

EESTI KUNSTIAKADEEMIA

Sisearhitektuuri osakond

Andrea Miku

HAAVAD KUI KOKKUPUUTEPUNKTID

Lähisuhtevägivalla ohvrite teabekeskuste sisearhitektuurne lahendus

Bakalaureusetöö

Juhendajad:

Malle Jürgenson

Liina-Liis Pihu

Anni Kotov

Alina Nurmist

Kirke Päss

Jekaterina Shipilenko

Tallinn 2020

Deklareerin, et käesolev bakalaureusetöö, mis on minu iseseisva töö tulemus, on esitatud Eesti Kunstiakadeemia bakalaureusekraadi taotlemiseks ja selle alusel ei ole varem taotletud akadeemilist kraadi.

Autor Andrea Miku

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Andrea Miku', enclosed within a simple oval scribble.

29. mai 2020

Sisukord

SISSEJUHATUS	4
1. KONTEKST	5
1.1 Isiklik kogemus	5
1.2 Intervjuud	6
1.3 Vaimne tervishoid ja kogemusnõustamine	7
1.4 Töö eesmärk	8
2. KASUTAJAD	9
2.1 Ressursid	9
2.2 Teraapiad	10
2.3 Aktsepteerimine ja tervenemine	11
3. ASUKOHT	12
3.1 Olemasolevad Eesti naiste varjupaigad	12
3.2 Teenused	13
3.3 Avalikud kogukonnakeskused	13
4. DISAINISTRATEEGIAD	14
4.1 Funktsionaalne ülesehitus	14
4.2 Juhtumianalüüsid	14
4.3 Tüüpkoorterid	16
4.4 Viimistlusmaterjalid	19
4.5 Heli ja valgus	20
4.6 Erimööbel	20
KOKKUVÕTE	22
KASUTATUD ALLIKAD	24
LISAD	27
Lisa 1. Google küsitlus	27
Lisa 2. Intervjuud	29
Lisa 3. Võrdlev tabel	38
Lisa 4. Päevakava näidis	39
Lisa 5. Kasutatud fotod	40

SISSEJUHATUS

Soome kirjanik Tommy Hellsten on oma raamatus „Elu paradoksid“ kirjutanud: „Haavad panevad meid üksteist vajama. Nad moodustavad inimestevahelise kokkupuutepunkti. Ainult oma nõrkuse tunnistamise kaudu pääseb teisele lähedale.“¹ Käesoleva bakalaureusetöö raames käsitlen lähisuhetes tekkinud psühholoogilisi traumasid, vägivallakogemust ja sellest tervenemist toetavas keskkonnas.

Lähisuhtevägivald peegeldab ühiskonnas kehtivaid ebavõrdseid võimustruktuure ja inimeste sõltuvusi, vähest teadlikkust või ükskõiksust. Uuringud näitavad, et pea iga viies naine on seda mingil moel kogenud, kuid ohvriabisse pöördub vaid iga kümnes.² Kodu- ja lähisuhtevägivalda ohvrite abistamine on Eestis alarahastatud ja kõrvalseisjad (sugulased, naabrid, sõbrad, töökaaslased) ei ole sageli probleemist teadlikud või ei oska aidata.

Arvan, et nii mõnegi ohvri olukorda võiks leevendada turvaline koht, kus omaette olla, jõudu koguda ja teistega koos lahendusi leida. Hetkel on Eestis fookus eelkõige kriisiabil, kuid mitmed abivajajad otsivad emotsionaalset tuge ka pärast vägivaldse suhte lõppemist. Näiteks Ameerika Ühendriikides³ ja Islandil⁴ on lisaks salastatud varjupaikadele ka avalikud kogukonna- ja teabekeskused.

Olles külastanud Tallinna ja Tartu naiste tugikeskusi, läbinud holistilise teraapia, analüüsinud olemasolevate varjupaikade funktsionaalsust ja küsitlenud vägivalda kogenud inimesi, pakun oma bakalaureusetöö raames välja kogukonnakeskuse idee, mis on suunatud terviklikule tervenemisele ja rahustava keskkonna loomisele. Ühiskondlikul tasandil tõstaks see inimeste teadlikkust ja aitaks pidada empaatilisemaid dialooge sellel kõikide osapoolte jaoks valusal teemal.

¹ T. Hellsten, Elu paradoksid. – Pilgrim, 2005 (lk. 179)

² E. Epner, Sest nad saavad. – Eesti Ekspress 08.05.2019, <https://ekspress.delfi.ee/kuum/sest-nad-saavad?id=86089669> (vaadatud 20.05.2019)

³ Arhitektuuribüroo Mahlum, Building Dignity: Design Strategies for Domestic Violence. Shelter https://buildingdignity.wscadv.org/resources/case-studies/rebuild_3/ (vaadatud 23.05.2019)

⁴ Reykjavíki Naiste Varjupaik, Where can I get help? <https://www.kvennaathvarf.is/where-can-i-get-help/?lang=en> (vaadatud 10.04.2019)

1. KONTEKST

1.1 Isiklik kogemus

Olles aastaid võidelnud ärevuse ja depressiooniga, pöördusin 20ndate eluaastate alguses abi saamiseks professionaalse psühhiaatri poole. Katsetasin järgneva viie aasta jooksul nii gestalt-, farmako-, psühho- kui ka holistilist teraapiat. Lugesin samal ajal palju eneseabikirjandust ja esseistikat, et teiste kaudu oma kogemusi ja tundeid mõtestada.

Lõpuks mõistsin, et mind on piinanud vanad haavad lapsepõlvest. Tunnistasin endale, et mul on traumasid, mis on põhjustatud emotsionaalse ja psühholoogilise vägivalda kogemisest. Kui hakkasin aduma, et ka minu õpingud Eesti Kunstiakadeemia sisearhitektuuri osakonnas on kaudselt nende kogemustega seotud, otsustasin oma bakalaureusetöö raames uurida koduvägivalda, täpsemalt naistevastast vägivalda.

Koduvägivallaks loetakse nii vaimset (emotsionaalset ja psühholoogilist), füüsilist kui ka seksuaalset vägivalda, mis leiab aset inimeste vahel, kes on või on varem olnud üksteisega lähisuhetes: partnerid, muud pereliikmed või sugulased. Vägivaldsesse suhtemustrisse sattunud või selle keskel üles kasvanul on väga raske näha teisi võimalusi.⁵

Uuringud on näidanud, et 54% inimestest peavad ohvrit perevägivaldas osaliselt süüdlaseks.⁶ See on ka üks põhjustest, miks ohvril võib olla keeruline abi otsida. Inimene, kellel pole eneseusku ega tugivõrgustikku, on tõenäolisem oht vägivalda toimepanijast sõltuvaks jääda. Üksi on sellest olukorrast väga raske välja tulla.⁷ Vägivald normaliseerivad hoiakud hõlbustavad omakorda järgnevate vägivallategude toimepanemist.⁸

2018. aastal registreeriti 3607 perevägivaldakuritegu. 80% ohvritest olid naised.⁹

⁵ A. Sakova, Ka vaimset vägivalda saab märgata. – Sirp 14.07.2017, <https://www.sirp.ee/s1-artiklid/c9-sotsiaalia/ka-vaimset-vagivalda-saab-margata/> (vaadatud 08.04.2019)

⁶ TNS EMOR (2014). Eesti elanikkonna teadlikkuse uuring soopõhise vägivalda ja inimkaubanduse valdkonnas. TNS Emor, Sotsiaalministeerium.

⁷ Inimeste isiklikud lood. Meie aja kangelane, - <https://meieajakangelane.ee/> (vaadatud 30.03.2020)

⁸ K. Soo, Kuidas soorollid on seotud perevägivaldaga. – Müürileht 06.12.2016, <https://www.muurileht.ee/kuidas-soorollid-on-seotud-perevagivaldaga/> (vaadatud 08.04.2019)

⁹ N.-M. Olup, Kurb statistika: perevägivalda tõttu kaotas mullu elu seitse inimest. – Postimees 06.05.2019, <https://www.postimees.ee/6676213/kurb-statistika-perevagivalda-tottu-kaotas-mullu-elu-seitse-inimest> (vaadatud 26.05.2019)

Eesti Naiste Varjupaikade Liidu juhatuse esinaine Eha Reitelmann on öelnud: Tavakujutus on see, et naine vajab varjupaigalt eelkõige öömaja. [...] See ettekujutus on suuresti müüt. Tegelikult pöördub majutusteenuse pärast meie poole vaid kümnendik naisi. Eelkõige vajatakse emotsionaalset tuge ja nõustamist."¹⁰

1.2 Intervjuud

Kõigepealt hakkasin uurima, kuidas luua turvatunnet. Olin enda puhul suurte segaduste perioodidel märganud, et mitte ükski ruum ega koht pole piisavalt turvaline. Tahtsin igalt poolt põgeneda. Olin eksistentsiaalses ummikus.

Seetõttu olen ajapikku oma korterisse enda jaoks aina teraapilisemat keskkonda ehitanud. Julgen toetuda nii enda kui oma külaliste hinnangutele väites, et mu kodus on rahustav õhkkond. Sellest lähtuvalt pöördusin oma sõprade poole, kes on lähisuhtevägivalda kogenud, ja vestlesin nendega kodus miljöös, et kaardistada ka nende vanu haavu ja leida uusi kokkupuutepunkte ruumiliste tähelepanekutega.

Kuna eelmisel aastal koostatud anonüümsele Google-lühiküsitlusele¹¹ vastas vaid kolm inimest ja Tallinna Naiste Tugikeskuse juhataja¹², viisin sel aastal läbi viis personaalset intervjuud.¹³ Tänu usalduslikule ja kodusele keskkonnale jagasid intervjuueeritavad avameelselt isiklikke traumeerivaid lähisuhtekogemusi, pärast mida oldi tänulik võimaluse eest olla kuulatud ja märgatud. Intervjuud illustreerisid, kui oluline on pakkuda aega ja ruumi üksteise kuulamiseks ja mõistmiseks.

Intervjuudest selgus, et ehitatud ruumi puhul peetakse oluliseks valgusküllasust, visuaalset rahu ja lähedust loodusele, vaikust, pehmeid materjale ning heledaid toone. Nii küsitluses kui intervjuudes toodi välja, et kirkad värvid, mustrid ja dekoratsioonid võivad tekitada ärevust. Oluline on privaatsus, diskreetsus, puhtus ja mugavus.

¹⁰ K. Maran, Reitelmann: lähisuhtevägivalda kogenud naised ei vaja ainult öömaja, vaid tuge ja abi. – Pealinn 04.01.2018, <http://www.pealinn.ee/tagid/koik/reitelmann-lahisuhtevagivalda-kogenud-naised-ei-vaaja-ainult-oomaja-n209691> (vaadatud 09.04.2019)

¹¹ Küsitlus „Tugikeskused ja turvatunne“
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeuwDEocFPsHoHDIP8ebI89i3bmrQeKw0N1RevXeXpe8idPk/viewform> (koostatud 10.04.2019, vaadatud 26.01.2020)

¹² Vt Lisa 1. Google küsitlus.

¹³ Vt Lisa 2. Intervjuud.

1.3 Vaimne tervishoid ja kogemusnõustamine

Holistilise nelikteraapia kogemus mais 2019 näitas mulle, et hingehaavu tuleks kohelda samamoodi nagu kehalisi haavu. Valuga leppides tuleb varem või hiljem trauma lahti harutada ja kannatlikult välja ravida. Seeläbi kasvab empaatiavõime, tõuseb teadlikkus ja tekib julgus, et allasurutud tundeid väljendada ja piire seada.

Tallinna lastehaigla psühhiaatrikliiniku juhataja Anne Kleinberg on välja toonud, et psühhoteraapia ja farmakoteraapia vahekord on Eestis psühhoteraapia kahjuks. See võib olla üks põhjusi, miks inimesed ei taha väga abi otsida.¹⁴ Lisaks on Haigekassa poolt rahastatud vastuvõttudel järjekorrad tihti 4-kuulised ja tasulised vastuvõttud on väga kallid.¹⁵ Kiirust ja raha hindav ühiskond on tekitanud olukorra, kus ravimid sageli süvendavad probleemide põhjuseid.

Abivajajad oskaksid oma keha ja vaimu paremini hoida, kui sarnastest muredest läbi tulnud kogemusnõustajad pakuksid individuaalset tuge ja mõistmist. Ka LGBT+ kogukonnas on rohkelt näiteid sellest, kuidas oma bioloogilises perekonnas häbistatud ja tõrjutud inimene leiab endale n-ö uue pere toetavast keskusest.¹⁶ Paljud inimesed, kes on traumast läbi tulnud ja tervenunud, soovivad sarnasel teekonnal olevaid inimesi aidata. Murega tegelemine muundab süüdistavad ja hinnanguid andvad hoiakud potentsiaalseks energiaks.

Üksildases ja stressirohkes elus on äärmiselt raske vaimset tasakaalu hoida. Paljudel ohvritel puuduvad võimalused tervislikuks söögitegemiseks, meeldivateks hobitegevusteks ja oma mõttemustritest teadlikumaks saamiseks. Ohvri mõtted ja emotsioonid on ümbritsetud hirmude müüri-ga, kuid kogukonnakeskus on „lõpuks üks pragu, [...], ja tasapisi, sammhaaval hakkab sellest tulvama sisse midagi valguselaadset“.¹⁷ Kui meil on toimivad kogukonnad, kasvatame inimesi, kes on vähem vägivaldsed ja hoiavad üksteisel silma peal.¹⁸

¹⁴ M. Zirnask, Vale mure ravimine. – Universitas Tartuensis 03/2014, <https://www.ajakiri.ut.ee/artikkel/400> (vaadatud 22.04.2019)

¹⁵ Mariantali Kliinik, <https://marienthalikliinik.ee/hinnakiri/> (vaadatud 21.04.2019)

¹⁶ Eesti LGBT Ühing, <https://www.lgbt.ee/kontakt> (vaadatud 26.03.2020)

¹⁷ E. Epner, Sest nad saavad. – Eesti Ekspress 08.05.2019, <https://ekspress.delfi.ee/kuum/sest-nad-saavad?id=86089669> (vaadatud 20.05.2019)

¹⁸ V. Quirk, Post-Traumatic Design: How to Design Our Schools to Heal Past Wounds and Prevent Future Violence. – ArchDaily 24.01.2013, <https://www.archdaily.com/323322/post-traumatic-design-how-to-design-our-schools-to-heal-past-wounds-and-prevent-future-violence/> (vaadatud 30.04.2020)

1.4 Töö eesmärk

Minuga sarnased eesmärgid leiab Sotsiaalministeeriumi poolt koostatud „Vägivalla ennetamise faktiliht“: „Eesmärged on arendusel kaks – luua läbipaistvam, efektiivsem ning paindlikumalt korraldatud teenussüsteem, mida saab rakendada, ning töötada teenuse osutamiseks välja ühtne praktika. Riik peab tagama mitte ainult teenuse jätkumise kõikides maakondades, aga ka rahaliste vahendite läbipaistva, otstarbeka ja säästliku kasutamise.“¹⁹

Käesoleva bakalaureusetöö jooksul kaardistan psühholoogilised ja ruumilised tingimused naistevastase lähisuhtevägivalla teabekeskuste loomiseks, et tõsta ühiskonnas teadlikkust ning luua platvorm ühise eesmärgi nimel töötavatele kogemusnõustajatele, abivajajatele ja nende liitlastele. Viimastel andmetel pöördub vaid umbes 5% koduvägivalla ohvritest ohvriabisse või varjupaika. Kas ei peeta vajalikuks abi otsida või ei osata kusagile pöörduda?

Abiotsija on üleminekufaasis, kus ohvrist saab ellujääja. Olemasolevad tugikeskused on sageli ülekoormatud, mis pigem rõhutab ohvriseisust, kui tekitab turvatunnet. Tuues oma ala spetsialistid ja kogemustega nõustajad nn *safe space*'i ehk hoitud ruumi kokku, ennetatakse uusi vägivaldajuhtumeid ja toetatakse vägivalla seljatanud naisi.

¹⁹ Perevägivalla ennetamine, Sotsiaalministeerium, siseministeerium, politsei- ja piirivalveamet, sotsiaalkindlustusamet, prokuratuur 21.12.2018, https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/perevagivalla_faktiliht_2018.pdf (vaadatud 30.03.2020)

2. KASUTAJAD

2.1 Ressursid

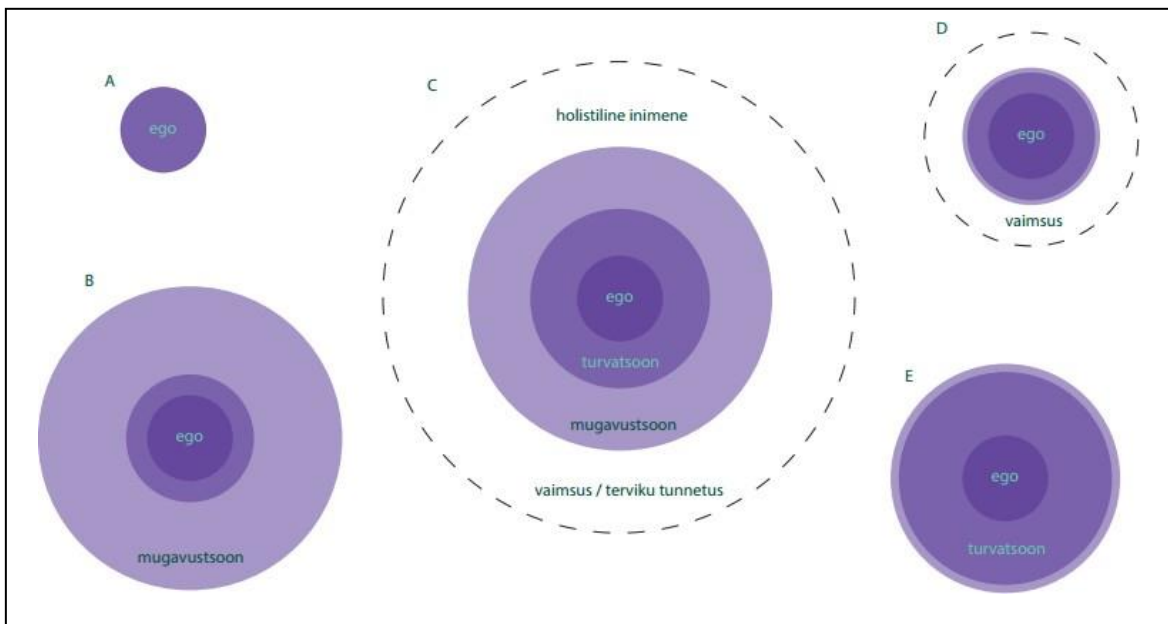
Naiste tugikeskuste psühholoogid lähtuvad põhimõttest, et ohver on eelkõige ise oma elu spetsialist, kellel on ajutiselt vaja juhendamist, et oma elu ilma vägivallata uuesti üles ehitada. Kogukonnakeskus pakub selliseks arenguks aega ja ruumi, aga ka emotsionaalset tuge ning füüsilist ja loomingulist vabadust. Abivajajat julgustatakse suhtlema inimestega, kes kogevad sarnaseid probleeme või on need juba ületanud.

Paljud ei mõista, miks peaks oma nn suhteprobleemidest rääkima. Võimalik, et neid ei haava olukorrad, mis takistavad haavatavatel ühiskonnagrupidel paremat elu elada; võimalik, et nad ei tunne puudust iseseisvaks eluks vajalikest ressurssidest. Olen oma uurimuse jooksul täheldanud, et terviklikul ja teadlikul inimesel on sageli järgmised ressursid:

- **ENESETEADVUS** – teadlikkus oma vajadustest, piiridest ja tunnetest ning oskus neid vastavalt olukorrale juhtida;
- **ENESEKINDLUS** – inimene usaldab oma vaistu ja teadvustab oma eesmärgid;
- **JULGUS** – enesekindluseks ja enesekehtestamiseks on vaja julgust;
- **VÄLJENDUSOSKUSED** – verbaalne või mitteverbaalne väljendusoskus. Igasugune looming, ka teiste aitamine, on platvormiks, kus enda tundeid väljendada;
- **RAHA** – mida parem majanduslik seis ja suurem sissetulek, seda rohkem võimalusi leida professionaalset abi;
- **AEG** – mida rohkem on inimesel aega, seda põhjalikumalt saab ta süveneda, õppida ja areneda;
- **TEADMISED** – kõige tähtsam vara, mida ei saa kelleltki ära võtta. Need aitavad inimesel aru saada iseendast ja maailma toimimisest;
- **LÄHEDASED** – inimesed või kogukonnad, kellele saab toetuda ja keda usaldada. Vahel peab tuge otsima kaugemalt, sest bioloogilised lähedased seda sageli ei paku;
- **TERAPEUDID** – professionaalid, kes on diskreetsed, teavad inimest teraapiasessioonide käigus kuulnud info põhjal ja annavad hinnanguvaba nõu;
- **KOGUKOND** – sarnaste huvide, murede ja eesmärkidega inimeste kooslus;
- **ÜHISKOND** – inimeste ajalooliselt kujunenud kooselu vorm ja sellest sugenevate sotsiaalsete suhete ja institutsioonide kogum²⁰;

²⁰ Eesti keele seletav sõnaraamat, <http://eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=%C3%BCchiskond> (vaadatud 21.04.2019)

- EESKUJUD – inimesed, kes on oma tegevusega või väljautlemistega inspiratsiooniks neile, kes ise endas ja oma tegevuses kindlad ei ole;
- EGO – inimese sisemise haavatavuse ja tõelise olemuse kaitsekiht. Tööriist, mis aitab ühiskonnas hakkama saada ja iseendaks jääda.



Skeem 1. Inimpsüühika kihid

2.2 Teraapiad

Selleks et inimene oleks võimeline lahendusi otsima, tuleb ärevusest ja hirmust vabaneda. Paljud vägivalda ohvrid hakkavad pimesi uskuma teistelt kuulnud hinnanguid, kuid järjepideva enesearengu, meditatsiooni ja loomingu abil saab end ajapikku ümber programmeerida. Võib selguda, et kogu senine elu ja isiksus oli konstrueeritud võõraste arusaamade, hirmude ja käitumismustrite järgi.

Meditatsioon tähendab enese või millegi tundmatu tundmaõppimist ja familiaarseks saamist. Tiibeti meditatsioonis on kaks n-ö tiiba – *shamatha*, mis meeled rahustab ja *vipassana*, mille abil süveneda ja näha teadvuse koostisosi. Järjepidev mediteerimine aitab märgata sissejuurdunud käitumismustreid ja väljuda nõiareringist, kus inimene üritab millestki kinni hoida. Meditatsiooni abil saab mõista, kuidas säilitada rahu ja lihtsalt vaadelda. See ei tähenda, et ebameeldivusi peaks ignoreerima, hoopis raskustele vastu astuma.

Kogemusnõustaja aitab oma isikliku kogemuse kaudu paremini mõista, mida tähendab edasi liikumine ja kuidas igapäevaeluga toime tulla. Ka **loomine**, olgu selleks küpsetamine või maalimine, aitab üles leida oma jõuvarud.

2.3 Aktsepteerimine ja tervenemine

Vägivalda kogenud inimesel on keskmisest raskem olla positiivne. Hirm meeste ja üksilduse ees, raha- ja elukohamured, aga ka ühiskonnas levinud eelarvamused põhjustavad ohvris liigset enesekriitilisust, mis on läbi põimunud ärevuse ja depressiooniga. Paljud kogevad füüsilisi ja vaimseid terviseprobleeme ka vägivaldse suhte lõppedes.

Ohvritel võib tekkida Stockholmi sündroom ehk alateadlik kiindumus valu põhjustaja vastu, kui seda valu mõnikord ka leevendatakse. Psühholoogilised traumad tekitavad muuhulgas unetust, söögiisu kadumist, ootamatuid vihapurskeid, alaväärsuskomplekse, suitsiidseid mõtteid, alkoholismi, huvipuudust, depressiooni. Tugikeskus ja kogukond, kes on sinna koondunud, aitavad abivajajal enda potentsiaali näha ja seda kasutama hakata.

3. ASUKOHT

3.1 Olemasolevad Eesti naiste varjupaigad

Eestis on igas maakonnas üks riiklik naiste tugikeskus. Alates 1. augustist 2018 toetab riigihanke võitnud pakkuja tegevust Sotsiaalkindlustusamet.²¹ Riigihanke võitja peab teenuseid pakkuma piiramatult 5000-6000 euro eest kuus²², mille eest peab katma töötajate palgad ja majapidamiskulud. Seetõttu loodetakse paljuski annetuste peale.

See ei ole aga jätkusuutlik süsteem, sest ei abivajajad ega sotsiaaltöötajad ei tunne end väärtustatuna – nad on pidevalt sunnitud end tõestama, samal ajal peidus olles. Telefonivestluses Pärnu naiste varjupaiga juhataja Margo Orupõlluga selgus, et projektide kirjutamine käib varjupaigatöötaja töö juurde ning ta möönas, et „kui muu ei aita, võta kunst appi.“²³ Külaskäigul Tartu Tähtvere Avatud Naistekeskusesse kurtis juhataja Pille Rives, et paljudel ei ole selliseks lisatööks aega ega jaksu.²⁴

Varjupaikade turvalisuse üldnõuded on sõnastatud järgnevalt:

- tugikeskuse turvalise ajutise majutuse teenuse asukohta või asukohti ei avalikustata;
- teenuse osutaja korraldab teenuse osutamise turvalises tiheasustusega paigas, kuhu on tagatud hea ligipääs ühistranspordiga (ühistranspordi peatus ei tohi asuda teenuse osutamise asukohast kaugemal kui 1 km);
- teenuse osutaja tagab teenuse osutamisel ohvri, ohvri laste ja lähedaste konfidentsiaalsuse ning kõigi isikuandmete kaitse seadusest ja isikuandmete kaitse üldmäärusest tulenevate nõuete täitmise;
- teenuse osutaja tagab, et ohvril on õigus ja võimalus saada teenuse otsese osutamisega seotud vajalik abi naissoost isikutelt.²⁵

Siit järeldub, et riiklikul tasandil peetakse tähtsaks salastatud asukohaga majutuse pakkumist, kuigi tänapäevase tehnoloogia ja traditsioonilise jälitamise kaudu on võimalik see üsna kergesti välja uurida. Tuleb aga leppida teadmise, et politsei ei oska ega saa vaimse vägivalla puhul midagi teha.

²¹ Läänemaa Naiste Tugikeskus, <http://laanenaistetugi.ee/meist/> (vaadatud 20.04.2019)

²² Perevägivalla ennetamine, Sotsiaalministeerium, siseministeerium, politsei- ja piirivalveamet, sotsiaalkindlustusamet, prokuratuur 21.12.2018, https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/perevagivalla_faktileht_2018.pdf (vaadatud 30.03.2020)

²³ K. Kivirähk, Flo Kasearu võtab Artishoki biennaalil sihikule lähisuhtevägivalla, - Mürileht 12.10.2016, <https://www.muurileht.ee/flo-kasearu-votab-artishoki-biennaalil-sihikule-lahisuhtevagivalla/> (vaadatud 26.03.2020)

²⁴ P. Rives, Väsinud puudulikust kompetentsist. – Postimees 10.01.2017, <https://arvamus.postimees.ee/3974675/pille-rives-vasinud-puudulikust-kompetentsist> (vaadatud 8.04.2019)

²⁵ Sotsiaalkindlustusamet, <https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/ohvriabi-huvitis/naiste-tugikeskused#Naiste%20tugikeskuse%20teenusekirjeldus%202018> (vaadatud 04.04.2019)

3.2 Teenused

Olemasolevad tugikeskused pakuvad sarnaselt Tallinna Naiste Kriisikodule:

- esmast kriisinõustamist;
- juhtumipõhist nõustamist;
- psühholoogilist kriisiabi ja hilisemat nõustamist peale kriisikodust lahkumist vajadusel kuni kuue kuuni;
- psühholoogilist kriisiabi ajutist varjupaika mittevajavatele paarisuhtevägivalla all kannatavatele naistele ja nende lastele;
- abi ametiasutustega (sotsiaalamet, politsei, prokuratuur jm.) suhtlemisel, vajadusel abi avalduste ja taotluste tegemisel;
- juriidilist nõustamist.²⁶

Paraku on varjupaikade ja nõustamiskeskuste töötajad juba tänase madala abiotsimisprotsendi juures ülekoormatud. Kuna teadlikkuse kasvades hakkab aina rohkem inimesi abi otsima, on ilmselt vaja rohkem kogukonnapõhiseid tugi- ja teabekeskuseid, kus kohtuvad ellujääjad-nõustajad ja enesemääratlejad-abivajajad.

3.3 Avalikud kogukonnakeskused

Tallinnas asuvate korterite näitel on võimalik luua uusi teabekeskusi olemasolevatesse tühjaks jäänud korteritesse üle Eesti. Ka majutusteenusega varjupaigad on reeglina 3-4-toalistes korterites, sest need on soodsad, ajutised ja piisavalt diskreetsed, samas kui heanaaberlik valve võib toimida turvatunnet pakkuva faktorina.

Valitud kortermajadest jäävad bussipeatused 50 kuni 350 meetri kaugusele. Korterite suurus jääb 60-75m² vahele, kuna kodune skaala ja väiksem grupp inimesi tekitab küll alguses võõristust, kuid aitab pikemas perspektiivis paremini kohaneda, õppida ja jagada.

²⁶ MTÜ Tallinna Naiste Kriisikodu, <http://www.naisteabi.ee/teenused.html> (vaadatud 18.04.2019)

4. DISAINISTRATEEGIAD

4.1 Funktsionaalne ülesehitus

Tugikeskuse üks osa keskendub vaimsele transformatsioonile, s.o meditatsioonile ja enesearengule ning teine osa sotsiaalsele rehabilitatsioonile, loome- ja olmetegevustele. Stressi vähendavad ja sotsiaalset rehabilitatsiooni suurendavad sellised sisearhitektuursed lahendused, mis pakuvad kasutajale kontrollitunnet ja privaatsust, läbipaistvust ja loomulikku valgust, visuaalset ja auditiiivset vaikust, juhivad tähelepanu sisemisele rahule ja vaimsele edasiminekuks.²⁷

Ka tervislik toitumine kui inimese üks põhivajadusi aitab ohvri ellu teatavat struktuuri luua. Kuna pideva pinge all elades mõnusat söögitegemist ei toimu, on oluline pakkuda elementaarset toidu valmistamise ja nautimise rõõmu. Köögi keskel on aktiivsemaks kokkamiseks mõeldud köögisaar, sein ääres on panipaigad ja külmik.

Lugemisalas on kardinatega eraldatavad privaatsed alad mediteerimiseks, lugemiseks ja kirjutamiseks. Eelkõige pakub see ruum vaikust ja aega üksiolemiseks – vastupidiselt vägivaldsele suhtele, kus on üksildane koosolemine.

4.2 Juhtumianalüüsid

Shelter For Victims Of Domestic Violence, Tel Aviv-Yafo, Iisrael



Amos Goldreich Architecture koostöös Jacobs Yaniv Architects'iga projekteerisid selle 2018. aastal valminud hoonekompleksi spetsiaalselt naiste ja nende laste tugikeskuseks. Elu- ja nõustamisruumid asuvad ümber sisehoovi, kus lapsed saavad mängida ja täiskasvanud värsket õhku hingata.

Heategevusühing No to Violence pöördus arhitektide poole, et luua koos spetsialistide ja aktivistidega parim võimalik turvakodu ja tugikeskus. Silmas on peetud nii abivajajate turvalisust kui ka vajadust ümbritsevat keskkonda **visuaalselt kontrollida**. Maja eksterjööris domineerib tumm kivifassaad, kuid hoone keskel on roheline „väljak“ ja klaasist seinad.

²⁷ R. S. Ulrich, Designing for Calm. – The New York Times, 11.01.2013, https://www.nytimes.com/2013/01/13/opinion/sunday/building-a-space-for-calm.html? r=1&utm_medium=website&utm_source=archdaily.com (vaadatud 19.04.2019)

Danchi sotsiaalkorterid (55 m²) Osaka, Jaapan



Nozoe Shimpei Architects ja nmstudio architects poolt disainitud 2019. aastal valminud neli tüüpkorterit on heaks näiteks **standardiseeritud kohandamisest**. Samu ruumielemente kasutatakse kõikides korterites.

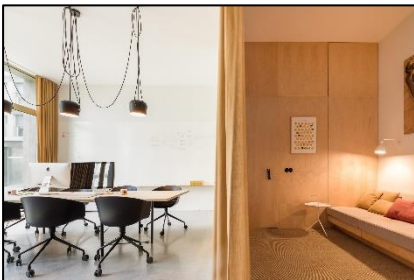
Ruumi eraldavad iste-panipaik-platvorm-moodulid, mida saab asetada erinevatesse konfiguratsioonidesse. **Privaatsuse** lisamiseks on ka vertikaalsed panipaik-moodulid ja kardinad. Isikupärasemaks muudavad ruumi detailid, mida kasutaja perforereeritud paneelile saab kinnitada.

Korter (167 m²), Alicante, Hispaania



Diego López Fuster on 2017. aastal valminud korteri kavandanud **binaarsuse** põhimõttel – kinnised mahud ühel pool ja lahtine mööbel keset või teisel pool ruumi. Panipaigad on mahukad ja terve pikiseina ulatuses sisse ehitatud, millele vastandub läbinähtavam ja –käidavam ruumi keskosa. Seinaäärsetes töökohtades, nagu köögi- või kirjutustasapinna taga, koondub tähelepanu ninaesisele, kuid ruumi keskele orienteeritud mööbel viitab ühistegevustele.

PURE kontor (60 m²), Lissabon, Portugal



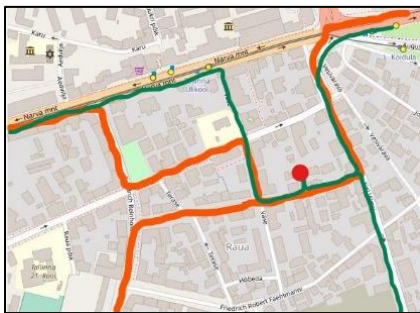
Sílvia Rocio, Mariana Póvoa ja esse studio koostöös loodud 2016. aasta koostöötamiskontor on näide **avatud planeeringuga paindlikust ruumist**. Kuna tegu on sotsiaalmeedias tegutseva start-up'iga, peegeldab nende kontor selliseid kaasaegseid väärtusi nagu kodusus, koosloome, paindlikkus, avarus ja valgusküllasus. Akustika osas võib tekkida probleeme, kuid kasutades helineelavaid materjale nagu vaipkate ja tekstiilid, on võimalik kajaefekti vähendada. Laest põrandani ripuvad kardinad, mis eraldavad erinevaid töö- ja puhketsoone, mõjuvad heli ja valgust pehmendava elemendina.

4.3 Tüüpkorterid

Kadriorg

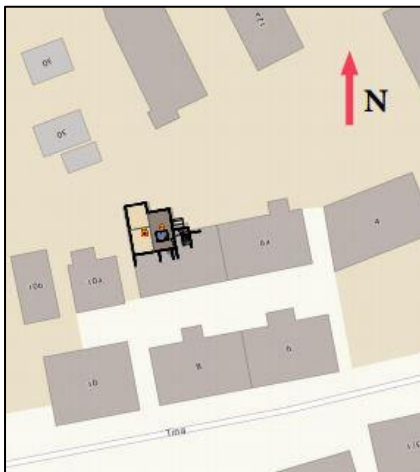


Tina 8a kivimaja asub tänavapoolse puitmaja taga. Sellesse n-ö hoovimajja tuleb külaline diskreetselt kahe maja vahelt ning jõuab edasi tagahoovi. Majja pääseb nii esi- kui tagaukse kaudu.

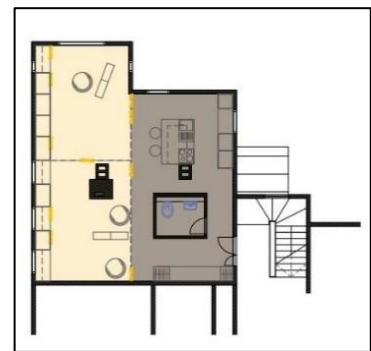


Skeem 2. Liikumisteed asukohta

Maja on ehitatud 1912. aastal, kuid seda pole kantud kultuurimälestiste registrisse. Korter asub maja tagahoovi pool 2. korrusel. Samal korrusel on veel kaks korterit. Valisin kõnealuse 66-ruutmeetrise korteri ümbritseva miljööväärtusliku ja rahuliku keskkonna pärast.



Skeem 3. Asendiplaan



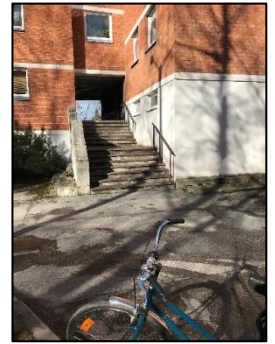
Skeem 4. Põhiplaan põrandamaterjalidega

Korterisse sissepääs külgneb maja tagumise trepikojaga. Esik on akendeta lõunapoolses nurgas. Seda eraldab ülejäänud korterist kinnine pesuruumi maht ja läbivalt kulgevad kardinaad. Korteri läänepoolsete akende all on panipaigad ja istekohad. Vaatega põhja poole on kogunemis- või söögiala ja köök, millel on aken ka ida ehk maja tagumise sissepääsu poole.

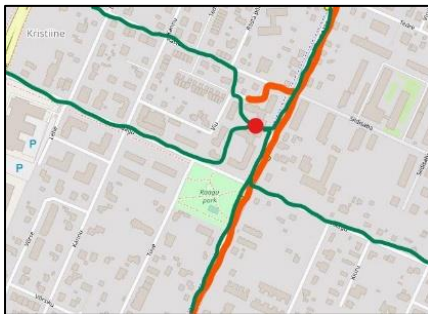
Kristiine



Nõmme tee 48 punane telliskivimaja on ehitatud aastal 1987. Selliseid tüüpprojekti järgi ehitatud maju leidub paljudes Eesti asulates. Majja pääseb avade kaudu, mis ühendavad tänavat sisehooviga.

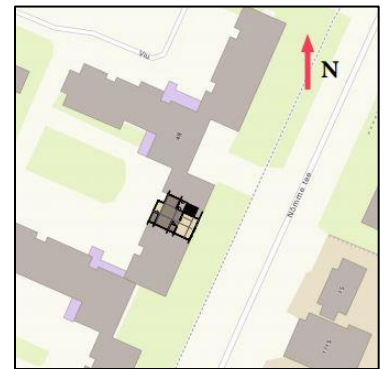


74-ruutmeetrine korter asub 3ndal ehk viimasel korrusel. Samal korrusel on veel üks korter, seega on ühes trepikojas kokku 6 rõduga korterit.

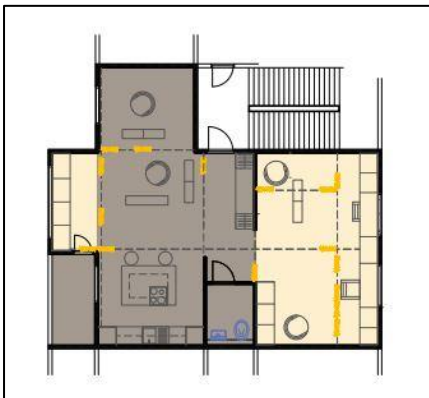


Skeem 5. Liikumisteed asukohta

Valisin selle korteri, sest see on tüüpses 3-korruselises mitme trepikoja ja sisehooviga L-kujuliste hoonete kompleksis, mis asub bussi- ja rongipeatustele piisavalt lähedal madaltihedas elurajoonis.²⁸



Skeem 6. Asendiplaan



Skeem 7. Põhiplaan põrandamaterjalidega

Korteri aknad avanevad loode ja kagu suundadesse. Korteri välisuks ja selle vastas asuv pesuruum jaotavad korteri kaheks pooleks, millest sisenemisel paremale ehk loode poole jäävad köök ja praegune elutuba ehk kogunemisalad ja vasakule ehk kagu poole rahulikum ala.

²⁸ L. Prei, Kristiine–aedlinnak kesklinna lähedal. – Eesti Päevaleht, 30.01.2004, <https://epl.delfi.ee/eesti/kristiine-8211-aedlinnak-kesklinna-lahedal?id=50975292> (vaadatud 29.04.2020)

Kesklinn



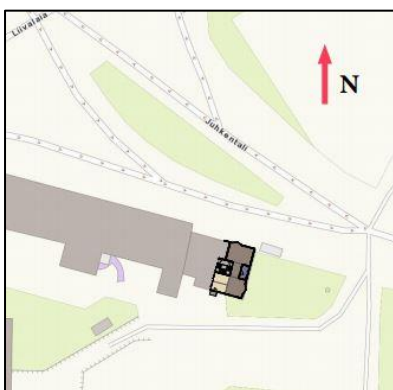
Aadressil Juhkentali 6 asub 1972. aastal ehitatud paneel lamu, mille 3. korrusel paikneb valitud 62-ruutmeetrite korter. Hoone asub tiheda liiklusega südalinnas kõrghoonete piirkonnas.



Igal korrusel on, nagu eelnevagi näite puhul, kaks rõduga korterit. See tähendab, et antud juhul on kuue korruse peale, mida ühendab omavahel ebatüüpiline kolmeosaline trepp, hoones kokku 12 korterit.

Skeem 8. Liikumisteed asukohta

Korteris saab korruga mugavalt viibida suurusjärgus kümme inimest, mis on kogukondliku teabekeskuse jaoks minimaalne ruumiprogramm. Korterit keskteljel asuv sissepääs ja pesuruum jaotavad ka siin korteri kaheks tiivaks. Köögi- ja söögiala aknad avanevad põhja poole, läände ja lõunasse aga puhkeala aknad ja rõdu.



Skeem 9. Asendiplaan



Skeem 10. Põhiplaan põrandamaterjalidega

4.4 Viimistlusmaterjalid

Seinad ja laed

Ruumipsühholoogia alased uuringud on näidanud, et looduslikus keskkonnas esinevad elemendid ja materjalid toetavad tervenemist.²⁹ Savikrohviga pahteldatud seinad ja nn Maa toonides siseviimistlus viitavad tasakaalule, mida on vaja puhtalt lehelt alustamiseks. Siinkohal mõned tähelepanekud värvide osas:

- ruumi avardamiseks tuleks kasutada heledaid ja looduslähedasi värvitoone;
- ruumi hubasemaks ja kompaktsemaks muutmisel tuleks aga kasutada tumedaid toone, sest need neelavad valgust ja hämarus loob visuaalse kaitse;
- lae toonimist või madaldamist saab samuti kasutada ruumi hubasemaks ja kompaktsemaks muutmisel;
- lae valgeks värvimine aga muudab ruumi avaramaks;
- pikliku ja kitsa ruumi laiendamiseks tuleks tumendada lage ja otsaseina, jättes külgseinad heledamaks.

Käesolevas eskiisprojektis kasutan nii seintel kui lagedel naturaalselt hele- ja tumepruuni savikrohvi.

Põrand

Sisenemisel satub külaline sileda valatud põranda peale, mis jätkub köögialas ja tualetis. Lugemisalal on naturaalne sisalvaipkate, mis on ühtlane, vastupidav ja summutab sammumüra.

Kardinad ja mööbel

Ruume liigendavad piki ja risti korterit läbivad helisummutavad kardinad, kapid, kaltsuvaibad ja erinevates suurustes padjad. Pehme mööbel on samuti kaetud naturaalse kangaga, mis on mugav ja vastupidav. Kapid ja riulid ehitatakse heledast vineerist.

²⁹ M. A. Grieder, A. Chanmugam, Applying Environmental Psychology in the Design of Domestic Violence Shelters. – Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 29.04.2013, https://www.researchgate.net/publication/255686451_Applying_Environmental_Psychology_in_the_Design_of_Domestic_Violence_Shelters (vaadatud 06.04.2020)

4.5 Heli ja valgus

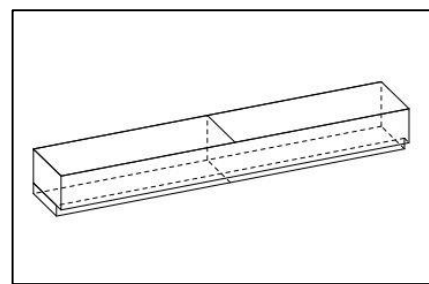
Esikus on pisut hämar valgus, mis võtab siseneja soojalt vastu. Ettetõmmatud kardinatega vaheldub paistab sotsialiseerumist ja tegutsemist soosiv ala, kus on valgusküllane ja hele. Kõik projekteeritud valgustid on hämardatavad ja reguleeritava valgustemperatuuriga. Lisaks dekoratiivsed laua- ja põrandalambid.

Lae alla on paigaldatud kõlarid, millest kõlab mahedat meditatiivset või looduslikku helitausta. Helitaust ehk *sound masking* suurendab privaatsust ja rahulolu.³⁰

4.6 Erimööbel

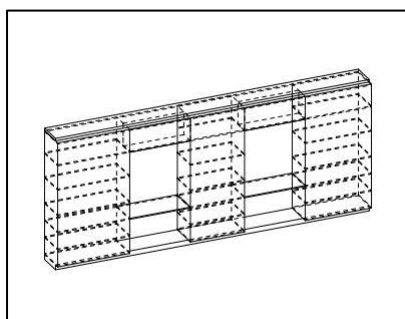
Paiksed panipaigad

Teabekeskustel on vaja panipaiku raamatute ning köögi-, söögi-, treening- ja loominguvahendite hoiustamiseks. Jalga saab puhata näiteks esikunišis või akna alla ehitatud istepingil.

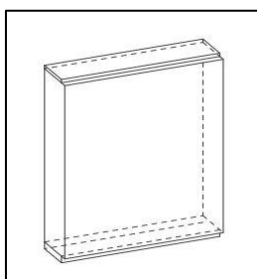


Skeem 11. Iste

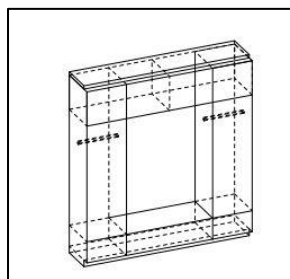
Nii panipaigad, kirjutuslauad kui ka istepingid on 600 mm sügavad, et need oleksid ruumikad ja nišid pakuksid rohkem privaatsust. Istemooduli kõrgus on 420 mm, lauamoodul asetseb 750 mm kõrgusel. Kasutaja poolt liigutatav ratastel panipaik-riiul on 300 mm sügavune ja 1400 mm kõrgune, et pakkuda talle visuaalset privaatsust. Kapiseinad ja -uksed, aga ka riiulid ja pink on tehtud heledast vineerist.



Skeem 12. Riiulid ja laud



Skeem 13. Kapp



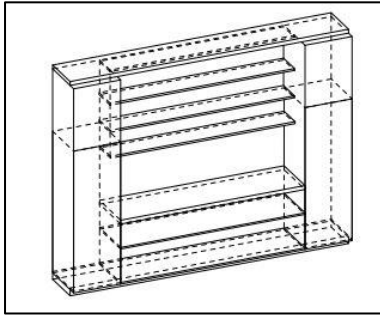
Skeem 14. Esik



Skeem 15. Mobiilne riiul

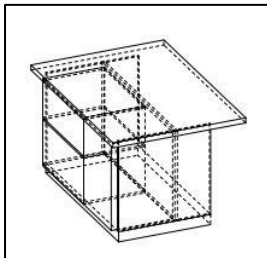
³⁰ R. Paradis, Acoustic Comfort. – Whole Building Design Guide, 09.01.2016, <https://www.wbdg.org/resources/acoustic-comfort> (vaadatud 06.04.2020)

Köök



Skeem16. Köök

Köök ja söögilaud on traditsiooniliselt kodu süda ja kogunemiskoht, kuid paljudel inimestel ei ole harjumust või ka võimalust toitu valmistada ja seda koos kaaslastega tarbida. Sotsiaalse rehabilitatsiooni ja mitmekesisema elu edendamiseks saab aga kogukonnakeskuses uusi retsepte ja söögitegemise rõõmu jagada.



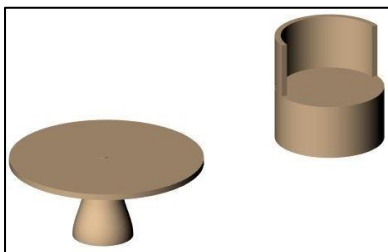
Skeem17. Köögisaar

Selleks on sisseehitatud panipaigad sööginõudele ja külmikule ning nõudepesemisvõimalus. Köögisaarel, mille ümber saab korraga viibida ja toiduvalmistamisele kaasa aidata kuni 5 inimest, on samuti panipaigad, pliit ja ahi. Kõik ukсед ja sahtlid on vaikselt suletavad, et vältida müra ja sellest tulenevaid ehmatusi.

Liigutatav mööbel ja detailid

Erinevate objektide ja ruumielementide ühte ruumi kokku panemine esitab iga keskuse eestvedajatele väljakutse – kuidas parandada ruumi kvaliteeti esteetiliselt tähenduslike ja rahustavate elementidega? Kuidas vältida negatiivsete seoste või tunnete tekkimist?

Ruumipsühholoogide uuringud on tõestanud, et kõige paremini aitab stressi taset alandada ja vangistusetundest vabaneda loomulik loodus. Siseruumis aga soovitatakse hoiduda üleliigsetest kunstlikest (tehislikest) dekoratsioonidest.³¹ Teabekeskusele mööblit otsides ja annetades tasub meeles pidada, et inimesel tekivad konkreetsete värvide, mustrite ja materjalidega oma seosed ning „puhtalt lehelt“ alustamiseks eelistada looduslähedasi või päris naturaalseid liigselt viimistlemata materjale.



Skeem18. Annetatud mööbel

³¹ D. Kopec, Environmental psychology for design. – Fairchild, 2006

KOKKUVÕTE

Koduvägivald pole vaid üksikute inimeste isiklik probleem ning aina enam tuleks teadvustada probleemi ulatust terves ühiskonnas. Paljud inimesed, kes on kogenud koduvägivalda, kannatavad üksilduse, ärevuse ja depressiooni käes. See röövib neilt eneseusu ja süvendab hirme. Olemasolev ohvriabisüsteem pakub küll esmaseid nõustamis- ja majutusteenuseid, kuid ressursside puuduse tõttu pole see jätkusuutlik. Paljud abivajajad, kes ei vaja otseselt kriisiabi või magamisaset, tunnevad end jätkuvalt oma murega üksi ja pöörduvad sageli vägivaldsesse suhtesse tagasi.

Lootuses seda mustrit murda, pakun oma bakalaureusetöös välja kogukonnakeskused, mis pakuvad hinnanguvaba ruumi ja teadmisi, kuidas vägivaldsest suhtest või suhtesõltuvusest välja tulla. Need asuvad sarnaselt tänaste varjupaikadega 3-/4-toalistes korterites, kuid on avalikud ning toimivad vabatahtlike, kogemusnõustajate, spetsialistide ja abivajajate koostöös. Kogetud traumast on võimalik välja tulla ainult empaatiliste kaaslaste abiga. Esmatähtis on aga turvatunne ja keskkond, milles tervenemist toetavad looduslikud materjalid ja sarnaste kogemustega kogukond.

Ruumid jagunevad tinglikult kaheks:

- sotsialiseerumise ja ühistegevuste ala: küpsetamine, filmiõhtud, kursused;
- vaiksed ruumid ehk lugemis- ja joogatuba: eneseharimine, mõtisklused, teraapiad.

Pingete vabastamiseks ja turvatunde loomiseks võib keskuse kasutaja endale kardina ette tõmmata ja omaette olla. Privaatsete alade tekitamiseks saab ümber paigutada mobiilseid panipaiku ja istekohti. Valgustus on lahendatud reguleeritavate kohtvalgustitega.

Pean iseorganiseeruva ehk demokraatliku ruumi puhul oluliseks läbipaistvust ja naturaalsust, eriti kui fookus on emotsionaalsel tasakaalul, eneseabil ja vastutustunde tekitamisel. Ruumiliselt väljenduvad need põhimõtted avatud planeeringus, siledas sokisõbralikus põrandas, liigutatavates ruumieraldajates ning reguleeritavas valgustuses.

Samal ajal toimub sotsiaalne rehabilitatsioon, mida soodustavad nii köök – tervisliku ja tervikliku kodu „kolle“ – kui ka ühistegevused. Selleks, et koduvägivalda ja häbi kogenud naised leiaksid iseendas selgust ja sõltuvussuhtest väljapääsu, on vaja luua alternatiivne kodu, kus abivajajad saavad teiste toetusel iseenda vajalikkust (taas)avastada.

SUMMARY

One in every five people have experienced domestic violence in 2018. Helping the victims is problematic for reasons such as lack of funding and awareness. The victims are often blamed for their situation, which makes seeking help even more difficult. They are traumatised by physical or emotional violence, threats and shame. Relatives and friends don't know about this or are afraid to get involved in other people's personal problems. However, domestic violence is not a „personal problem“ – it affects the society as a whole, creating more isolation, (mental) health problems, broken families etc.

Women, who are not in need of accommodation or crisis counselling, don't have a safe space where to go when they need support and comfort. This is why I propose an idea for women's community centres, where people can come together or be alone, meditate, have therapy sessions or tea ceremonies, cook, eat and create together. The centre is led by volunteers and community members, who invite experts to do workshops or counseling. The main goal is to offer a sense of safety, a tolerant environment and knowledge how to get out of a violent relationship or relationship addiction.

The centre is a safe space, in which healing is supported by natural materials, such as epoxy resin covered floor and plastered walls, as well as opportunities to participate in workshops, use the communal kitchen and interact with other members of the community. Linen curtains offer a possibility to separate oneself and create a private space. Every light is individually dimmable to give the users as much freedom of choice as possible.

One can only get through the pain and suffering with the help of empathetic mates. Loneliness and isolation increase anxiety and depression, which is why I think that small community centres, which are located in 3-room-apartments, similarly to existing shelters, could offer a structure of a safety net for those who lack of it.

KASUTATUD ALLIKAD

- A. Matijevic, S. Riddell, Architecture Against Domestic Violence. – MA Thesis, Herberger Institute for Design and the Arts, 2014
- A. Sakova, Ka vaimset vägivalda saab märgata. – Sirp 14.07.2017,
<https://www.sirp.ee/s1-artiklid/c9-sotsiaalia/ka-vaimset-vagivalda-saab-margata/>
(vaadatud 08.04.2019)
- Building Dignity – Design Strategies for Domestic Violence Shelters_
<https://buildingdignity.wscadv.org/> (vaadatud 04.04.2019)
- D. Diaconu, An Anxious Exploration into Architectural Design for Healing Environments. – MA Thesis, Chalmers School of Architecture, 2017
- D. Kopec, Environmental psychology for design. – Fairchild, 2006
- Eesti LGBT Ühingu veebileht, <https://www.lgbt.ee/kontakt> (vaadatud 26.03.2020)
- E. Epner, Sest nad saavad. –Eesti Ekspress 08.05.2019,
<https://ekspress.delfi.ee/kuum/sest-nad-saavad?id=86089669> (vaadatud 08.05.2019)
- I. Pettai, Perevägivalda uuringu tulemustest Eestis. – Eesti Avatud Ühiskonna Instituudi uuring 28.11.2013-31.12.2015,
https://enut.ee/files/perevagivalda_uuring_eestis.pdf (vaadatud 06.04.2020)
- J. McGreevey, The Things That Women Reclaim: Healing, Agency, and Meaning- Making in a Sexual and Domestic Violence Survivor Community in London, England. – MA Thesis, Tallinn University, 2019
- K. Maran, Reitelmann: lähisuhtevägivalda kogenud naised ei vaja ainult öömaja, vaid tuge ja abi. – Pealinn 04.01.2018,
<http://www.pealinn.ee/tagid/koik/reitelmann-lahisuhtevagivalda-kogenud-naised-ei-voja-ainult-oomaja-n209691> (vaadatud 09.04.2019)
- K. Simon, Varjend kaasaegse avaliku ruumi osana. – Magistritöö, Eesti Kunstiakadeemia 2017, <https://eka.entu.ee/public-thesis/entity-428814/simon-kaisa-varjend-kaasaegse-avaliku-ruumi-osana> (vaadatud 06.04.2020)
- K. Sinisalu, Lähisuhte vägivallast. – Ööülikool 02.08.2018,
<https://vikerraadio.err.ee/913839/ooulikool-kait-sinisalu-lahisuhte-vagivallast> (kuulatud 09.03.2019)

- K. Soo, Kuidas soorollid on seotud perevägivallaga. – Määrileht 06.12.2016, <https://www.muurileht.ee/kuidas-soorollid-on-seotud-perevagivallaga/>
(vaadatud 08.04.2019)
- Läänemaa Naiste Tugikeskus, <http://laanenaistetugi.ee/meist/> (vaadatud 20.04.2019)
- M. A. Grieder, A. Chanmugam, Applying Environmental Psychology in the Design of Domestic Violence Shelters. – Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 29.04.2013, https://www.researchgate.net/publication/255686451_Applying_Environmental_Psychology_in_the_Design_of_Domestic_Violence_Shelters (vaadatud 06.04.2020)
- M. F. González, Shelter For Victims Of Domestic Violence / Amos Goldreich Architecture + Jacobs Yaniv Architects – ArchDaily, 11.05.2018, <https://www.archdaily.com/894042/shelter-for-victims-of-domestic-violence-amos-goldreich-architecture-plus-jacobs-yaniv-architects> (vaadatud 26.05.2020)
- M. Muuk, Towards Respectful Dwelling. - MA Thesis, Sandberg Institute, 2018
- M. Paats, Lähisuhtevägivald ei ole ainult ohvri ja tema pere mure. – Sirp 30.06.2017, <http://www.sirp.ee/s1-artiklid/c9-sotsiaalia/lahisuhtevagivald-ei-ole-ainult-ohvri-ja-tema-pere-mure/> (vaadatud 08.04.2019)
- MTÜ Naiste Tugi- ja Teabekeskus, „Kes on süüdi ja miks naised ei lahku?“ <https://naistetugi.ee/vagivallast/kes-on-suudi-ja-miks-naised-ei-lahku/>
(vaadatud 06.05.2019)
- MTÜ Tallinna Naiste Kriisikodu, <http://www.naisteabi.ee/teenused.html>
(vaadatud 18.04.2019)
- M. V. Thoma et al, The effect of music on the human stress response. – PloS one vol. 8,8 e70156. 5.08.2013, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3734071/>
(vaadatud 19.04.2019)
- M. Zirnask, Vale mure ravimine. – Universitas Tartuensis 03/2014, <https://www.ajakiri.ut.ee/artikkel/400> (vaadatud 22.04.2019)
- Perevägivalla ennetamine, 21.12.2018 – https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/perevagivalla_faktileht_2018.pdf (vaadatud 06.04.2020)
- P.Rives, Väsinud puudulikust kompetentsist. – Postimees 10.01.2017, <https://arvamus.postimees.ee/3974675/pille-rives-vasinud-puudulikust-kompetentsist>
(vaadatud 08.04.2019)

R. Paradis, Acoustic Comfort. – Whole Building Design Guide, 09.01.2016, <https://www.wbdg.org/resources/acoustic-comfort> (vaadatud 06.04.2020)

R. S. Ulrich, Designing for Calm. – The New York Times, 11.01.2013, https://www.nytimes.com/2013/01/13/opinion/sunday/building-a-space-for-calm.html?_r=1&utm_medium=website&utm_source=archdaily.com (vaadatud 19.04.2019)

Sotsiaalkindlustusamet, <https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/ohvriabi-huvitis/naiste-tugikeskused#Naiste%20tugikeskuse%20teenusekirjeldus%202018> (vaadatud 04.04.2019)

Tallinna Vaimse Tervise Keskus, <http://www.vaimnetervis.ee/vaimne-tervis/kuidashoida/> (vaadatud 20.04.2019)

Vägivalla ennetamise strateegia aastateks 2015–2020 https://www.valitsus.ee/sites/default/files/content-editors/arengukavad/vagivalla_ennetamise_strateegia_2015-2020_kodulehele.pdf (vaadatud 09.04.2019)

Veebileht Meie Aja Kangelane, <https://meieajakangelane.ee/> (vaadatud 11.03.2020)

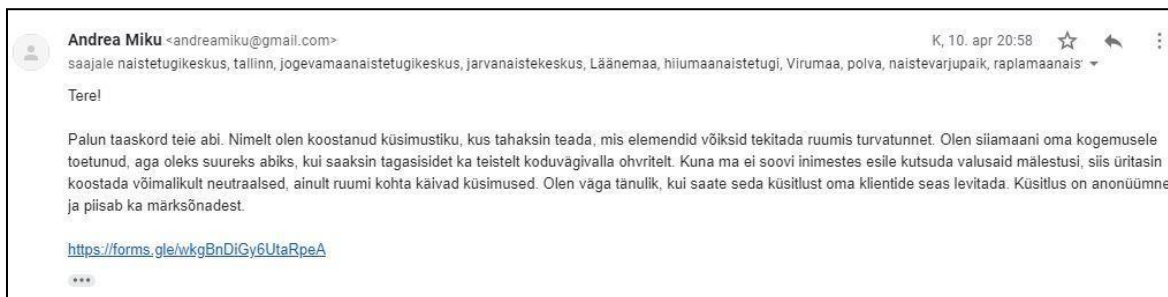
Virumaa Naiste Tugikeskus, <http://www.virunaistetugi.ee/meist/> (vaadatud 20.04.2019)

V. Quirk, Post-Traumatic Design: How to Design Our Schools to Heal Past Wounds and Prevent Future Violence. – ArchDaily 24.01.2013, <https://www.archdaily.com/323322/post-traumatic-design-how-to-design-our-schools-to-heal-past-wounds-and-prevent-future-violence>

LISAD

Lisa 1. Google küsitlus

E-mail kõikidele Eesti naiste varjupaikadele:



Küsitlus ja vastused:

Milline oleks Sinu jaoks toetav ruum, mis pakuks turvatunnet? Kas teatud värvid/valgus/materjalid/helid/lõhnad (või midagi muud) saavad sellele kaasa aidata?

3 responses

valgusküllasus, visuaalne lähedus loodusele (loodusel on minu jaoks üsna rahustav mõju), pehmed materjalid, heledad, kuid mitte külmad toonid.

Rahulikud pastelsed värvid, mahe lõhna küünal, sume valgus, palju tekstiile (padjad, tekid, vaibad), neutraalne rahustav taustamuusika.

Piisavalt peaks olema ruumi ja valgust, eriti veel, kui on mitu last turvakodus kaasas.

Kuidas kirjeldaksid olemasolevaid nõustamiskeskuseid ja/või varjupaiku?

3 responses

ei ole selliste asutustega kokku puudet, seetõttu ei ole võimalik kommenteerida.

Pole otsest kogemust naiste varjupaiga ega turvakoduga, aga enamasti on nõustamiskeskused steriilsed ja pigem arsti praksise sarnased.

Nõustamisruumis on meeldiv olla, see ei jäta väga ranget muljet. Saab rahulikult diivanil istuda ja rääkida, vajadusel teed ja kohvi ka juua. Kui ka küünlad kohvilaual põlevad, on hästi armas.

Turvakodu on selline tavaline kodu, mis ei on puhas. See ei ole selline viimase peal uhke elamine, aga selle saab ise koduseks teha oma asjadega.

Mida tähendab sinu jaoks turvatunne (ruumis)?

3 responses

teadmine, et mul on lähedasi inimesi, kellele saan toetuda, kui elu halvad kaardid kätte peaks mängima.

Tunne, et keegi ei saa mind kahjustada nii füüsiliselt kui vaimselt. Turvatunne tekib hubases ja soojas kohas või kellegagi koos olles, keda võib usaldada.

Hubasus

Vastus Tallinna Naiste Kriisikodu juhatajalt:



tallinn@naisteabi.ee

saajale mina ▾

E, 29. apr 00:34 (6 päeva eest)



Tere,

Ma olen mõelnud, et ei vastagi sellele meilile, kuna ei oska.

Tahaksin siiski informeerida sellest, et kui soovite teada Eestis oleva varjupaiga sisearhitektuuri, siis minge suvalisse 3-toalisse korterisse. Just nimelt 3-toalistes üürikorterites asuvad naiste varjupaigad. Ja vaevalt et keegi on huvitatud ruumide osas küsitlustele vastama.

Paraku on Eesti varjupaigad kaugel sellistest tingimustest nagu GB ja näiteks Rootsi ja Norragi, kus on oma varjupaigad koos vastava arhitektuuriga. Loodetavalt olete tutvunud Euroopas olevate varjupaikade sisearhitektuuriga.

Head soovides

Inga Mikiver

Tallinna Naiste Kriisikodu juhataja

Lisa 2. Intervjuud

Intervjuud viisin läbi oma kodus Tallinnas, märtsis 2020.

Vanus:

25 – 30 – 26 – 28 – 25

Elukoht:

- *Tallinn, elanud suurema osa lapsepõlvest Jõgeval, enamuse ajast üksi või vanaemaga.*
- *Tallinn, kodu on igal pool, kus ma käin. Pead hoidma kõike nagu oma kodu.*
- *Tallinn, elanud suurema osa lapsepõlvest Lõuna-Eestis.*
- *Tallinn, elanud suurema osa lapsepõlvest Jõhvis, Hiiumaal, Tartus. Kolinud palju ka Tallinnas.*
- *Tallinn, veetnud lapsepõlvesuved ja hiljemgi vanavanematega.*

Amet:

- *ajakirjanik, meelelahutus/noortega töötamine on avatumaks muutnud. Tänu vabameelsetele inimestele.*
- *(ei soovi avalikustada)*
- *Õpetaja*
- *stsenograafiat õppinud, valgustaja, ettekandja.*
- *ettekandja/barista.*

Perekonnaseis/orientatsioon:

- *vallaline, cis-hetero*
- *(ei soovi avalikustada)*
- *vallaline, cis-gei*
- *vallaline, cis-bi*
- *vallaline, cis-bi*

Ema:

- *53, hambaarst/firmaomanik, lapsepõlves oli sageli tööl, elas Tallinnas, tegi karjääri, külastas harva, mitte nii tihti kui oleksin tahtnud. Vb 1-2 x kuus, kui sedagi. Elas oma elu, pani äri püsti, pidutses. Tema on materiaalne inimene, edukus, edukultus, mis on naljakas. Hea, et ma temaga üles ei kasvanud, siis ma oleksin tema moodi, õnneks seda ei juhtunud.*

- (ei soovi avalikustada)
- 48, on kannatanud ja ilmselt praegu kannatab lähisuhtevägivalla all, kodune. Eelnevalt töötas sööklas, tootmisettevõttes õmblejana, poemüüja. Väga soe, kaitsev, teotahteline, kohusetundlik, truu, alkohoolik. Tema lapsepõlv oli keeruline, range kasvatus, isa alkohoolik, ema samuti. Sõprussuhteid pigem ei ole. On rohkem nelja seina vahel.
- 55-56, proviisor, puhtusefriik, ei kajastu kodus, aga oma korteris, seal kus töötab. Tegeleb aiandusega.
- 47. Lapsepõlves parim sõbranna, kolis välismaale kui olin 16. Reisisime palju. Nüüd ei oska enam suhelda, pinged, traumad.

Isa:

- gangster-rets 90ndatel. Praegu vist Tai boksi treener. Pole temaga kokku puutunud alates 3ndast eluaastast. Ei tea temast mitte midagi. Rääme vördjas. Olid abielus. Väga hea välimusega. Pettis ema, mistõttu on palju poolõdesid ja –vendi. Peksis lõpuks.
- (ei soovi avalikustada)
- 53, vist peaks töötama tekstiilivabrikus. Isa nime „väärrib“ kasuisa. Ei sallinud ema, kasutas mõlema suhtes vägivalda. Põletas riided, peksis ema.
- 57, konservatiivne, aga heatahtlik, pehme, emotsionaalne, pastor, hajameelsus.
- 49. Lapsepõlves distant, agressiivne, ettearvamat, närviline, aga põhjalik. Samuti keerulised suhted.

Kasuisa, kui on:

- maailma kõige parem mees. Kohtusid juba 20 aastat tagasi. Kannatlik, ei lähe kunagi närvi, maletaja, hästi muhe. Täielik vastand emale, kes on närviline, neurootiline tõmbleja, koguaeg uus projekt, uus maja, uus firma. Siis kasuisa rahustabki ta maha. Pigem sõbra- kui isa-tütrel-suhe.
-
- varasemalt oli hea, aga praegu tundub, et on maniakaalne ära kasutaja.

Vanaisa:

- PTSD-ga, agressiivne, vägivaldne, hirmutav.
- -
- soojad mälestused.
- Liiga kristlased, liiga hingelised. Maised asjad pole nii tähtsad.

- toetav, aga range, kõige armsam mees mu elus.

Vanaema:

- toetav.
- emaema hoidis rohkem, aga rohkem vanemat õde.
- toetav.
- Liiga kristlased, liiga hingelised. Maised asjad pole nii tähtsad.
- toetav, pehme, muretsev.

Hobid:

- kogusin putukaid purki, mõtlesin neile lugusid, vaatasin multikaid: Lõvikuningas, Disney, Tommy ja Jerry
- (ei soovi avalikustada)
- väiksenä suuresi loodusega seotud, aiatööd, küpsetamine, maatööd, loomade eest hoolitsemine, vanaemaga. Ei osanudki hobisid tahta, sest võimalusi huviringideks polnud. Laulukooris ja näiteringis vahepeal, suusatamine ka. Lugemine.
- kunst, joonistamine, maalimine, lugemine, fotograafia, jooga.
- lugemine, joonistamine, reisimine, mõtisklemine ja vestlemine.

Millis(t)es kooli(de)s käisid?

- Jõgeval esimesed kaks klassi, Tallinn alates 3ndast klassist, siis hakkas ema „ema“ mängima. Suur šokk linna tülles, maakoht oli turvaline. Nii palju inimesi, nii ohtlik, teistsugused lapsed. Trauma. Väikses koolis väiksemad klassid, linnas suured klassid, mõned on täitsa hullud. 3ndas hakati 21. kk-s kiusama poisipea pärast, siis erakoolis, kus on inimlikum olla, 18 õpilast klassis.
- (ei soovi avalikustada)
- Viljandimaal. Algklassides olin rõõmsameelne laps, kuid hinded polnud kõige paremad. Vanemad klassid millegipärast kiusasid. Rikuti asju. Põhikoolis vaimne vägivald. Solvangud ennekõike seksuaalsusega seonduvalt. Sõpru oli, neid ei kiusatud.
- Kohtla-Järve, Jõhvi, Hiiumaa, Tartu.. kõik kokku 6.
- Tallinnas. Välismaal vahetusõpilane.

Kuidas meeldis? Õpitulemused? Sõbrad? Õpetajad?

- Head hinded, see pool tuli vanaemalt, kes tahtis, et oleksin koolis edukas ja tubli. Tegime koos ülesandeid. Õppisin 2-aastaselt iseseisvalt lugema. Introvertne,

väiksena pigem vaatasin kõrvalt ja mõtlesin, miks te mingit sitta korraldate, rebel aastad 16-aastaselt, alates 1. klassist käisin muusikakoolis. Kuna mul on madal enesehinnang, arvan, et ei väärigi paremat kohtlemist. Kui välimust hinnati, siis oli see minu jaoks normaalne.

- (ei soovi avalikustada)
- Õpetajatega sain väga hästi läbi, kuigi ei rääkinud neile kiusamisest, sellest pole ma kellelegi julgenud rääkida, hoolimata sellest, et hinded olid kehvad. Mingil hetkel hakkasin, mida vanemaks sain, rohkem õppima, lapsepõlvest välja tulema, mõtlema, mis minust ühel hetkel saab. Kas see elu, mida näen, on see, mida tahan? See kiusamine motiveeris mind paremaks inimeseks saama. Tahan neile tagasi teha sellega, et elan täisväärtuslikku ja ühiskondlikult kasulikku elu. Puhtalt iseenda pärast, et olla rahul iseenda eluga ja teha teisiti kui mu vanemad või vennad (kriminaalselt karistatud, vangis).
- 1. klassis ok. Pole kunagi populaarne olnud. Kõik ülejäänud koolid olen tundnud koolikiusamist. Välja arvatud EKA ja Tartu Kunstikool. Olen keskpärane õpilane olnud, reaalinetes raske. Õpetajad pigem ei hoolinud, mõni mateõps alandas klassi ees.
- Meeldis, head hinded, head sõbrad. Koolis sain olla selline, nagu tahtsin. Edukas ja lõbus.

Esimene lähisuhe?

- Tõsisem armumine siis, kui olin 16. Ta ei vastanud mu tunnetele, ta on vanem. Tallinnas oli veel 2 tüüpi, aga nende suhtes puudusid mul tunded. Pikaajalise kaaslasega sain umbes samal ajal tuttavaks, suhtlesime esialgu messengeris, kus ta alandas mind oma „laudanaise“ luuletustega. Kuid rääkisime ka vaimsetel teemadel, depressioonist jne, connectisime. Saime sügavatel teemadel rääkida. Ta oli ka emalik armastaja, hoolitses ja maandas. Edaspidi mõnitas mind breketide pärast, mõnitas mu välimust, kehakuju.
- (ei soovi avalikustada)
- Sügav kiindumus tekkis 3.klassis klassiõesse, aga see jäi sinnapaika. Olles näinud, et neil on olnud keegi teine, ei ole öelnud kunagi. Alles viimases suhtes olles tundsin esimest korda elu siiralt armumist ja osavust ega julgust seda väljendada.

- Üks rebel tüdruk. Ei julgenud temaga rääkida. Esimene väljendus 10 aastat vanema tüübiga. Tundsin, et sõltun temast emotsionaalselt. Arvasin, et ta on ainus inimene, kes minust hoolib, aga ta vägistab mind. Ei tahtnud talle süütust kaotada, aga ta ei pannud seda üldse tähele. Arvasin, et saan teda muuta. Ta oli sitas seisus, elas ema juures, polnud tööd, nats. Skinheadidega käisin tollal palju läbi Tartus. Elasin üksi 17-aastaselt. Mulle tundus, et ta on ikkagi hea südamega ja tahab mulle parimat. Lihtsalt tema arusaam ei kattunud minu omaga. Kusjuures siiamaani soovib iga aasta õnne.
- 10. klassis. Olin küll ettevaatlik ja tagasihoidlik, kuid alistusin tihti selleks, et meeldida. Kuna hakkasin juba 16-aastaselt üksi elama, siis tundsin väga suurt lähedusevajadust ja seda ma ka otsisin. Paraku hakati mind teadmatult ära kasutama ja tõrjuma jms psühholoogilist ja emotsionaalset traumat tekitama.

Kuidas reageerisid?

- Hirmu pole tundnud, kuid oli perioode, kus blokkisin ta ära.
- (ei soovi avalikustada)
- Üllatunult, tegin seda tavapäratul viisil võib-olla. Tema pole vastu väljendanud.
- Sain sellest välja, sest hakkasin jälle kirikus käima. Teine pere tekkis kiriku kaudu. Sain uued sõbrad ja uue seltskonna. Tegime muusikat. Noortelaagrid, piiblilugemised, kogukond.
- Hakkasin end muutma, haletsema, langesin depressiooni. Üritasin aru saada iseendast ja suhete toimimisest. Palju higi, verd ja pisaraid ehk palju tööd, valu ja kurbust.

Kuidas tema reageeris?

- Räägib minuga edasi, nagu midagi poleks vahepeal olnudki. Ta pole kunagi andeks palunud.
- (ei soovi avalikustada)
- Hakkas ajapikku kasutama psühholoogilist vägivalda, kasutas ära, manipuleeris, kartsin teda vihastada, hoolimatu minu vajaduste suhtes.
- Halvasti. Üritas pikalt tagasi manguda, kuna ma ei oska ei öelda.
- Küll tõrjunud, küll vabandanud, küll ära läinud ja tagasi tulnud.

Kas oled pöördunud kliinilise psühholoogi või muu terapeudi juurde?

- Jaa, nii psühholoogi, psühhiaatri kui ka terapeudi juures käinud. Esimest korda

10. klassis kui lõikusin ennast. Sain aru, et mul on abi vaja ja läksin kooliarsti juurde. Tema suunas mind Paldiski mnt-le psühhiaatri juurde, kirjutas välja antidepressandid, mitte keegi mu perekonnast seda ei teadnud. Tegelesin kõigea iseseisvalt. Siis kolisin Tartusse ja hakkasin käima nii psühhiaatria ja psühholoogi juures, tegin kognitiiv-käitumuslikku teraapiat. Kolisin tagasi Tallinnasse, käisin edasi erinevate psühholoogide ja terapeutide juures. Tavakliinikutes (Haigekassa) on järjekorrad 4-5-kuulised, kuni läksin Piritale erapraksisesse, mis oli rohkem mindfulness-suunitlusega. Käisin sest keerulised suhted elukaaslase ja emaga. Siis käisin Sensuses terapeudi juures, kus kasutasime nukke lahtimõtestamiseks.

- (ei soovi avalikustada)
- Jaa, psühholoog Tallinnas Lääne-Tallinna Keskhaiglas.
- Jaa, nii psühholoogi, psühhiaatri juures. Mingit diagnoosi mulle ei pandud.
- Jaa, nii psühholoogi, psühhiaatri kui ka terapeudi juures käinud.

Kas teraapiast on olnud abi?

- Kõige rohkem aitaski see üks kord Sensuses. Tänu sellele nägin seda pilti väga selgelt, ja naisterapeut ütles, et pean sellest võrrandist lihtsalt välja astuma, endale keskenduma ja oma asja ajama.
- (ei soovi avalikustada)
- Ei.
- Vaid jooga ja kainus mõjuvad hästi.
- Kõige rohkem aitas Holistika Instituudi nelikteraapia. Aga ka gestalt-grupiteraapia mingil määral.

Kas oled proovinud joogat või meditatsiooni?

- Käisin meditatsioonikursusel 2017. aastal. See oli 6-nädalane mindfulness-kursus. Sellest oli täiega kasu. Tänu sellele sain oma ärevuse kontrolli alla.
- (ei soovi avalikustada)
- Jaa, sain abi. Lihtsalt juhendatud meditatsioonist. Muutis mind rahulikumaks. Suunas päeva läbi analüüsima.
- Jaa, GraceFit jooga, see on väga palju aidanud. Muudab mind õnnelikumaks ja rahulikumaks.
- Tegelen joogaga. Kohati ka meditatsiooniga.

Mis tegevused tekitavad sinus turvatunnet?

- *Lapsena igatsesin ema nii väga, et nuusutasin kilekotilt tema lõhna ja nutsin. Hakkasin end toiduga lohutama. Raamatute lugemine, omaette mängimine, ratsutamine. Hobustega koos olemine tekitas eufooriat ja turvatunnet. Loomadega on suur side olnud.*
- *(ei soovi avalikustada)*
- *Jalutamine, söögitegemine, lähedaste juures olemine. Füüsiline kohalolu.*
- *Inimesed, on turvalised kohad ja inimesed, aga mitte tegevused. Jalutamine. Mitte üksi. Kui siis koeraga.*
- *Teki all pikutamine, lugemine, filmide vaatamine. Lähedastega rääkimine, koristamine.*

Kas tead veel kedagi, kellel on lähisuhetes (kas peres või partneriga) esinenud psühholoogilist või emotsionaalset vägivalda?

- *Jah. Aga seda ei näidata sageli välja.*
- *(ei soovi avalikustada)*
- *Jah.*
- *Jah.*
- *Jaa. Peaaegu kõigil mu tutvusringkonnas on mõni juhtum või pikaajaline trauma.*

Mida soovitaksid? Kust abi otsida?

- *Olen ise olnud abiks, olen empaatiline, kuulan ära, olen olemas, pakun lahendusi, olen lihtsalt toeks. Soovitan ka professionaalset teraapiat. Teiste aitamine on ka mulle abiks. Vaimne vägivald on palju hullem ja laiemalt levinud, sest „vähemalt ta ei löö“. Kuna füüsiline vägivald on samuti väga laialt levinud, kuid tänapäeval juba teadvustatakse selle mõju, siis vaimse vägivalla puhul on keerulisem piire panna.*
- *Mediteerimine, jooga, massaaž. Aias käputamine, looduses jalutamine, värskes õhku, vesi. Kiirustamisest välja tulemine. Teiste plaanidest välja tulemine, ise otsustamine.*
- *Kuna ma ise ei ole eriti abi otsinud, siis ma ei oska öelda, kust abi otsida. Aga tõenäoliselt lihtsalt psühholoogi juurde soovitaks.*
- *Leia endale hea sõber, aga ega need sõbrad ei saa alati aidata. Leian, et see võiks olla inimene väljastpoolt. Nõustamist.*

- *Olen ise ära kuulanud ja suunanud, olen lihtsalt toeks. Soovitan ka holistilist teraapiat ja kuuldavasti on ka perekonstellatsioonid abiks.*

Mis ruumid tekitavad sinus turvatunnet? Värvid? Valgus? Materjalid? Helid? Lõhnad?

- *Ikkagi Loodus, kus ma tervenen justkui iseenesest. Ehtne loodus ja vaikus. Ruumides ikkagi mahe valgus. Mahedad toonid, mitte kirkad värvid ega mustrid. Müra, nii visuaalne kui audiaalne, transformeerub ärevuseks. Palju asju võib olla, aga need sulanduvad ja voolavad üksteisesse ja ruumi. Detailid aitavad ka keskenduda. Mida vähem detaile, seda rohkem süüvid enesesse, kuid kui oled haavatavas seisus, on hea ka millegagi interact'ida ja millegi muuga vahepeal tegeleda. Kiikumine! Nt 9/11-i kiik. Kui liiga paljukuks läheb, siis lähen keset pidu kiikuma ja lülitun välja sellest kõigest, kuulan lihtsalt muusikat. Linnud võiksid seal ka olla.*
- *Sädelus tekitab ärevust. Alumiinium, korduvad väiksed mustrid. Väga suur müra (seotud pedofiiliga). Rahulikud on soojad materjalid, savi, puit, vaibad, villased, tekstiilid, looduslikud, soe valgus, ahi. Helide ja lõhnade osas ülitundlik. Kopituse, hallituse, praadimise, grillimise, parfüümi, deodorandi lõhnad ajavad südame pahaks. Söögitegu on natuke teine asi. Surnud liha ei ole meeldiv.*
- *Avarad ruumid, valgusküllased, pigem kirkamad, soojemates toonides. Vaikus, pigem loodushelide olemasoluga, vähene kunstlik müra. Vaiksed helid. Valgus ei tohi olla tugev. Pigem hämar, soe valgus, mitte laelampidest. Loomulik keskkonna lõhn, neutraalne, kuid mitte liiga steriilne.*
- *Soojus, soe valgus, mitte liiga valge, nagu siin (minu juures). Palju väikseid kohtvalgusteid. Viiruk. Privaatsus.*
- *Ikkagi looduslikud ja vaiksed, maheda valgusega, ebastandardsete kõrgustega – nii kõrged kui madalad laed. Ühevärvilised toonid, mitte kirkad värvid ega mustrid. Täheendusega detailid. Palju tekstiile – padjad, tekid, kardinad, vaibad. Pehmus.*

Näitan pilte olemasolevatest varjupaikadest. Mida arvad?

- *Kohutavad. Pärnu oma oli ainuke, mis tundus tore. Muidu ikka väga masendav vaatepilt. Eriti aastal 2020.*

- *Liiga vähe inimesi, pole aega läbi mõelda, lihtsad lahendused. Depressiivne. Samamoodi sõjaväes, toidupakke teevad inimesed, kes ei pea ise metsas suurt füüsilist koormust taluma.*
- *Ei tahaks neis viibida. Esiteks on väga kitsad ruumid, vähe loomulikku valgust, organiseerimata, juhuslik, läbimõtlemata. Muidugi puuduvad vahendid, et organiseeritust luua, aga praegune tekitab tunde, et pigem süvendab mittehakkamasaamist. Kasvõi esemete paigutus, hästi seinte ääres, üksikus esemed, ebakorrapärane paigutus. Kaootiline mulje.*
- *Meenutab lapsepõlve. Kõik on ostetud second-handist puhtpraktilistel põhjustel. Neutraalselt. Ma ei arva, et need halvad on, aga ajutisus kumab sealt läbi.*

Mis on edu?

- *Olla armastatud ja armastav.*
- *Oma hirmudest peajagu ees olemine.*
- *Iseseisvus, sõltumatus, hakkamasaamine. Ka hea kartulipuder võib olla edukas.*
- *Karjääri, suht 100%. ikkagi oma alal olla tunnustatud. Vajan, et mind kuulataks. Kui keegi ei kuula, siis on tunne, et mind pole vajagi. Käisime väljas suure seltskonnaga, aga ma ei jaksanud olla nendel kogunemiste, sest mul oli raske end väljendada. Mulle meeldib one on one suhelda. Muidu on alati see, et keegi on tähelepanu keskmes. Alati muretsen kõigi pärast.*
- *Sotsiaalne konstruktsioon, mõõdupuu iseenesele. Julgus olla teel. Kui inimene ei tee enam midagi identiteedi ja selle kaudu tähenduse saamiseks, vaid teeb asju seepärast, et tal on identiteet.*

Mis on õnn?

- *Turvatus, kindlus, hea tuleviku lootus, üks sellesse, lähedased inimesed, väiksed asjad, katus pea kohal, toit laual. Rahu. Armastus.*
- *Ta jätkub.*
- *Rahulolu.*
- *Turvatus, mingi kindlus, hea tuleviku lootus, üks sellesse, lähedased inimesed, väiksed asjad, katus pea kohal, toit laual. Rahu.*
- *Igavene, muutumatu, häirimatu kulgemine. Usaldus ja armastus elu suhtes.*

Lisa 3. Võrdlev tabel

	VARJUPAIK	NÕUSTAMISKESKUS	KOGUKONNA KODU
AEG	24h	Kl 8-17	Kl 10-22
KESTUS	1 öö – 6 kuud	1-2 tundi	5 minutit või 11 h
VASTUVÕTT	Telefonitsi kokkuleppel	Telefonitsi kokkuleppel	Avalik, uksekell
RAHASTUS	SKA (+projektid)	SKA (+projektid)	SKA, sümboolne liikmemaks, üritused, kursused
EELDUSED	Ohtlik kodune olukord	Hingeline segadus/ummikseis	Hingeline segadus/ummikseis, vastutustunne
VÕIMALUSED	Majutus, pesemine, köök, TV	Psühholoogiline, juriidiline ja majanduslik nõustamine	Meditatsiooniruum, teraapiad, kursused, koolitused, köök, raamatud
SISUSTUS	Voodid, diivanid, lauad, toolid, köök, kapid, wc, vann	Toolid, diivanid, laud, kapp	Köök, wc, lavatsid, söögilaud, istepadjad
RUUM	3-toalised korterid	1 ruum	3-toalised korterid
HULK EESTIS	14	12	Selgub hiljem.

Võrdlev tabel olemasolevatest tugikeskustest ja minu poolt loodavast lahendusest

Lisa 4. Päevakava näidis

1. TERAPEUT	9:00	Keskus avatakse. Esimene külaline saabub. Loeb raamatut, joob teed.
	10:00	Kohtumine terapeudiga. Teine külaline.
	11:00	Esimene külaline lahkub. Saabub kolmas. Läheb omaette muusikat kuulama.
	12:00	Algab jooga. Osaleb 5 inimest.
	13:00	Pärast joogat lahkub 4 külalist. 1 läheb teraapiasse. Lisandub 1 külaline, kes tuleb maalima.
	14:00	Lisanduvad 2 külalist. Toetavad üksteist. Annavad üksteisele nõu.
2. TERAPEUT	15:00	2 inimest hakkavad kooki küpsetama. 2 inimest puhkavad pesades. 1 inimene tuleb esimest korda. Küpsetajad võtavad ta vastu.
	16:00	Algab juhendatud maalimine. Osaleb 5 inimest.
	17:00	Maalimine jätkub. Arutatakse oma sisekaemusi. Lisandub veel 1 inimene.
	18:00	Algab juhendatud meditatsioon. Osaleb 5 inimest. 1 inimene hakkab pirukat tegema.
	19:00	Ühine õhtusööming. 1 külaline tuleb teraapiasse.
	20:00	Muusikaterapia. Helikausid, viiurkid, küünlad. Osaleb 10 inimest.
	21:00	Keskus suletud. Koristamine.

Lisa 5. Kasutatud fotod

- lk. 14 – Foto 1. Tel Avivi naiste varjupaik: <https://www.archdaily.com/894042/shelter-for-victims-of-domestic-violence-amos-goldreich-architecture-plus-jacobs-yaniv-architects>
- lk. 15 – Foto 2. Danchi sotsiaalkorterid: <https://www.archdaily.com/925046/apartments-in-senri-nmstudio-architects-plus-nozoe-shimpei-architects>
- lk. 15 – Foto 3. Korter Alicantes: <https://www.archdaily.com/928847/rl-house-diego-lopez-fuster>
- lk. 15 – Foto 4. Kontor Lissabonis: <https://www.dezeen.com/2017/05/30/pure-dating-hook-up-app-offices-lisbon-portugal-golden-curtain-dividers/>
- lk. 16 – Foto 6 ja 7. Kortermaja Kadriorus: <https://www.kv.ee/kadrioru-vaiksel-tanaval-asuvas-miljoovar-tuslikus-3125491.html>
- lk. 17 – Foto 8 ja 9. Kortermaja Kristiines: <https://www.kv.ee/vaga-hea-asukohaga-korter-kristiine-rohelus-es-nomm-2838864.html>
- lk. 18 – Foto 10. Kortermaja Kesklinnas: <https://www.kv.ee/tallinna-kesklinnas-ootab-uut-omanikku-ren-oveerimi-3127651.html>