägivalda teemal. Ohvriabi oli see, kes hoiatas, et vägivald muutub peagi veelgi karmimaks. Kahjuks oli ohvriabil õigus“ (naine, 35).

„Käisin, kõikvõimas ja sain abi. Siinkohal suured tänud Pinna politsei ruumides töötavale ohvriabitöötajale. Temast oli väga suur abi. Keegi mõistis mind ja oli minu poolel. See aitas selja sirgu lüüa ja edasi minna“ (naine, 39).

Samas kaks ei saanud abi, mida ootasid.

„Proovisin, panin aja kinni, elukeerises unustasin minna, tagasi kunagi ei helistatud, kuidas läheb. Esimest korda helistades rõhutati 5-minutilise vestluse ajal 7 korda, et teil läheb väga raskeks ja peate vaeva ise palju nägema“ (naine, 33).

„Nendest polnud abi. Ainus mida soovitati, et koli lihtsalt ära. See ei olnud lahendus, sest korter kuulus mõlemale. Mees polnud nõus minu poolt kinni maksma, vaid soovis, et lihtsalt välja koliks“ (naine, 41).

Emade jaoks oli ohvriabitöötajast kasu nii juhul, kui mees oli olnud nende vastu agressiivne, kui ka kohtus lahutamise protsessis.

Üks ema tunnistab, et tal oleks ohvriabitöötajat vaja olnud, aga ei osanud kuhugi pöörduda.

Ohvriabitöötajaga oli kontaktis üksainus 34-aastane isa (2%), kellel oli olukorrast kurbvärvikas kirjeldus: „Absoluutselt ei aidanud, kui naine minule krivikeeraja jalga löi, viis kiirabi mind ära. Politsei soovitas mitte tagasi minna (MINU enda koju!). Helistasin erinevatele ohvriabi telefonidele, et mida teha, kas saab ajutist elupinda, kuhu koos lapsega tulla. Kõik keeldusid, kuna ma pole NAINE, vastati, et koli ise ära ja kui lapse elu ohus, siis las lastekaitse viib ära. Sina, mees, aga mine \*\*\*\*. Kirjutasin varasemale soolise võrdsuse volinikule, et milleks selline ülekohus ning sooline diskrimineerimine soo alusel! Sain vastuseks, et nad ei peagi mehi aitama – lase või maha ennast, kui elu raske, mitte kellelegi pole sind vaja“.

**Vanemlike oskuste toetamise programmidest** otsis tuge 15 ema (6%), neist vähemalt kaks leidis tuge Gordoni perekoolist. Kahel juhul käis ema perekoolis/vanemlusprogrammides üksinda, sest isa keeldub kaasa tulemast. Üks ema leidis, et vanemlusprogramm oli vajalik juba enne lapse sündi (naine, 35). Üks ema mainis, et vanemlusprogrammi soovitas minna lastekaitsetöötaja. Vanemluskoolitusele oleks pöördunud ka üksainus isa (2%), kuid tema ei teadnud, kust neid leida.

**Paarisuhtekoolitust** pidas mingil hetkel vajalikuks 14 ema (6%), kellest ühe tagasiside PREP-koolitusel osalemise kohta jäi lisakommentaaries neutraalseks. Kaks ema küll osalesid koolitustel, kuid tulemusteta ja abi ei leidnud. Kahel juhul polnud meespool koolitusest huvitatud. Naine (50) lõpetab lootusriikka noodiga: „Kui oleks läinud, oleks ehk abi olnud“. Paarisuhtekoolitusele pöördus või oleks pöördunud 2 isa (4%), kuid ühel neist puudus teadmine, kust neid leida.

**Mitte mingisugust abi** ei otsinud 102 naist (40%). Nende vastused võiks jagada viide kategooriasse.

- 1) Olin lahkuminekust ehmatanud / kiire tempo / juriidilised ja majanduslikud küsimused olid primaarsed: 7 naist (nt 31-aastane naine: „Mees viskas meid lapsega tänavale üleöö. Samuti võttis/kasutas salaja kogu meie kogutud raha ära ja ka lapsele kogutud raha. Meile ei jäänud mitte midagi. Isegi mitte mööblit“. Ja 44-aastane naine: „Lahkuminek/mahajätmine tuli täiesti ootamatult. Hommikul teatati, et on lõpp ja peale seda lõigati nagu noaga mind oma elust välja (ööbimised teise naise juures avalikult jne)“).
- 2) Ei osanud kusagilt otsida / abi otsimine pole kombeks: 9 naist
- 3) Sain ise hakkama / lähedaste toel: 8 naist
- 4) Oleksin otsinud abi, kui lapse isa ka oleks tulnud: 3 naist
- 5) Mul polnudki mingit abi vaja: 3 naist

**Mitte mingisugust abi** ei otsinud 23 meest (45%). Nende vastused võiks jagada viide kategooriasse.

- 1) Naise truudusetus tekitas käegalöömise meeleolu ja ühiselt abi küsimine näis kasutu: 2 meest
- 2) Ma ei näinud vajadust abi saamiseks: 2 meest
- 3) Riik on isa suhtes, sh suhtluskorra täitmisel, jäik ega soosi ei isasid ega täiendava abi küsimist: 2 meest
- 4) Mina oleksin abi palunud, kuid naine ei tahtnud: 1 mees
- 5) Oleksin abi palunud, kuid selles situatsioonis ei märganud seda ise otsida: 1 mees

**Eelpool nimetatust erinevat abi** otsis 33 naist (13%), kellest 6 naise(2%) jaoks oli see naiste tugikeskus/varjupaik. 4 naist otsisid abi internetist ja valdkondlikust kirjandusest (2%) ning 7 toetusid eelkõige perele ja sõpradele (3%), sealjuures üks ema tõi välja, et tuge oli inimesest, kes ise on lahkumineku läbi teinud. Üks ema sai abi perearstilt, teine raseduskriisi nõustajalt. Naise (54) sõnul on tihti abi vaja just igapäevatoodes: „Koduste olmeprobleemide lahendamine – auto, parandustööd jms“.

**Eelpool nimetatust erinevat abi** otsis 10 meest (20%), kellest kahel juhul oli tegemist lähedaste ja sugulaste toetusega. Ühel isal ägenes depressioon ja ta pidi abi küsima psühhiaatril. Ühe isa (47) kogemus viis ta lahusjärgsesse tugigruppi, mille kohta ta sõnas nii: „Lahutusjärgsed vestlusgrupid, kus ei osatud jagatud vanemlusest midagi rääkida. Kohe nügiti „eluga edasi minema“, ei osatud aktsepteerida muret laste pärast, kes ei saa lahus elava vanemaga lähisuhet jätkata. Ega osatud toetada maha jäänud lahus elavat vanemat“. Isa (45) kirjeldas, kuidas tema oleks kindlasti abi otsinud, kuid selle küsimata jätmine jäi naispoole taha. Teine isa (36) leidis, et abi on vaja pigem lahutuse järgselt, ja kolmas (35) väljendas, et raske on enne lahutust mingit abi otsida, kui elukaaslane salaja välja kolib.

## Millist abi otsiti lahkumineku käigus või pärast lahkuminekut?

Abi vorm	Emad	Kommentaariid	Isad	Kommentaariid
Pereteraapia	41 / 16%	Lapse vaimse tervise toetamiseks  Ema vaimse tervise toetamiseks  Ema lapsega kahekesi  Kogu endise perega koos	8 / 16%	„Minu survele käisime peale lapse äraviimist 3 erineva terapeudi juures. Korduva muustrina keeldus ema peale esimest või teist korda edaspidistest kohtumistest, väites, et ta ei näe teraapiaks vajadust. „Lastekaitse“ neid fakte loomulikult kohtule ei esitanud ega kinnitanud“ (mees, 43).  „Suhtlesin erinevate pereterapeutidega. Suhtlen nendega mõnes küsimuses siiani“ (mees, 46).  „Pakkusin laste emale „Dialogi laste nimel“, kuna mind kutsuti. Kahjuks ta keeldus, seetõttu polnud minulgi sinna asja“ (mees, 47).
Õigusabi	83 / 33%	Elatisabi (sh tõendid kulude katmise kohta)  Ühised laenukohustused  Välisriiki kolimine	28 / 55%	Lapsehoolduse ja elatise küsimused – 5 juhul  Enese kohtus esindamine – 8 juhul

		<p>Vaidlus lapse elukoha üle</p> <p>Tasuta õigusabi</p>	<p>„Üritasin, kuigi raha vähe, aga abi eriti ei olnud. Tagantjärele tarkusena sain viletsat nõu“ (mees, 35).</p> <p>„Esmakordsel kohtus käimisel kasutasin õigusabi teenuseid, mis mind eriti ei aidanud. Teistkordsel kohtus käigul esindasin end ise ning läks veidikene paremini“ (mees, 40).</p> <p>„Võtsin advokaadi, ehkki tagantjärele tundus see raha raiskamisena – kaotasin ju kõik“ (mees, 47).</p> <p>„Paraku ei ole EV-s muud võimalust oma lapse ja suhte eest lapsega seismiseks kui kohus, mis eeldab advokaadi teenuse kasutamist. 8 aasta jooksul, mis nüüdseks permanentselt kohut oleme käinud, olen kulutanud advokaatide peale umbes sama suurusjärgu raha, kui on läinud elatiseks emale. Ema omakorda on kasutanud oma advokaatidele samasuguse summa, kui ma talle lapse jaoks olen sunnitud maksuma. Kuuldavasti üsna tavapärane skeem Eestis – isad maksavad emadele selle eest, et</p>
--	--	---	--

				<p>emad neilt laste äravõtmise eesmärgil kohtus saaks käia“ (mees, 32).</p> <p>„Elatise vähendamise teemal, jah vähendati ... kuna ka kohus leidis, et praegune elatise summa kuus ei saa kuidagi kuluda lapse kohta. 1200 euri kahe lapse peale kuus, kui arvestada ka ema panust ehk pool ... ema teenib vaevalt 500, mismoodi ta isaga võrdselt saab panustada?????“ (mees, 38).</p>
Sotsiaal- või lastekaitsetöötaja	73 / 29%	<p><b>Positiivne</b></p> <p>KOV-i toetuste saamine</p> <p>Et isa hakkaks laste eludes osalema, hoolimata lahkuminekust</p> <p>Lastekaitse aitas lapse üles leida</p> <p>Lastekaitse aitas palju</p> <p>Lapse toetamine ja minu õigused</p> <p>„Kui laste isa ignoreeris suhtluskorra reguleerimise ja hooldusõiguse küsimustes mind ja minu palgatud juristi, siis lastekaitsetöötaja suutis temaga kontakti saada ja koostööle suunata“. (naine, 43)</p>	22 / 43%	<p><b>Neutraalne</b></p> <p>„Esimene koht, kuhu pöördusin, kui laste ema lastega manipuleerima hakkas“ (mees, 35).</p> <p>„Pöördusin lastekaitse spetsialisti poole, kes sooviks aidata meil teise lapsevanemaga kokku leppida minu ja laste vaheline suhtluskord ning edaspidine (majanduslik) elukorraldus“ (mees, 43).</p> <p><b>Negatiivne</b></p> <p>„Kallutatud, kuigi tegid head nägu, et mis ta teha saab, kui ema ei taha. Saame aru Teist,</p>

	<p>„Isa esitas ähvardusi laste suhtes, lastekaitsetöötaja nõustas meid“. (naine, 45)</p> <p>„Lastekaitse pakkus abi laste suhtluskorra kehtestamisel. Paraku ei saa leppida kokku isikuga, kes tegelikult midagi kokku leppida ei soovi“. (naine, 43)</p> <p><b>Negatiivne</b></p> <p>„Ikka sama jutt. Tehke koostööd ja kokkuleppeid. Pole võimalik vägivaldse inimesega“. (naine, 33)</p> <p>„Lastekaitsetöötaja eriti ei aita, kuid kuulab ära“. (naine, 43)</p> <p>„Lapse isa tegi lapseröövi süüdistuse, mis suunati lastekaitsetöötaja poole. Abi selles mõttes ei olnud, et kohtusime vaid korra lastekaitsetöötajaga, ja see tundus formaalsus“. (naine, 36)</p> <p>„Ei saanud reaalselt abi“. (naine, 31)</p>	<p>aga ole rahul, et paar tundigi üle nädala saad. Hiljem sain aru, et lastekaitse oli nõrk ja emakeskne“ (mees, 35).</p> <p>„Neist polnud abi, soovitas pöörduda kohtusse. Valga kohus on alati naiste poolel“ (mees, 37).</p> <p>„Kohtusin palju kordi Nõmme lastekaitse peaspetsialistiga, kes osava psühholoogina oskas alati jätta mulje, justkui oleks ta lapse ja minu probleemide lahendamiseks igati valmis. Tegelikuses edastas LK igakordselt kohtutele vaid ema poolt edastatud infot ning jättis alati kogu minult saadud info edastamata“ (mees, 43).</p> <p>„Mõttetu. Põhja-Tallinna lastekaitsetalituse poolt läbiviidud perelepitus nägi välja umbes selline, et ema räuskas ja nõudis last endale ja lastekaitsetöötaja noogutas :D Sellist riiklikku teenust tõepoolest ei ole vaja. Nimetame lastekaitsetöötajad ümber emade kaitsjateks. Nii oleks õigem. Laste õiguste kaitsmisest (muu hulgas võrdsele suhtlusele oma mõlema vanemaga), pole nad vist kuulnud või ei soovi</p>
--	--	---

				<p>kuulda. Tõenäoliselt see viimane valik“ (mees, 43).</p> <p>„Lastekaitsespetsialist, ei süvene üldse teemasse“ (mees, 44).</p> <p>„Ei tundnud ennast toetatuna. Pigem rõhuti, et ma peaks olukorras, kus ma olen nii palju järgi andnud, et järgmine samm oleks võõrandamise aktsepteerimine, ikka ema soovidele vastu tulema“ (mees, 46).</p> <p>„Kahjuks ma olevat oma lastele kõrvaline isik“ (mees, 47).</p>
Psühholoog	110 / 44%	<p>Endale ja lapsele</p> <p>Lapse erivajadused</p> <p>Kohtu poolt suunamine nõustamisele</p> <p>Neutraalsed suhted ekskaaslasega</p> <p>Käisin ainult paar korda</p> <p>Internetinõustamine</p> <p>Tallinna Perekeskus</p>	12 / 24%	<p>„Käisime nii koos kui eraldi 5 erineva psühholoogi jutul“ (mees, 35).</p> <p>„Ühe vestlustunni sai tehtud“ (mees, 45).</p> <p>„U 2,5 a pärast probleemide algust tundsin, et olen sisemiselt koost lagunemas ja kaotasin sisemise elujõu“ (mees, 46).</p> <p>„Töötukassa võimaldas tasuta psühholoogilise abi. Ehkki vahel vajaks, aga nagu PEAASI psühholoog nentis, et ma saavat väga hästi</p>



		<p>„Ma ei tundnud, et psühholoogi teenus mulle vajalik oli. Kuna initsiatiiv tuli laste isa poolt, siis ilmselt tundsin, et minu jaoks ei olnud sellel eesmärki. Mina ei tahtnud enam selles suhtes jätkata“ (naine, 42).</p> <p>„Vajasin ise psühholoogi, aga veel enam vajas laps. Paraku ei olnud meil siin väikelinnas mitte ühtegi normaalset, kes abi annaks, võtta. See, kes aitab alguses, läks titapuhkusele ja see, kes asemele tuli, oli mõttetu. Laps näris küüsi, nii varba kui ka käte omi, lisaks tahtis ennast ära tappa ja ta oli nii väike ja ainus, mida see nn psühholoog ütles, oli see, et noh, kui isa kasvõi korra kuus lapsega kohtub, on ju ka hästi. Mina tunnen, et meid jäeti abita. Isegi perearst lubas otsida lapsele psühholoogi, aga jäigi otsima, ju ta siis siiani otsib“ (naine, 45).</p> <p>„Otsisin abi nii Eesti kui välisriikide spetsialistidelt. Enamasti soovitasid nad võidelda enda ja lapse vajaduste eest. Tegin seda kuni kurnatuseni läbi kohtu ja katsete lapse isa ennast mõistusele tuua“ (naine, 48).</p>		<p>isegi aru, kui mõttetuks mu elu on muutunud“ (mees, 47).</p>
Perelepitus	23 / 9%	<p>Ei õnnestunud (ei tulnud kohale, ainult 1 kord jms – 5 ema)</p> <p>Ema algatus (2 ema)</p> <p>Kohus/advokaat suunas</p>	12 / 24%	<p>Perelepituses kehv kokkulepe ema kasuks: „Sai lõpuks paar tundi üle nädala nädalavahetuseti. Olin rumal, et nii vähesega leppisin, eks kasutas aja võitmiseks ja võõrandamiseks. Lastekaitse andis mõista, et parem see kui mitte midagi, et</p>

		<p>Lapse hoolduse küsimustes kokkulepete tegemine</p> <p>Ise tuli maksta</p> <p>„Ainult siis, kui ei oleks sama mees...“ (naine, 30).</p>	<p>võime mingi aeg minna suuremale ajale määramata tulevikus“ (mees, 35).</p> <p>„Kohtust suunati. Kukkus läbi, laste ema ei olnud nõus koostööd tegema („mina ei saa lapsi sundida“ jne)“ (mees, 35) – 2 sellist juhust</p> <p>„Pärast lahkuminekut käisime perelepitaja juures, kes püüdis öelda emale, et lastega ei tohi manipuleerida, kuid kõik jäi samaks. Ema on solvunud ning ei kuula teisi isegi enda laste nimel“ (mees, 38).</p> <p>„Teistkordsel kohtus käimisel suunas kohtunik meid perelepitusse, mis pisut leevendas minu olukorda“ (mees, 40).</p> <p>„Kohus saatis lepitusse, kuid sellest ei tulnud midagi. Teine pool ei pidanud aktsepteeritavaks, et meie lapsed suhtlevad ka minu uue elukaaslasega (lahuselu algas juunis 2017, uue kaaslasega kohtusin oktoobris 2017, kohus toimus 2018. aasta teises pooles)“ (mees, 43).</p>
--	--	---	--

				<p>„Proovitud enne kohtumenetlust ja selle ajal. Lepitus vajab tugevat ja asjatundlikku lepitajat, kellel on teadmised psühholoogiast. 4 erineva lepitaja puhul võib öelda, et pooled lepitajatest, kes olid ka kliinilised psühholoogid, olid tasemel ja ei lasknud endaga mängida. Ema lõpetas need lepitused kohe, kui sai aru, et ei saa lõputult teist poolt süüdistada. Seejärel valis ema uued lepitajad, kelle juures tegeldi lõputult süüdistamisega, kuni raha otsa sai“ (mees, 45).</p>
Ohvriabitöötaja	24 / 10%	<p>„Et lapse isa oleks mõistlikum ja vähem impulsiivne, sh tundsin hirmu, et ta võib mulle viga teha, kuid abi ei saanud sealt“ (naine, 30).</p> <p>„Pöördusin naiste tugikeskuse poole nõu ja abi saamiseks“ (naine, 36).</p> <p>„Tuge, et mina tegin õigesti suhte lõpetades, ja julguse ning jõu edasi minemiseks“ (naine, 39).</p>	2 / 4%	<p>„Ema on üritanud kohut mõjutada näiteks viisil, et tuleb vaatamata korduvatele kirjalikele keeldudele minu kodusse ning asub mind lapse ees füüsiliselt tõukama, ise samal ajal rääkides, kuidas ma teda ründavat. Peale selliseid aktsioone on ema läinud ohvriabisse ja palunud suunata lapse psühholoogile. Näiteks psühholoog H.S. on selle tulemisel esitanud kohtule minu suhtes täielikku valeinformatsiooni, olles minuga kordagi eelnevalt kohtunud, isegi teavitamata mind sellest, et laps on tema juurde suunatud. Selliseid olukordi, kus ema mind laimab,</p>

				<p>tegelikkusest diametraalselt vastupidise pildi maalib ja sel moel kohtule „tunnistajaid“ loob, on kümneid“ (mees, 43).</p> <p>„Laste ema vaimne vägivald, mis kestab tänaseni“ (mees, 57).</p>
Kohtuametnikud	55 / 22%	<p>Elatis – 7 juhul</p> <p>„2 a peale lahutust läksime raha teemal lõplikult tülli (ei täitnud kokkulepet) ja pöördusin kohtusse. 9 k hiljem kohtuistungil jõudsime kohtuniku abiga 20 minutiga kokkuleppele ja siiani on see kenasti vett pidanud. Omavahelised suhted omavahel ja lastega on pärast seda kõvasti paranenud“ (naine, 35).</p> <p>Kohtus lahutamine – 3 juhul</p> <p>Hooldusõigus ja suhtluskord – 3 juhul</p> <p>„Aastaid hiljem vajasime uuesti abi seoses hooldusõigusega, sest asusime lastega elama välisriiki. Sel korral saime kohast abi ja tuge“ (naine, 43).</p>	14 / 27%	<p>„Liialt ema poole kaldu. Pidin tõestama, et ma ei ole kaamel jms“ (mees, 35).</p> <p>„Lapse nägemiseks on vaja 2,5–3 a kohtus istuda. See on ilmselgelt liiga pikk aeg“ (mees, 46).</p> <p>„Kuna kohtutäiturid tegid elu võimatuks, läksin eraisiku pankroti teed. Sel istungil püüti mind süüdistada milles iganes, minupoolset süüdistuste naeruvääristamist tõlgendati vist bravuuritsemisena – mind saadeti vahepeal istungilt välja rahunema“ (mees, 47).</p> <p>„Vanemaedline kohtunik oma kinnistunud arusaamistes arvas, et laste õige koht on emase juures“ (mees, 52).</p>

<p>Ei puutunud kellegagi kokku</p>	<p>82 / 33%</p>	<p>„Ei olnud vajadust, kuna saime rahulikult asjad selgeks.“ (naine, 36).</p> <p>Ei tulnud selle pealegi – 4 juhul</p> <p>Sain üksi hakkama – 4 juhul</p>	<p>17 / 33%</p>	<p>Ei näinud vajadust</p> <p>Naine ei tahtnud osaleda ega pöörduda</p> <p>„Pärast „Kodutunde“saadet pole enam tahtnud kedagi näha ega teada – milleks, et keegi veel saaks mingi omakohtu vormis targutada“ (mees, 47).</p>
<p>Muu</p>	<p>25 / 10%</p>	<p>Naiste varjupaigad ja tugikeskused – 5 juhul</p> <p>Töötukassa</p> <p>Psühhiaater/psühholoog/hingamisterapeut/alternatiivteraapiad – 7 juhul</p> <p>Laste psühholoog / lastearstid – 2 juhul</p> <p>Raseduskriisi nõustaja</p> <p>Uus tööandja</p> <p>Lähedased – perekond ja sõbrad – 5 juhul</p> <p>Noorsoopolitsei/piirkonnapolitsei/veebikonstaabel – 3 juhul</p> <p>Pank ja notar (laenu ümbertegemine) – 2 juhul</p> <p>Lugesin ise raamatuid</p>	<p>6 / 12%</p>	<p>Notar (notariaalsed lepped)</p> <p>Psühhiaater</p> <p>Lahutusjärgsed vestlusgrupid</p> <p>„Ootamatu äkksurmalaadne kogemus ning südamestimulaatoriga elu hoidmise tõttu vajan kardioloogi abi“ (mees, 47).</p> <p>„Tavapärane praktika tänases ühiskonnas, kus isale esitatakse emase poolt lavastatud süüdistused ja nende äralangemise puhul Ei vastuta mitte keegi, ei emane, ega nõu andnud ja oma asutust sellega majandav nõuandja“ (mees, 52).</p>

		SKA lastekaitse osakond  Lasteabitelefoni  Lastekaitse Liit		
--	--	---	--	--

Millistest kanalitest otsiti lahkumineku käigus teavet?

Kanal	Kokku	Emad (n = 252)	kommentaarid	Isad (n = 51)	kommentaarid
KOVi koduleht	75 / 25%	57	Ametnike kontaktid – 4 korral  Mida edasi teha, kuidas lahutusdokumente ajada? – 2 korral  Vähe teavet	18	Lastekaitsetöötajate kontakte – 3 korral
Tarkvanem.ee	56 / 18%	42	Kelle poole nõu saamiseks pöörduda?  „Ei leidnud siit suurt sisulist abi (et mida päriselt ja detailselt teha), oli liiga pedagoogiline ja eluvõõras. Samas toetan lehe üldist sõnumit, et	14	„Palju juttu, mis „võrdõiguslikkusega“ pikitud, kuid reaalset väljundit ei evi“ (mees, 52).

			võta endale aega, tee enda asjad korda“ (naine, 42).		
Ajakirjadest	45 / 15%	35	<p>Otsisin kogemusnõuandeid – 2 juhul</p> <p>Räägitakse kas füüsilisest vägivallast või tavalisest lahkuminekust</p> <p>„Ilmselt jäid silma mingid suhteartiklid või artiklid lahkuminekumõjust lastele, kuid see ei ole hea kanal enda või laste suhtes järeltuste või ootuste loomiseks. Pigem häirib stigma, mis lahutatud laste vanemaid puudutab. Riskidest teadlik olemine on hea, kuid soovides lapsi maksimaalselt hoida, tundub automaatne erinevatesse riskigruppidesse kuulumine ebaõiglane, märgistav, sildistav“ (naine, 35).</p> <p>Pere ja Kodu</p>	10	Selgitusi polnud

Teaduskirjandus ja eneseabiraamatud	76 / 25%	68	Olen palju raamatuid ja artikleid lugenud, et end aidata – 6  Lundy Bancroft oli väga abiks	8	Selgitusi polnud
Facebookist ja sotsiaalmeedia gruppidest	50 / 17%	40	„Sai küsida nõu gruppidest, et kuidas teised on sellises olukorras käitunud jne“ (naine, 30).  Sõpruskonna sotsiaalmeedia grupid  Teiste kogemused  Lähisuhte vägivalda kogemusega naiste grupp toetas	10	Selgitusi polnud
Otsingumootorid (Google jne)	166 / 55%	134	Google'i kaudu  Kuidas last säästa?  Kuidas last jagada lapse seisukohast?  Elatise maksmise teave  Kindlad otsingusõnad: majanduslik vägivald, <i>gaslighting</i>	32	Scholar.google.com  Erinevaid lähenemisi suhtlusprobleemidele  Liiga palju eksitavat ja vananenud teavet  Millised kohustused ja õigused mul on?



			<p>Pereteraapia sisu</p> <p>Kogemuslood</p> <p>Seadused ja see, mis õigused mul on – 4 juhul</p> <p>Tasuta õigusabi, Naiste tugikeskuse jm kontaktid – 3 korral</p> <p>Miks on lahkuminek hingeliselt raske?</p> <p>Kuidas kohtus käituda?</p>		<p>Internetist erinevaid otsingusõnu kasutades, peamiselt advokaatide otsimiseks</p> <p>„Palju, palju, aga taaskord tuleb ette sein, kus armastav ja pühendunud isa saab labaselt mutta lükatud ja/või lihtsalt tähelepanuta jäetud“ (mees, 52).</p> <p>„Õigusaktid, tõsi küll Eesti pole õigusriik. Ei saa aru, kellele need seadused kirjutatud on“ (mees, 57)</p>
Muud kohad teabe saamiseks	27 / 9%	9	<p>Olen ise kursis</p> <p>Sõbrad, tuttavad, lähedased – 3 juhul</p> <p>Kärgpere käsiraamat jm erialakirjandus – 2 juhul</p> <p>„Eneseabiraamatud jms on eelnevalt abiks olnud, lahkuminek protsessi</p>	18	<p>Lapsele Vanemad MTÜ – 3 juhul; sama saatust kogevad isad</p> <p>Teiste inimeste kogemused/probleemid riigiga samal teemal</p> <p>Psühholoogi soovitusel</p>

			<p>ajal ei olnud aega sellega tegeleda, kuna see keeris haaras endasse – tuli võidelda enda ja laste eest“ (naine, 36).</p> <p>Väga paljudest eelnevalt nimetatud kohtadest</p>		<p>Riigi Teataja kohtulahendid – 2 juhul</p> <p>Kohus, jurist, lastekaitse spetsialist</p> <p>Sugulased ja tuttavad – 3 juhul</p> <p>Ei otsinud – 2 juhul</p>
--	--	--	---	--	---

### Mis aitab emadel lahkumineku üle elada?

1. Lähedased, sõbrad ja uus kaaslane – 86 juhul (34%)
2. Eneseusk ja töö iseendaga, sh eneseabi ja raamatud – 64 juhul (25%)
3. Lastekaitsetöötaja, psühholoog – 43 juhul (17%)
4. Minu ema ja isa – 39 juhul (15%)
5. Minu perekond (õed, vennad, sugulased) – 39 juhul (15%)
6. Minu lapsed – 20 juhul (8%)
7. Ohvriabi ja naiste tugikeskused – 14 juhul (6%)
8. Juristid, advokaadid, notarid – 12 juhul (4%)
9. Töökoht, tööandja ja kolleegid – 9 juhul (3%)

10. Antidepressandid – 7 juhul (1%)
11. Endine kaaslane ja ühised lapsed – 3 juhul (< 1%)
12. Perelepitaja – 2 juhul (< 1%)
13. Alkohol – 2 juhul (< 1%)
14. Minu endine ämm ja mehe sugulased – 2 juhul (< 1%)
15. Sidrunikook ja Tom Petty – < 1%

Mis aitas isadel lahkumineku üle elada?

1. Lähedased, sõbrad ja uus kaaslane – 12 juhul (24%)
2. Eneseusk ja töö iseendaga, sh eneseabi, sportimine ja raamatud – 10 juhul (20%)
3. Minu päritoluperekond – ema, isa, õed, vennad – 10 juhul (20%)
4. Juristid, advokaadid, notarid – 9 juhul (18%)
5. Lastekaitsetöötaja, psühholoog ja perenõustajad – 4 juhul (8%)
6. MTÜ Lapsele Vanemad – 3 juhul (6%)
7. Endine kaaslane ja ühised lapsed – 2 juhul (4%)

Isade mõtted lahkumineku üleelamisest

„Emasid soosiv ja isade rolli alavääristav kuvand on siamaani Eestis tugev. See eelarvamus mõjutab nii kohtunikke, ametnikke, lasteaia- ja kooliõpetajaid, ning -direktoreid kui ka isegi politseinikke. Viimastel aastatel on näha teatavaid muutusi, kuid trend on kahetsusväärset viisi muutuma. Tegelikult ei aita sellises olukorras isasid keegi. Saab vaid lohutust ja abi olukorraga leppimisel“ (mees, 43).

„Arusaamine, et allutaja-allutatava tasemelt asjaajamine ei vii kuhugi. Seni, kuni ma leppisin, et „üks vanem, üks kodu, üks otsustaja“ põhimõttega, jooksin kogu aeg peaga vastu seinale, sealjuures tuli sein järjest peale, kuni minu tegutsemisruum muutus olematuks. Pärast seda, kui ma võtsin seisukoha, et mind ei saa lapse nimel alandada, ja võtsin otsustamise enda kätte, jõudsime 2 nädalaga kokkuleppele“ (mees, 46).

„Minu perekond. Kõik muud instantsid (lastekaitse, psühholoogid, kohus) on läbikukkumine. Nad rõhutasid „suhelge omavahel“. Aga kui üks inimene on valmis suhtlema ja teine ei ole (ei vasta ühelegi kirjale, sh ei anna laste tervist puudutavate sündmuste kohta infot, ei ütle, mis lasteaeda/kooli ta lapse paneb jne), siis ei ole võimalik omavahel suhelda“ (mees, 35).

Mida soovitaksite teistele lahku minevatele lapsevanematele, et olukorraga paremini toime tulla?

Emade soovitusel teistele emadele lahutusega paremaks toimetulekuks jagunesid: a) jõustav/emotsionaalne nõuanne, b) lastega arvestamine, c) praktilised näpunäited ja ettepanekud süsteemile.

Jõustavad ja emotsionaalsed nõuanded emalt emale

1. Te olete palju paremat väärt.
2. Aru saamist, et elu läheb edasi ja last tuleb kasvatada ikka koos.
3. Kindlasti otsida abi ja tuge ning mitte karta.
4. Usaldage oma sisetunnet.
5. Proovige enne kõik võimalused läbi, et ikka kokku jääda.
6. Kindlasti mitte lasta ennast mõjutada, et suhe muutub paremaks. Eriti vägivaldse suhte korral. See saab ainult hullemaks minna.
7. Kindlasti jääda oma otsusele kindlaks, mitte minna tagasi vägivaldsete juurde. Ja otsida psühholoogilist abi.
8. Rahu ainult rahu, see möödub ja ees ootab loodetavasti helgem aeg.
9. Raske on midagi soovitada. Olin väga noor ja seetõttu võtsin kõike kergelt, ei nutnud taga midagi, läksime lapsega eluga edasi.
10. Enne tuleks rahuneda ja esmased emotsioonid seljatada. Siis on aega kokkulepeteks ja selgusele jõudmiseks, mida keegi üldse tahab. Vihaga ei paranda midagi, kui suhe on läbi, võib selle lõpetada ka ilma tülli minemata.

11. Vältige emotsioonide üle keemist. Lähtuge lapse heaolust. Vajadusel kasutage abi (nõustajat, sotsiaaltöötajat).
12. Rääkida ainult: suhelda lastega, omavahel, nõustajaga jne.
13. Rahulikkust, kainet meelt, mõistmist, emotsioonide tahaplaanile jätmist, abi otsimist, kolmandate isikute kaasamist.
14. Külma närvi, kõvasti emotsioonide allaneelamist ning teadmist, et praegu on raske, aga varsti läheb paremaks.
15. Ärge mõelge jäärpäiselt endale! Emotsioonidevaba suhtlus!
16. Usaldage iseennast ja ei ole mõtet suhet hoida, mis on juba karil. Vana suppi ei tasu soojendada, alati tuleb mingi jama sealt juurde.
17. Olla enesekindlad ja mitte haletseda ennast.
18. Jääge eetilisteks, jääge inimlikuks.
19. Rahulikku meelt.
20. Tehke selgeks, mis te isiklikud soovid on, jättes kõrvale kibestumise, hirmu ja viha.
21. Tänapäeva suhted ei kesta igavesti, valmistuge varakult.
22. Teha rahu minevikuga. Leppida olnuga ja julgelt edasi minna. Täita aeg-ajalt enda heaolu klaasi, ammutades head energiat enda meelistegevusi tehes.
23. Uus ja parem elu on ees. :)

#### Lastega arvestamine

24. Mõelda laste peale, kuna nemad kannatavad kõige rohkem. Teha otsuseid, mis sobiksid mõlemale ja oleks ka lastele sobilikud. Ja vältida vaidlusi laste juuresolekul.
25. Alati säilitada kaine mõistus ja mõelda lapsele, sest rahulik lapsevanem on lapsele kõige olulisem!
26. Last kindlasti ei tohi kasutada nii-öelda „tagasi tegemiseks“.

27. Hetkel meie läbisaamine on endise elukaaslasega väga hea, isal on tore elukaaslane, kellele väga meeldib lapsega koos olla, ja lapsele on ta ka väga oluline!
28. Ärge süüdistage ennast. Laps on õnnelik, kui vanemad on õnnelikud.
29. Tuleb mõelda laste heaolule, mitte hakata üksteist poriga loopima.
30. Kui ei suuda rääkida oma inimestega, siis psühholoog on suureks abiks. Minu poja sai väga suurt abi.
31. Hoida häid suhteid teise poole sugulastega, kes toetasid last enne lahkuminekut. Sugulased on lapse arenguteel väga tähtis osa.
32. Lapse nimel oma tunded seljatada ja anda maksimum, et lapse nimel suudaks teise vanemaga koostööd teha. Laps ei tohi jääda kõrvale, mis meie loo puhul juhtus ka ametnike poolt.
33. Püüda hoida lastel mõlema vanema rolli elus. Meil kahjuks seda ei toimunud ja püüdsin üksi lastele ema ja isa olla ja see kurnab ema kiiresti nii vaimselt kui ka füüsiliselt ära.
34. Lähtuda laste heaolust. Teha kokkulepped. Pidada kokkulepetest kinni. Kohelda teineteist lugupidamisega. Mitte halvustada teist vanemat.
35. Tuleb mõelda lapse heaolule, mitte lähtuda sellest, mida üks või teine vanem tahab/vajab. Kui lapsele tundub turvaline elada ühe vanema juures ja teist ainult küllastada ilma ööbimiseta, siis peaks see teine vanem seda aktsepteerima. Ei tohi oma tahtmist peale suruda ning leida alati kompromiss ja kokku leppida kindlates reeglites.
36. Mitte jääda kokku „laste pärast“, kui suhe enam ei toimi.
37. Kui, siis üks asi, et lapsel peaks olema üks kindel kodu ja neid ei tohiks edasi-tagasi solgutada. See, et laps elab nädal emaga ja nädal isaga, ei ole okei! Minu laps õnneks nii elama ei pea, aga kurb on vaadata ümberringi selliseid peresid. Kahju on lastest, kellel puudub kodutunne ja elatakse „koti otsas“. Keegi meist täiskasvanutest ei tahaks ise nii elada! Aga laps on sunnitud, kuna mõlemal vanemal on võrdsed õigused jne. Rohkem peaks lugema see, mida laps soovib ja kuidas tema õnnelik oleks!
38. Alla 3-aastaseid ei tohi solgutada kahe vanema vahel. Aga endale peab saama pisut puhkust, seega peaks laste kodu jääma lastele ja vanemad käivad kordamööda ühe pinna peal lastega tegelemas.

39. Et lapse emotsioonid oleks toetatud, siis peab lapsevanem iseendaga hakkama saada. Seega tuleks teadlikult tegeleda iseenda, kui lapsevanema emotsioonidega. Kui mina täiskasvanuna olen oma emotsioonides toetatud ja ma saan aru, mis minuga toimub, siis saan ka last paremini toetada ja tema ruumi hoida, et ta uue olukorraga toime tuleks. Kui suurem hingevalu möödab, siis soovitan teisel tasandil ehitada üles suhte lapse isaga (emaga). Vanemate omavaheline läbisaamine on väga oluline lapse vaimse tervise vundamendile. See on oluline isegi siis, kui laps on juba täiskasvanu.
40. Ärge kunagi lapse kuulates laimake teist vanemat, laps armastab teid mõlemaid ikkagi võrdselt. Emadele: andke võimalus isal lapsega kohtuda, kui isa seda soovib, sest uskuge mind, palju hullem on olukord, kus isa ei soovi enam ka lapsega suhelda ja see valu, mida siis laps üle elab, on päris jõhker. Kasutage võimalust ja laske lastel ning isadel kohtuda.
41. Isadele: palun ärge kallake viha, mida peate oma endiste kaaslaste peale, välja lastele, nemad pole milleski süüdi. Lapsed ootavad ja armastavad teid. Kohtuge nendega nii palju kui võimalik.
42. Laste vaimse tervise ja kooli, trennide motivatsiooni hoidmise kõrval ka enda enesetunde selgitamine lastele. Seda teha enne läbi mõeldes võimalikult selgelt üks või kaks „minu enesetunde“ sõnumit korruga. Aitab paremini ühisel pinnal igapäevaselt edasi elada, kui mõistame üksteise tundeid. Seejuures kinnitada, et lapsed ei ole süüdi ei lahkuminekus ega ema või isa emotsioonides ja enesetundes.
43. Enne lastele rääkimist tuleks see põhjalikult läbi mõelda – meil läks selles mõttes hästi, et jõudsime kokkuleppele, kuidas seda rääkida (terapeudil abiga) ja rääkisime koos, rahulikus õhkkonnas ja lapsed võtsid seda üpris loomulikult. Teist vanemat halvustada nii vähe kui võimalik – see on väga kerge tulema ja sellest on pingelisel ajal väga raske hoiduda.
44. Ma ei tea, kas minu juhtum on eeskujuks seadmist väärt, sest ma ei suutnud laste isalt lastele isegi elatist välja mõista ning selle tõttu pidid nad oma lapsepõlve elama üsnagi suures vaesuses. Aga kui ma seda uuesti peaks tegema, siis valiksin sama tee: hoida end tegevuses ja mitte haletseda.
45. Kui on lapsed, siis seada esikohale nemad, sest nemad on kõige haavatavamad ja vajavad vanemate tuge. Lastega tuleb toimuvast rääkida, sest nad tahavad teada, miks miski juhtub. Nendega tuleb rääkida nii, et see ei halvustaks teist vanemat, sest lapsed vajavad ka teda. Endise kaaslasega suheldes püüda jätta kõik emotsioonid tahaplaanile, oluline on säilitada omavahelised suhted sellel määral,

et ühised lapsed ei kannataks ja saaks mõlema vanemaga suhelda. Ei tasu unustada, et lahku minnes saavad mõlemad vanemad haiget.

46. Mõelda otsus enne põhjalikult läbi ja võtta hoiak, et lapsed väärivad mõlemat vanemat, isegi kui nad on eraldi. Minu lastel on praegu kaks eraldi elavat õnnelikku vanemat, kellega nad mõlemad rõõmuga aega veedavad.
47. Laps vajab sel hetkel palju tähelepanu isegi siis, kui endal on raske. Laps peab aru saama, et tema ei ole mitte milleski süüdi. Lapsed ei hoia koos ühtegi paarisuhet ja nemad on ka kõige suuremad ohvrid mittetoimivas suhtes. Olge mõlemad ausad iseenda ja oma kaaslase suhtes ning lõpetage suhe enne, kui asjad üle käte lähevad. Püüdke jõuda omavahel kokkuleppele, milline edasine elukorraldus on lapsele/lastele parim, ja hiljem pidage oma kokkulepetest kinni. Kindlasti on abi ka perelepitajatest või teistest erapooletutest kolmandatest osapooltest, kes aitavad jõuda ühisele kokkuleppele.
48. Mõelda, millist tulevikku endale ja enda lastele soovite, mida olete väärt. Seada see eesmärgiks ja mõelda sellest lähtuvalt eelnevad (järgnevad) sammud läbi. Sh peamine mõte, et enda laste teise vanemaga on vajalik kasvõi neutraalselt konstruktiivselt, kui mitte hästi, läbi saada. Kui seda silmas pidada, siis on teised valikud lihtsamad – isegi kui on raske, siis pikemat eesmärki silmas pidades vajalikud. Pole mõtet minna lahku, kui edasi on tüli ning see lapsi rohkem kahjustab kui mittehea suhe, milles oldi:) Hetkel tundub ülioluline võimalus jagada lastega seotud positiivseid hetki. Kohutav kaotus, kui see endalt ära võtta.
49. Mitte kasutada lapsi vahenditena teisele vanemale ära tegemiseks. Lahkumine on täiskasvanute vaheline ja lapsi sinna vahele jätta ei tohi!! Lastel jääb oma emma kumma vanemaga oma suhe ning teine vanem seda mõjutada ei tohiks.
50. Kui on lapsed, siis tuleb väga tõsiselt kaaluda ja lahku saab minna alles siis, kui oled 200% kindel, et ei hakkaks lapsi solgutama.

#### Praktilised näpunäited ja ettepanekud süsteemile

51. Rahulikku suhtlust ja peretoetust, üksi on raske, aga kui on ema või vanaema, õde, vend kes aitavad, siis kergem. Öeldakse, et ühe lapse kasvatamiseks on tarvis tervet küla! Kindlasti otsida abi psühholoogilt, aeg alati parandab kõik haavad.



52. Leida omale terapeut. Me ei tohi jääda üksi, sest kohati kaob eluisu ja elu mõte. Keegi teine võib suuta teid sellest välja aidata
53. Kohtusse minek pole probleemide lahendus, vaid pigem algus.
54. Kasutada tugisüsteeme.
55. Asja majanduslikult ette planeerida. Kui üks pool on majanduslikult nõrgemal jõupositsoonil, siis ebasõbraliku lahkumise korral on see kõige ligipääsetavam turvaauk, mille abil manipuleerida.
56. Soovitan puhkehetki otsida, et toimuvat rahulikult analüüsida; murede jagamiseks nõustaja/psühholoogi vastuvõtul käia; kaaslase suhtes lugupidavaks jääda ja kindlasti ükskõik millisel viisil tema kahjustamisest loobuda; julgustada laste ja teise vanema suhet jätkuma!
57. Lootke ainult iseendale, Eesti riik oma seaduste ja süsteemiga kahjuks ei aita.
58. Võimalikult palju rääkida lähedastega ja leida inimesed, kes on toeks.
59. Otsige abi ainult sarnast asja kogunud inimestelt ja ametnikke ega muid inimesi ei saa usaldada. Süsteem on Eestis katki.
60. Minu viga oli see, et ma noorena, suhte alguses ei näinud märke, et see inimene pole tervete suhtemustritega. Seega sooviksin, et noori inimesi koolitatakse enam selle koha pealt, mis on suhtes OK ja mis ei ole (näiteks ohumärgid nagu üliromantilisus, armukadedus, varajane kokkukolimine jms).
61. Kindlad kokkulepped, mis on sõlmitud kolmanda neutraalse osapoole kaudu (kui ise ei saa hakkama), teraapia lastele, laste kuuldes teisest vanemast halvasti mitte rääkida.
62. Avalikult oma muredest rääkida, kogu olukorrast, siis on nõ vägivaldlatseval (ka verbaalselt) poolel seda raskem teha.
63. Otsige abi vastavalt oma olukorrale – kui vägivaldsus on olnud, siis on selleks eraldi psühholoogid ja nõustajad. Nõ tavaline psühholoog võib teha rohkem kahju kui kasu.
64. Kui vägivaldsust pole olnud, mõelge sada korda – kas saab ka lahku minemata.
65. Ei oskagi soovitada, igaühe olukord on erinev. Rääkida sõprade ja lähedastega, isegi kui tundub piinlik rääkida oma hädadest ja läbikukkumistest.
66. Kindlasti kasutada psühholoogi kasvõi korra, vaadata tulevikku ja kui võimalik, minna lahku sõbralikult ...

67. Kriisi tekkimisel tuleb võimalikult kiiresti abi otsida. Võimalusel juba enne eraldi kolimist uurida oma õigusi ja võimalusi enesekaitseks.
68. Mitte viha kaasas kanda. Proovida olukorda mõista ja sellest õppida. Ainult nii saab ühine laps rahunud kasvada. Minust ja minu eksabikaasast on saanud parimad sõbrad, meil on väga usalduslik ja toetav sõprusuhe. Laps saab aru ja näeb, et tema elus on mõlemad vanemad olemas, ilma konfliktita.
69. Ärge kaotage lootust, sest tegelikult polegi kõik lootusetu, läheb natukene aega ja kõik veereb ise paika.
70. Kui laps sünnib, tuleb teha notari juures leping, kelle juures lahkuminekul lapsed elama hakkavad ja kes kui palju elatist maksab. Lapse sündides hoolivad mõlemad, aga kui hiljem üks osapool otsustab uut elu alustada, siis pahatihti unustatakse vanad kohustused sootuks ära.
71. Rääkige lähedastega/spetsialistiga avatumalt oma vajadustest ja võimalustest. Kohelge ennast kaastunde ja empaatiaga. Andke endale aega, aga ärge jääge seisma.
72. Rääkimine, lugemine, päeviku pidamine, terapeuti abi. Teadmine, et need negatiivsed emotsioonid tuleb läbi elada ja tunda ning nõ paranemine võtab aega.
73. Perelepitust ja pereteraapiat.
74. Leida tugi, kes ei elaks külajuttude tasandil, st professionaal, kes oskab toetada pooli valimata ja survestamata, lähtudes asjaosaliste huvidest ja vajadustest.
75. Olge tugevad. Enesekindlad. Hoolige endast ja armastage ennast ja ärge laske liiga teha iial.
76. Rääkige, ärge varjake! Unustage valehäbi, otsige avalikult abi ja kaasake vastava valdkonna spetsialiste! Lähedased aitavad, kui te lubate. See toetus, mis ma sain nii sõbrannadelt kui ka spetsialistidelt paneb siiani südame heldima.
77. Leida inimene, kes on süsteemiga kursis (õiguskaitse, teenuste võimalused jne).
78. Kui ma tuttavaid vaatan, siis on mitmeid põhjuseid, miks ei minda kellegi jutule, üks on kindlasti finantsilised põhjused, ühe korraga ju probleemi ei lahenda ja eriti mehed ei näe vajadust raha raisata. Samamoodi tuntakse jätkuvalt valehäbi, et ei mina küll kõrvalist abi ei vaja ja võõrale muret kurtma ei hakka.
79. Norutama ei tohi kauaks jääda, tegutseda tuleb.

80. Mõelda enne kõik hoolega läbi, võib olla ei olegi vaja lahku minna, vaid miski peab muutuma.
81. Mina jäin lapsega üksinda ja kasvatan teda juba 7 aastat üksinda. Kui ma ei oleks abi tookord otsinud, siis oleks olukord, kus ma ei olnud võimeline ise enam voodistki üles tõusma, ilmselt kestnud pikemalt ja minu olukord oleks võinud ka muutuda patoloogiliseks. See, et sain õigel ajal abi, on aidanud mul olla parim ema oma lapsele ning samuti ka selle kõrvalt tegeleda eneseteostusega.
82. Et suhted ei läheks tuliseks, tasub mõelda, mis on asja eesmärk. Mida keegi päriselt soovib? Kas teisele haiget teha? Või jõuda kokkulepetele? Mis on objektiivselt vaadates õige kõigi osapoolte suhtes?
83. Psühholoogist võib otsuste tegemisel abi olla, aga esmalt tuleb leida psühholoog, kes teile sobib. Minule nt esimene ei sobinud, pidin otsima teise ja temalt sain abi.
84. Perelepitust või teraapia lastega probleemide ennetamiseks.
85. Saage lahkuminekualust sel hetkel üle, kui lahendate lapse edasist elu puudutavaid teemasid, ning olge avatud mõtteviisile, et kui mõlemad vanemad on võimelised võrdselt lapse eest ka edaspidi hoolitsema, siis tuleks kaaluda võrdset jagamist ja kahte kodu, et lapsele jääks mõlemad vanemad võrdses koguses.
86. Lähedaste toetus, raamatud, kursused.
87. Kasutada kõrvalist professionaalset abi, kes paneb suhtlemisreeglid paika. Võibolla see aitab ära hoida inetud teineteise solvamisega tülid, pidevad painavad/tüütavad telefonikõned. Keelatud võiks olla ka teise avalik halvustamine või eelneva ühise kooselu lahkamine (internetis).
88. Omavahel rääkida kaasnevatest hirmudest ja leida lahendused, mis on sobivad mõlemale osapooltele. Ärge unustage laste heaolu! Mida iganes te oma kaaslasest arvate, see on teie arvamus, mitte teie laste oma.
89. Kõige tähtsam on säilitada rahu ja mõelda eeskätt laste elu võimalikult lihtsaks tegemisele. Küsida ka nende käest, kuidas nad sooviksid edaspidi toimida elukoha valikult, ja võimalusel võiksid lapsevanemad elada teineteisele piisavalt lähedal, et lapsed saaksid ka iseseisvalt teise vanemaga kohtuda. Paindlikkus on oluline!
90. Kui võimalik, siis leida pigem kokkulepe. Isegi kui see pole õiglane. Või aus ...

91. Riiklik tugisüsteem lahku minevatele imetavatele emadele puudub. Tuleb hakkama saada. Väga oleks vaja sellistel hetkedel riigi tuge, just majanduslikult, sest siis hoiate hiljem kokku laste ja nende emade psüühikaprobleemidega tegelemise pealt. Emasid on vaja aidata kohe, et säiliks elementaarne turvalisus keerulises olukorras juhul, kui lapse isa keeldub seda mingil põhjusel tegemast. Minul emana polnud jõudu, et lapse välismaalasest isa hakata kohtu kaudu peedistama, Lihtsalt ei olnud jõudu ega ressursi. Emadele oleks vaja abilist koju kasvõi paaril päeval nädalas, kes lastega korraks oleks, ja annaks emale võimaluse käia duši all või korraks oma mõtted tühjendada ja energiat koguda. Samuti on emadel vaja tugigruppe, kuhu nad saaksid minna oma probleemidest rääkima nii, et lapsed oleksid samal ajal hoitud ja nad ei peaks muretsema. Mina olin sisuliselt ühiskonnast eemal 2 aastat ja olen veel õnneks terve mõistuse juures, aga ütlen ausalt, et sellist kogemust ei sooviks ka oma kõige hullemale vaenlasele.
92. Seda on tagantjärele lihtne öelda, aga kõiki ohumärke tuleks suhte alguses juba tõsiselt võtta, mitte kott peas paremat elu oodata.
93. Leida hea jurist/advokaat. Lastekaitset mitte usaldada.
94. Alguses pöörata tähelepanu, et lastel oleks abi, ja siis rahulikult endale abi otsida ning kasutada pakutud lahendusi. Julgust abi vastuvõtmisel.
95. Iga lugu on nii erinev, aga soovitaksin ennast mitte kaotada, kuid enda vajaduste kõrval näha ka laste vajadusi. Vajadusel otsida abi nii endale kui ka lastele.
96. Meie olukord läks rahulikumaks, kui ma loobusin elatisest.
97. Ärge venitage, laste pärast! Otsige endale ametlik esindaja, korjake kohe tõendeid.
98. Kaardistada kõik oma võimalused ja takistused.
99. Omavahelised suhted ka peale lahkuminekut normaalsena hoida. Teha majanduslikke otsuseid, mis on mõlemale osapoolle kasulikud.
100. Kõige tähtsam on, et lapsed jääksid suhtlema mõlema vanemaga.
101. Mahajäetule – ärge süüdistage ennast, see ei aita ja see pole õige. Olite koos inimesega, kes ei vääri teie pühendumist. Saate kõigega hakkama, leidke abi väljapoolt sõpruskonda, et neid mitte ära väsitada. Olge dokumentides ja kokkulepetes täpne ja bürookraatlik, äramineja käitumine ning kokkulepetest kinni pidamine muutub aja jooksul vaid halvemaks, mitte iialgi paremaks. Tuleb hetk, kui oled õnnelik, et nii läks.

102. Lahkujale – mitte iialgi võrrelda vestlustes oma maha jäetud kaaslast uue kaaslasega, kellega teda petsid. Jätke mahajäetu võimalikult tugevasse ja heasse vaimsesse seisundisse. Ärge unustage oma lapsi, ärge laske uuel kaaslasel ennast oma lastest võõrandada. Täitke võetud kohustusi, nii rahalisi kui ka vaimseid. Pidage kinni kohtumiskorrast. Ärge väänake kohtumiskorda oma huvides, ärge valetage, kui olete midagi lastele lubanud, siis tehke seda.
103. Psühhopaatidest isadele võik kohus määrata kohustuse külastada psühhiaatrit.
104. Tagasi isendasse jõudmine ja emotsionaalse, vaimse tasakaalu saavutamine on suurem eesmärk, siis on võimalik jälle laste jaoks olemas olla ja näha, et ka muu maailm on olemas.
105. Tõdeda, et lahkumine ei ole süü ja elame vaid üks kord ning see peab olema õnnelik elu. Teise vanema saamatus ja suutmatus lapsevanemana ning pildilt kadumine on tema valik ja süü, mitte minu vastutus.
106. Mitte abielluda.
107. Kriisiplaan läbi võtta koos ametliku kriisiabinõustajaga, alati võib helistada ohvriabile.
108. Ainult seda, et otsus peab olema läbimõeldud ja kindel (st põhjused, miks seda tehakse).
109. Kohe alguses ära fikseerida, kui palju isa lapsi toetab (soovitavalt kirjalikult), kui palju nendega kohtub – elu on näidanud, et ajaga toetamise huvi raugneb (kuna väheneb süütunne).
110. Tegelikult oleks väga hea, kui saaks minna erapooletu nõustaja juurde, kelle juuresolekul saaks tehtud kokkulepped selles osas, kuidas laste kasvatamisesse mõlemad lapsevanemad saaksid edasi panustada ühiselt, hoolimata lahkuminekest.
111. Kõik kokkulepped tuleb kirjalikult vormistada. See annaks kindlustunde mõlemale poolele, kohustaks võtma vastutust, jääks vähemaks manipuleerimist.
112. Koostöö ja kokkulepped, head suhted mõlema vanema vahel. Üksteise austamine ja usaldamine lapsevanematena. Mitte raha ( elatise ) pärast suhteid rikkuda, säilitada inimlikkus ja mõistmine. Kogemus on näidanud erinevate perede puhul, et ainult nii on võimalik laste vaimset ja materiaalselt heaolu säilitada.

113. Ei tohi pimesi loota, et elu on ilus kuni lõpuni. Eluase õiguslikult mõlema nimele ja kodu jmt kulud pooleks juba abielu ajal. Kui see nii ei ole, siis panna oma kulud kirja. Minul oli Exceli tabel juba 6 a enne lahutust, kus analüüsisin kulutusi ja mees oli neist teadlik. Pidas lolluseks, aga elatise nõudmisel on mul tõestus kulude kandmise erinevuse kohta kiiresti võtta.
114. Looge juba abielu ajal tugev tugivõrgustik, kellele oleks kriisi ajal toetuda.
115. Leida adekvaatne tugi. Paarisuhte programmid (PREP), kui on ootus ja lootus tee tagasi leida, või perelepitus, kui laste nimel tuleb leida ühine keel ja meel. Paarisuhe võib saada otsa, ühised lapsed jäävad ja vajavad mõlemat.
116. Pigem soovitaks neile, kelle lähedane inimene lahutab, kuulata mõistvalt ja olla toeks, kui lahutav vanem oma murega kellegi poole pöördub. Lahutav vanem võib olla lahutuse tagajärjel täiesti liimist lahti ja ei suuda seetõttu ise kõigega toime tulla.
117. Tugigruppe. Mitte jääda üksi, õppige midagi uut, tutvuge uute inimestega. Minge edasi, ärge vaadake tagasi. Ärge jätke enda valu lapse valu tähelepanuta.
118. Oma tunnetest tuleb rääkida, ei tohiks kinni jääda minevikku. Lugege, jalutage, tegelege oma hobidega, mis tekitab teie hea tunde. Ärge jääge koju istuma.
119. Katsuda võimalikult kiiresti otsustada, mida ikkagi tahetakse, kas proovida suhet parandada või ei. Kui ei, siis võimalikult ruttu lõpetada.
120. Ma ei soovita lahku minna. Seotus jääb nagoonii ja vihastena ning solvunudena lahku läinutel koostöö ei laabu. Soovitan hea psühholoogi abi, kes kummalegi poolele selgeks teeb, mida teine tunneb. See võiks viia teise mõistmiseni ja kiirema koostööni. Kui on mõistlikud vanemad. Aeg parandab kõik haavad ka.
121. Ärge tehke vigu mis viivad lahutuseni, otsige õigel ajal abi. Püüdke andestada. Aga kui ikkagi lahutus, siis võtke aeg maha ja õppige ennast ja oma soove tundma.
122. Hoida võimalikult kaugemale Eesti kohtusüsteemist. Võrdleksin lootust kohtu kaudu kuhugi jõuda hasartmängude mängimisega. Võidavad need, kes on tugevamal või mõjukamal positsioonil. Mina jõudsin nii kaugemale, et mind ähvardati oma loo kuuldavakstegemisel ja teise asjaosalise nime mainimisel maine kahjustamise kohtuprotsessidega. Lapse kasvatamise ja viletsasse olukorda jätmise kõrval ei olnud minul ei aega ega huvi koguda tõendeid tulevaste kohtuprotsesside jaoks. Õppisin, et Eesti kohtusüsteemi kaudu kaotan õiguse

oma eluloole, rääkimata sellest, et mind naisena pärast lapse sünnitamist keegi kaitseks. Lapse sünnitamine tundub tagantjärele mu suurima kuriteona Eesti Vabariigi ja lapse isa vastu.

123. Olukorrad on väga erinevad ja praegusel ajal on võimalused erinevat abi saada paremad, kasutada sellist abi, eriti seda, mis on tasuta.
124. Ärge venitage, tegutsege kohe.

Isade arvamused lahkuminekutega toimetulekuks jagunesid nii nendeks, kuidas valusat lahkuminekut ennetada, kui ka nendeks, kuidas lahkumineku protsessis toime tulla. Samuti on isadel mitmeid kriitilisi sõnumeid Eestis kehtivate kirjutatud ja kirjutamata normide osas.

Mida isade meelest pidada silmas enne lahkuminekut?

- 1) Mitte nii kaua venitada. Lahku tuleb minna parandamatute probleemide ilmnemisel, mitte proovida surnud abielu päästa. Sellise käitumisega kaasnev depressioon on kaudselt eluohtlik.
- 2) Kohe, kui asi hapu naisega, (vägivaldne, litutab jne) kui teil on lapsed, kohe kohtusse, määrata lastele elukoha kiire määramine ja jõuga naine majast välja suruda! Kui ise ei saa hakkama, paluda abi. Kui viimane pole variant – kaduda lapsega seitsme tuule poole enne, kui naispool seda teeb, sest Eestis ei aita teid mitte keegi, isegi kui on kohtu kaudu tehtud kokkulepped, siis nende eiramise eest ei tehta midagi! Seadused ei kehti, kuna viimaseid ei täideta.
- 3) Ärge tehke lapsi inimestega, keda te läbi ja lõhki ei tunne, siis pole ka vaja lahku minna nii, et laps kannataks.
- 4) Ärge saage lapsi inimesega, kes manipuleerib.
- 5) Soovitan oma sõpradel mitte perekonda Eestis pidada. Seadus pole isade suhtes õiglane. Soovitan oma sõpradele, et neil oleks pere riigis, kus isad on olulised. Näiteks Rootsi ja Soome.
- 6) Harige end ja ärge saage lapsi. Neid on liiga kallis üleval pidada peale suhte lõppu ~300 € laps. Toetusi teile ei maksta, sest te lapsed ei ela teiega koos, järelikult teid pole vaja toetada, vaatamata kulutustele, mida te igakuiselt tegema peate, tulumaksutagastust laste pealt ammugi ei saa ja kui lapsi saate, siis neid karistatakse materiaalse vahega. Õiguseid te rahale te tulevastel lastel pole. Seega parem ärge

saage lapsi üldse. On muretu elu. Kui olete saanud lapsi, siis püüdke mitte haigeks jääda, lähete pankrotti, võetakse autojuhiload ära ja lõpuks ootab teid vangla ja võlad elulõpuni.

- 7) Koguda juba enne kõvasti raha.
- 8) Võtke aeg maha ja vaadake peeglisse. Andke partnerile võimalus kõik südameilt ära rääkida ja vastake ise samaga. Ilma eelarvamusteta ja ausalt.
- 9) Minge teraapiasse ja tehke läbi selline protsess, nagu on kirjeldatud seriaalis „Lahutus Eesti moodi“. Soovin neid siiralt tunnustada, sest selle seriaali teraapia episoodide mõju on olnud vabastav. Iga osa teraapia episoodi juures on võimalus sellega seotud pinge välja nutta. Olge tänatud! Võimalusel tunnustagem neid.
- 10) Mitte minna lahku. Ehk siis mitte kiirustada lapsevanemateks hakkamisega.

Kuidas minna lahku: soovitused isalt isale

1. Usaldage teineteist.
2. Hoidke sidet lastega. Ärge tehke lollusi ja tormakaid otsuseid, aga seiske enda ja laste eest. Lapsele Vanemad MTÜ-ga ühinemine on hea mõte. Üksi oma nurgas üritada on väga raske. See tänane olukord on lastevaenulik ja lõhub suhteid vanemate vahel. Miks peab üks vanem olema tähtsam kui teine? See on tekitanud mulle nii palju pingeid ja eks tunnetaski lastekaitstes, et tema on A ja O ning enamgi veel.
3. Leida tugiisik.
4. On vaja igapäevase huvisid arvestada, rääkige asjad selgeks.
5. Leidke endale ametnikud ja spetsialistid, kes ei ole hinnangulised! Vahetage spetsialiste, kui on vaja!
6. Otsige abi sõpradelt ja lähedastelt, et ise terveks jääda, kui peate kuulama kohtus alandusi ja lausvalet!
7. Ärge süüdistage ennast, kui kõik ei lähe nii, nagu olete soovinud! Uskuge, et saatus toob te oma lapsega kokku niikuinii!
8. Kainet mõistust.
9. Ei tohi kiuslik olla ja saada aru, et sellega kahjustatakse last.
10. Leida hea advokaat.
11. Võtke rahulikult, kõik saab korda.



12. Mõelda ainult laste peale. Solvunud inimene on egoistliku käitumisega ja soovib teha haiget endisele, kuid kannatavad lapsed!
13. Mõelda nüansid eelnevalt läbi ja hankida infot internetist.
14. Ei oska konkreetselt midagi soovida. Kogu see protsess on kurnav, segadust tekitav, vaimselt ja füüsiliselt väga raske.
15. Mitte jääda üksi välja mõtlema ja lahendama kõike, kui ei ole head lähedast, kellega nõu pidada, siis spetsialisti poole pöörduda.
16. Ärge kasutage last teise vanema laimamiseks.
17. Kaaluda kõiki asjaolusid.
18. Tuleb valmis olla väga keerulisteks olukordadeks ja tuleb arvestada, et protsess võib võtta mitmeid aastaid enne, kui rahuneb (kui üldse rahuneb).
19. Proovida kokkuleppele jõuda.
20. Võimalikult kiiresti saavutada kokkulepped suhtluskorra osas. Ja et vanemad säästaksid lapsi omapoolsetest kommentaaridest teise vanema kohta, ehk üks vanem ei tohi halvustada teist lapsevanemat. Üritada mitte tekitada lastes lojaalsuskonflikti.
21. Otsige abi.
22. Rääkige omavahel ja leppige kokku ning seda peavad tegema mõlemad osapooled. Küsige abi ja seda koos, üksi ei saa teha midagi, kui teine pool pole huvitatud. Tüllid ei tasu minna, see pole kasuks kellelegi.
23. Lahus vanemale, kes on kõrvale tõrjutud, soovitan esitada kohtusse esialgse õiguskaitse taotlus ja taotleda kohtus menetlusaegset suhtluskorda 50 : 50 põhimõttel. Domineeriv vanem lihtsalt kasutab olukorda ära ja ei võimalda last enne näha, kui vastaspool on murtud. Lepitust ei tule enne, kui pooled on olukorras võrdsed. Siis on pooltel lepituse käigus võimalik läbi arutada, milline on kummagi vanema panus lapse hooldusse, millised toimingud (nt arsti visiit) teevad vanemad koos, kui palju on laps ühe ja kui palju teise juures (pärast kokkuleppe saavutamist ei ole 50 : 50 vajalik), millised on hariduse ja huvihariduse valikud (sh ligikaudne kulumäär, millega mõlemad vanemad on nõus) ning muud teemad (osadel on nt oluline usuküsimus), mis vajavad kokkulepet.
24. Lahus vanemale, kes ei ole saanud asjade arutamise ajaks võrdseid tingimusi, soovitan otsida kiiremas korras hea psühholoog. Kuna ühel vanemal on eelis, hakkab ta teist vanemat eelist kasutades alla suruma. Kui alguses on alla surutud vanema iseseisev toimetulek võimalik, siis aja kulgedes saab ta järjest rohkem mõjutatud ja tema vaimne heaolu kannatada. Kuna teine vanem on selles protsessis eelistatud, saab teine vanem venitada jm viisil protsesse venitada, et oleks rohkem aega mitte-eelistatud vanemat töödelda.

25. Mõlemale vanemale. Vaadake, millised on mustrid teie vanemate ja vanavanemate peresuhetes. Reeglina olete te oma mustrid sealt omandanud. Seni, kuni te jätkate oma esivanemate mustrite kordamist, võtate oma lastelt võimaluse elada õnneliku pereelu. Teie lapsed kordavad teie käitumist, nagu teie kordate oma vanemate käitumist. Täpsustuseks neile, kes väidavad, et nende vanemad olid elu lõpuni koos, soovitan vaadata, kui palju olid nende esivanemad koos paarina (paarisuhte tunnused) ja kui palju vanemad (vanemluse tunnused, sh mõlema vanema pidev panus lapse arengusse). Reeglina olid mõnikümmend aastat tagasi formaalselt koos ja tänapäeval need paarid koos ei oleks.
26. Vanemad, kes te oma teisest vanemast halvasti räägite ja mõtlete. Mõelge sellele, et teie laps on 50% teie ja 50% teist vanemat. Sisuliselt kehtib kõik mida te ütlete 50% ulatuses teie lapse kohta. Kas te tõesti vihkate oma last nii palju, et nimetate teda ... (igaüks sisustab ise)?
27. Proovida aktsepteerida tehtud otsuseid ja suhtuda austusega mõlemapoolsesse suhtlusesse.
28. Kaasata võimalikult palju mõistusega inimesi ( psühholoogid, tiptasemel advokaadid ja muud spetsialistid, mitte mingil juhul ametnikud).
29. Jõudu tööle.

#### Isade soovitused Eesti olukorra parandamiseks

1. Naised teevad mõttetuid asju, kannatavad aga lapsed ja mehed. Pange paika seadustik, et naist saaks karistada, kui ta tekitab takistusi lapsega suhtlemisel.
2. Väga raske saab olema lahusus, kui üks vanematest on tuska, viha, ignoreerimist, mitte suhtlemist täis. Andmata aru, et kannatajaks on see vanem, kes lastega ei jää ja samuti lapsed. Tuleb lahendusi otsida mitte olla seaduses nii kinni, arvestada alati laste huve, mitte kinnitada neile hinnasilte, jagatud vanemlus kõige parem (oleneb kaugusest koolist ja üksteisest muidugi).
3. Vältida suhtlust lastekaitsega. Eelistatakse emasid ja diskrimineeritakse isasid.
4. Ma ei tea – kindlasti oleks abi kellestki kolmandast isikust, kes suudab inimesi mõistlikkusele suunata. Lapsed kannatavad väga, kui vanemad läbi ei saa ja kõik taandub lasterahale!

5. Palun mõista, et lapsevanemad peavad koostööd tegema ka edaspidi ja et lapsed armastavad mõlemat vanemat. Ei tohi tekitada olukordi, kus lapsel tekib lojaalsuskonflikt või kus ta peab kandma kogu lahutusest tulenevat vastutust enda õlul – lapsel PEAB LASKMA OLLA LAPS!
6. Soovitan tegutseda selle nimel, et loodaks seadusandlus, mis üheselt mõistetavalt tagab lapsele mõlema vanema võrdse toe ja rolli tema elus. See tähendab nii võrdseid õigusi kui ka kohustusi. Kuni jätkub praegune kohtupraktika, ei soovi suur osa mehi kas üldse peret luua või siis ennast emotsionaalselt lastega siduda. Kui statistiliselt pooltele isadele jääb lõpuks vaid kohustus maksta (naisele, mitte lapsele, seejuures ilma igasuguse võimaluseta kontrollida, kas see raha üldse lapseni jõuab) ja igasuguse vaidluse korral võetakse isalt (lastekaitse toetusel) tavapäraselt ära kõik olulisemad õigused lapse suhtes, siis ei näe ma tegelikult võimalust eesti rahva kestmiseks pikas perspektiivis.
7. Vältida kokkupuudet lastekaitsega. Tänu Põhja-Tallinna väga selgelt ema-kesksele hoiakule sattusime kohe kohtusse. Selline lastekaitsetöötajate konfliktile orienteeritud hoiak (põhivanem vs. Lapsest lahus elav vanem) ei aita kaasa koostööle. Ema alustas kokku 4 kohtulahingut, kõik hagid jättis kohus rahuldamata. Lastekaitse vaatas pealt ja ei heitnud seda kordagi ette. Nii nagu ta ei aidanud ka enam kui 100 kohtumääruse järgse suhtluskorra rikkumise puhul (õigustades rikkuva osapoolt käitumist). Kuid lastekaitse peaks ennetavalt palju jõulisemalt sekkuma ja vältima kiusliku vanema domineerimist, et vanemad ei peaks olema aastaid mõttetus kohtuvaidluses, mis mürgitab kõik suhted ja hävitab lapsi. Hilisem kogemus Tallinna Kesklinna lastekaitsega on lootustandvam.
8. Lastekaitsete peale ärge lootke. Nemad teie lapsi ei kaitse. Nemad kaitsevad emasid (olenemata, millised need emad siis on, kas peksavad lapsi ja halvustavad laste isa või mitte). Eesti riigis kaitsevad seadused ainult ühte vanemat (lapse ema). Hooldusõiguste täitmist ei kontrolli mitte keegi. Suhtluskorra täitmise tagamist ei kontrolli mitte keegi. Ainuke, millest riik on huvitatud on see, et isad maksaksid alimente. See on garantii, et laps saab suureks. Vahet pole, milline on tema vaimne ja füüsiline tervis pärast. Eesti Vabariik ei ole lapsesõbralik riik. Kaaluge tõsiselt, kas soovite siin riigis lapsi ilma tuua ja neid siin riigis üles kasvatada.
9. Määrata kindlaks suhtluskord vanematega. Mõlemad lapsevanemad on võrdsed, mitte ainult paberil, vaid ka elus! Tavaolukorras eelistatakse ema isale!
10. Lahkumine on kõigile raske: emale, isale, ka lastele. Kahjuks tänane kohtulik lahutamine õigustab kõike laste heaolu nimel – iseasi mis see laste heaolu tähendab. Piiramatuid õigusi laste emadele ... Tegelikult on alatu ühe vanema poolt keelata teisele vanemale suhtlemist lastega – nemad on ohvrid igal juhul. Sama alatu on ka omakohtu pidamine ühe vanema poolt, kahjustades teise vanema mainet – ametlikust kohtust ei piisanud

– vaja oli ka meedia vahendamist. ÄRGE TEHKE TEISELE SEDA MIDA EI TAHA, ET SULLE TEHTAKS ning EKSIMINE ON INIMLIK, ANDESTAMINE JUMALIK – need oleks soovitusel, aga tegelikud mitte selleks, et keegi suusoojaks kiidaks ise ennast.

11. Meil Eestis pole adekvaatset süsteemi, mis poleks kaldu ühele poole (arvake ära kummale poole). Seega ilma kirjalike kokkulepeteta on kõik tühi.

### Kokkuvõte ja tegevusplaan pärast analüüsi

Analüüsi korraldajate jaoks oli lapsevanemate väga sisuline ja isiklik probleemikirjeldus suureks üllatuseks ning andmestiku hulk ületas kõik ootused. Sellest tulenevalt ületas ka analüüsile kulunud aeg eeldatu ning näitas, kui vajalik on sihtgrupi arvamuse ja kogemuste ära kuulamine.

Laias laastus võib pärast analüüsi leida, et lahku minevatel lapsevanematel on takistusi kolmes vallas.

1. Lahkuminekuprotsessis on palju pingeid ning keerulisel perioodil on raske leida adekvaatset teavet ja juhiseid, kuidas toimida. Teadlikkus teenustest ei ole jõudnud lapsevanemateni. Ka lapsevanem, kes eelistab jõuda lahenduseni kohtuväliselt, ei tea, millised võimalused tal selleks on.
2. Juriidiliselt on lapsevanematel keeruline orienteeruda vanemlike õiguste ja kohustuste valdkonnas, saada kiiresti mõjusat tuge ning mõista, kuidas uues olukorras toime tulla.
3. Lahkumineku ja teise lapsevanemaga suhtlema jäämise juures on palju stigmasid. Lahkuminek ei ole teadlik ega läbi analüüsitud protsess ning vähe on lapsevanemaid, kes võtavad aja ja meetodid, et uue elukorraldusega mõtestatult tegeleda või selleks abi paluda.

Sellest lähtuvalt planeerib Sotsiaalkindlustusamet lähiaastatel järgmist.

1. Tegeleda sihitud teavitustööga kõigi lahkuminekuga seotud osapoolte suunal: lapsevanemad, vanavanemad, peretuttavad, peredega töötavad spetsialistid, teismelised lapsed nii, et teadlikkus rahumeelse lahkuminekumetoditest ja võimalustest jõuaks lapsevanemateni.

Teavitust hõlmab vanemate kasutatud portaale, otsingumootoreid, Sotsiaalkindlustusameti juurde loodavat lahkumineku alalehte ning Tervise Arengu Instituudi juhitud saidi tarkvanem.ee alalehe täiendamist.

2. Luua lihtsasti ja üheselt mõistetavad juhendmaterjalid juriidiliste terminite ning vanemate õiguste, kohustuste lahti seletamiseks ja levitada neid avalikult kõigi peredega töötavate spetsialistide kaudu nii, et need jõuaksid ka lapsevanemateni. Anda sisendit Sise-, Sotsiaal- ja Justiitsministeeriumi eelnõudele viisil, mis esindaks lapsevanemate huve, ja jagada kõigi osapooltega ka seda analüüsi.
3. Korraldada kampaaniategevusi jõustamaks lahku läinud perekondi, vähendada lapsevanemate ja nende laste sildistamist ning suurendada seeläbi tõenäosust, et lapsevanemad julgevad pöörduda nende jaoks vajalike teenuste poole.
4. Rakendada Eestis riiklik perelepitussüsteem ja teised seonduvad kohtuvälised probleemilahendusmeetodid lahku läinud lapsevanematele nii, et teenuste usaldusväärsus ning nende kättesaadavus elanikkonna hulgas suureneks, ja neid kasutataks esimese meetodina, kui lahkumineku käigus tekib erimeelsusi. Luua lapsevanematele kättesaadavad juhendid ja tööriistad iseseisvalt vettpidavate kokkulepeteni jõudmiseks.
5. Teha struktureeritud võrgustikutööd partnerorganisatsioonidega nii, et ära oleks kuulatud kõigi lahku minevate vanematega seotud ühingute arvamused ning teenuseid ja teavitustööd kujundatud nii, et esindatud oleksid erinevat liiki muredega lapsevanemad. Soosida partneritel uute ning tulemuslike toetus- ja sekkumisprogrammide kohaldamisel Eesti oludele ning pakkuda omalt poolt võimalusi teenuste ühtlaseks kättesaadavuseks üle riigi.
6. Teha korduv võrdlev analüüs 2023. aastal minimaalse valimiga 300 lapsevanemat, hindamaks tegevuste mõju.