

# Kui sinu lähedane on võtnud endalt elu

*Abimaterjal lähedastele ja nende toetajatele*



**peaasi.ee**

## **„Teda ei ole enam. Mu maailm kukkus kokku. Miks? Miks? Miks?“**

Nende sõnadega kirjeldatakse sageli oma kogemust lähedase enesetapu järel. Käesolev abimaterjal on mõeldud Sulle, kui Sinu lähedane on võtnud endalt elu või kui ei ole lõpuni selge, kas tegu oli õnnetuse või tahtliku surmajuhtumiga.

Siin kirjapandu põhineb sarnase kogemusega inimeste läbielatul ja ekspertide soovitusel. Võid ammutada lohutust teadmisest, et Sa ei ole üks ega ainus, kes on pidanud üle elama armastatud inimese elust lahkumise tema oma käe läbi.

Leiad siit infot, mis võib aidata Sul natukenegi mõista ja mõtestada oma lähedasega toimunut, kogeda äratundmist enda ja teiste reaktsioonide osas. Samuti on siin ideid, kuidas rääkida juhtunust lastele, kuidas iseenda eest selles olukorras hoolt kanda ning kuidas Sinu lähedased saavad olla Sulle toeks. See on mõeldud Sind julgustama, et selle kaotusega on võimalik edasi elada ja tasapisi oma elu taas üles ehitada.

**Võta siit kaasa just see, mis Sind kõnetab ja millest on Sulle kasu, kõigel muul lase minna.**

„Telefonikõnega maikuu hilisõhtul kukkus mu maailm kokku.  
Arvasin, et olen selles elus kogenud ja kannatanud rohkem kui piisavalt, kuid...“

Tiia  
kaotas poja

# Miks? Miks? Miks?

**Miks?** on üks suur küsimus, mis lähedasi pärast enesetappu vaevab. Inimese aju on loodud leidma seoseid ja õppima kogemustest. Niisiis on üsna loomulik, et otsid vastuseid ja püüad teada saada põhjuseid mõistmaks asjaolusid, mis sellise sammuni viisid.

Enesetapp on keerukas nähtus. See on protsess, mitte hetkelise mõttevälgatuse ajal tehtud tegu, isegi kui viimane samm oli impulsiivne. Iga inimene ja tema elust lahkumiseni viinud lugu on erinev. Sellel, miks inimene ei jaksa või ei taha enam edasi elada, ei ole ühte ainsat lihtsat põhjust.

## **Tegemist on mitmete sisemiste ja väliste stressorite ning kaitse- ja riskitegurite keeruka koosmõjuga.**

Need mõjutegurid võivad olla bioloogilised (nt pärilikkus), psühholoogilised (nt lein, lapsepõlvetrauma), kliinilised (nt depressioon vm psüühikahäire, krooniline valu, ajutrauma, ravimatu haiguse diagnoos), sotsiaalsed (lahkumine, vägivald, kius) või keskkonnast tulenevad (nt töökaotus, finantsraskused, lähedane kokkupuude suitsiidiga). Iga inimene on teatud asjaolude kokkulangemisel haavatav.

Kuigi suitsiidi nimetatakse vabasurmaks, ei ole inimesel sel hetkel enam tõelist vabadust valida, vaid oma elu lõpetamine tundub olevat ainus väljapääs, et leevendada valu, ebamugavustunnet, probleeme, ebakindlust.

Enesetapu plaaniga inimesed tajuvad end sageli lootusetult läbikukkununa, teistele koormaks olevana ja mitte kusagile kuuluvana.

Paljudel võib tagantjäreli näha taustal märke depressiivsest meeleolust või (tihti diagnoosimata) depressioonist, mille üks nägu on naeratav depressioon. Sa ei pruukinud midagi teada oma lähedase sisemistest või välistest võitlustest ega aimata raskuste tõsidust, sest oma valu ja hädasolekut suudetakse tihtipeale suurepäraselt varjata. Teise inimese sisse ei näe. Seega võis Sinu lähedase peamine eesmärk olla mitte surm, vaid pääsemine talumatust hingevalust.

Võis olla ka vastupidi, et Su lähedase raskused ei olnud mingi saladus, vaid need võisid olla kestnud juba pikka aega. Ta võis olla otseselt väljendanud soovi elust lahkuda ja teinud mitmeid suitsiidikatseid. Teda oli püütud igal moel aidata, aga miski ei toonud loodetud muutust.

Kui Sa tunned, et see on Sulle edasiliikumiseks vajalik, siis uuri surma asjaolude kohta välja nii palju kui võimalik. Osalisedki vastused võivad tuua teatud selgust ja mõistmist ning võid leida rahu teadmises, et oled teinud kõik endast oleneva. Ole siiski valmis leppima ka sellega, et ammendavaid vastuseid kõigile Sinu küsimustele ei olegi olemas.

Tihti vasardab miks-küsimus Su mõtetes veel kaua. Võid tunda ka, et paljud inimesed ootavad just Sinult ammendavat vastust, miks nii juhtus. See võib mõjuda ka süüdistamisena.

Kohanemine uue olukorraga võtab aega, ka juhtunust rääkimiseks õigete sõnade leidmine võtab aega. Sa ei pea olema lahkunu eestkõneleja. Võimalikke põhjusi võid soovi korral teiste inimestega jagada Sulle sobival ajal.

„Minu abikaasal ja kahe poja isal sai depressiooniga võitlemisest jõud otsa. Täna, kaheksa aastat hiljem, ma seda nii tõlgendangi ja olen jõudnud tema otsuse mõistmiseni. Olen andnud talle andeks ja väga tihti oma mõtetes tänan teda selle eest, et ta minu ellu kuulus, pojad kinkis ja õpetust jagas.“

Diana  
kaotas abikaasa

# Lein ja trauma

Lähedased tunnistavad kui ühest suust, et lein enesetapu järel erineb mistahes muust elus kogetud leinast. Lisaks miks-küsimusele muudavad suitsiidileina keerulisemaks suurem süütunne, traumaatilisus ja enesetapu häbimärgistatus.

Paljude kogemus on, et lähedase lahkumine oma käe läbi jagab elu kaheks: eluks enne ja pärast enesetappu. Leinamine ei ole ajutine tunne, vaid elukestev protsess, mille käigus õpid leppima ja toime tulema uue olukorraga. Terav hingevalu ja ängistus leevenevad, kuid valulik igatsus ja tühimik südames jäävad. Teisisõnu - haav paraneb ajaga, kui selle eest hoolitsed, aga arm jääb Sinuga alatiseks.

Lähedaste jaoks on enesetapp tihti traumaatiline sündmus, kuna see surm on peaaegu alati ootamatu, kätkeb endas sageli vägivalda (iseenda suhtes) ja tõstatab eksistentsiaalseid küsimusi. Trauma on emotsionaalse vapustuse kestev tagajärg, mis tekib siis, kui kogetu ületab organismi toimetulekupiiri. Juhtunud on mõeldamatu ja Sind võib vallata sõnatu õudus. Aju lülitub tavaolekust ellujäämisrežiimile. Kehas võib vallanduda võitle-võipõgene reaktsioon. See põhjustab ärevust, rahutust ja pidevalt valvelolekut. Teisalt võib trauma põhjustada tardumise – tunde, et oled tuim ja reaalsusest eraldatud.

## **Traumale iseloomulikud reaktsioonid:**

- pealetükkivad tunded, mõtted, kujutluspildid (unes või ilmsi)
- soov vältida kõike, mis meenutab juhtunut
- tugevad kehalised reaktsioonid

Sind võib tabada üks või teine reaktsioon, need võivad ka vahelduda.

„Lein ja šokijärgne seisund on igal inimesel erinev. Mina näituseks ei suutnud kaks esimest nädalat mitte üht pisarat nutta ega halada, samas kui mu mees röökis valust ja nuttis lahinal.“

Tiia  
kaotas poja

Mitte keegi ei tea ette, kuidas ta reageerib traumale. Võid leida end enneolematult tugevate emotsioonide keerisest, karjuda, nutta või ka naerda. Võid kogeda intensiivseid reaktsioone, näiteks kontrollimatult väriseda või ära minestada. Võib juhtuda ka vastupidi, et oled jahmunud oma tuimusest ja tunnete puudumisest.

### **Trauma kohta öeldakse, et keha mäletab.**

Ehkki tegelikkuses on juhtunu möödas, toovad emotsioonid ja keha reaktsioonid kogetud õudustunde, hirmu ja šoki tahtmatult üha uuesti tagasi. Trauma lööb segamini sisemise maailmapildi. Pealetükkivad mälopildid, unenäod ja juhtunu läbielamine on aju katsed juhtunust aru saada ja uues reaalsuses toime tulla. Sa pead oma sisemaailma uuesti üles ehitama.

Enamik traumareaktsioone möödub aja jooksul iseenesest. Kui Sinu seisund ei parane kuue nädala jooksul või kui olukord muutub hullemaks ja hakkab segama Sinu igapäevast toimetulekut, võiksid kaaluda professionaalse abi poole pöördumist. Samuti võid vajada spetsialisti abi juhul, kui oled olnud surma pealtnägijaks või leidnud surnukeha ja Sind vaevavad tahtmatud mälopildid või õudusunenäod.

Alustada saad oma perearstist. Keha rahunemiseks võid proovida maandamise harjutust (vt alajaotusest „Soovitused enesehooleks“).

„Hakkad taatele allumatult suvalises kohas ja suvalistel ajahetkedel nutma. Nutad ja nutad ja nutad... Samas püüad alustada enne „plahvatust“ olnud elurütmi taastamist, aga.. Kas see on ikka võimalik? Kes ma nüüd olen ja kui palju vanast minust üldse on enam alles?

Karmen  
kaotas tütre

# Häbimärgistatus

Kuna enesetapp ja sellega sageli kaasnevad vaimse tervise probleemid on ühiskonnas jätkuvalt häbimärgistatud, ähvardab lähedasi suitsiidisurma järel isolatsioon, mis raskendab toimetulekut leinaga.

**Suitsiidileina nimetatakse ka õigusteta leinaks.** See on lein, mida tavaliselt ei tunnista avatult ja püütakse varjata või lausa eitada, sest seda ei aktsepteerita sotsiaalselt. Lähedased tunnevad tihti, et ei saa oma kaotusest hinnangu- või kriitikavabalt rääkida. Ka Sina võid tunda, et kardad teiste süüdistusi või suhtumise muutumist endasse, oma peresse või lahkunusse. Seda peljates võid ise hakata teistest inimestest ja tavapärasest suhtlusest eemale hoidma või varjata asjaolu, et tegu oli enesetapuga.

**Häbimärgistatuse tõttu ei pruugi Sa oma tavapäraselt tugivõrgustikult toetust saada.** Inimesed Sinu ümber on samamoodi tundmatust olukorras, mis tekitab ebamugavust, kohmetust ja pinget mõlemale poolele. Suure tõenäosusega nad ei tea, mida öelda, ning hirmust midagi valesti teha võivad nad sootuks eemale hoida. Alajaotus "Soovitused leinaja toetajatele" võib siin pakkuda kasulikke juhtnööre.

„Ma ei ole tundnud, et saaksin oma suitsiidileina jagada teistega, kes teadsid hästi minu abikaasat. Muidugi on erandeid, aga laias laastus kaasneb suitsiidiga ikkagi vaikus. See on seotud üldisemalt võõristusega, mida lein meie ühiskonnas tekitab, kui ka spetsiifilisemalt suitsiidi järelmõjude eripäraga.“

Kairi  
kaotas abikaasa ja laste isa



**Sul on õigus otsustada, kellega ja kui palju toimunu üksikasju jagada.** Täiesti lubatud on öelda, et Su lähedane on surnud ja Sul on raske, aga Sa ei soovi sellest (praegu) lähemalt rääkida. Võid tunda end üksi ka omaenda pereringis. Pereliikmed võivad hoiduda omavahel rääkimisest, kuna kardavad haavu uuesti lahti kiskuda. Samuti võivad pereliikmete leinaga toimetuleku viisid olla erinevad – üks tahab rääkida, meenutada ja pilte vaadata, teine ei taha sellest isegi mõelda.

Avatust peetakse kõige olulisemaks strateegiaks, et oma leinaga elutervelt toime tulla. See ei tähenda kõige rääkimist kõigile, vaid ausust ja otsekoheusust rääkides oma tegelikest tunnetest, abivajadusest ja surma asjaoludest just nende inimestega, kellelt ootad tuge ja kellega koos tunned end hästi.

„Igapäevaelus on leinast rääkimisele raske leida õiget ja toetavat kohta. Kuidas öelda töö juures kohviturgas, et kätte on jõudnud mõni oluline kuupäev, mistõttu on mõtted hajevil, raske on keskenduda ja seetõttu on tööasjad veninud? Seda enam, kui see kuupäev ei ole otseselt ei surma-aastapäev ega sünniaastapäev, vaid nt viimane päev, mil te perena midagi koos tegite, viimane päev, kui suitsiidi tõttu surnud inimene sulle naeratas või tegi mõne ainult sulle mõistetava nalja vmt.“

**Kairi**

kaotas abikaasa ja laste isa

# Tunnete keerises

**Šokk** ja sellega kaasnev eitus on sageli esimene (kaitse)reaktsioon. Sa ei suuda uskuda, et see juhtus päriselt. Võid mõelda, et tegu peab olema eksitusega. Mõistusele tundub vastuvõetamatu, et see on toimunud Sinu lähedasega. Võid kogeda ebareaalsustunnet või tunda justkui halvatust.

**Tuimus** ja emotsioone nagu polekski. Sinus on tühjus. Võid kogeda ükskõiksust kõige vastu – millelgi pole enam mõtet. Tunned justkui oleks kogu elu ja jõud sinust välja voolanud.

„Kusagil väga sügaval sinu sees on alatiseks üks tükike puudu...“

Karmen  
kaotas tütre

**Kurbust** võid kogeda nii kõikehõlmava, ängistava ja piinavana, et see tundub lausa füüsiliselt valus. Talumatut kaotusvalu kirjeldatakse tihti sõnadega nagu oleks südames auk või nagu oleks rinnust tükk välja rebitud.

**Süütunnet** kogevad peaaegu kõik mahajääjad. Tajutav süütunne sõltub suuresti lahkunuga olnud suhtest, vastutustundest tema ees ja tegelikust või soovitud lähedusest.

„Järgmine nädal kulgeb vaid küsimustele vastuseid otsides. Oled magamata. Pead endaga võitlust, sundides end vähekenegi midagi sööma. Süütunne saadab sind kõiges, ka selles, et sina sööd samal ajal kui Tema...“

Karmen  
kaotas tütre

Peas võivad lõputult tiirelda oletused: “mis oleks olnud siis, kui...” või “kui ma ainult oleks/poleks...” (midagi teinud/öelnud või vastupidi tegemata/ütlemata jätnud). Võid tunda end läbikukkunu või ebaõnnestununa oma rollis – vanemana, abikaasana, sõbrana, vanema õe-vennana. Algfaasis on süütunne paratamatu, kuid aja möödudes tuleb õppida lahti laskma ülemäärasest süütundest ja leida andestust.

**Viha** on loomulik tunne pärast suitsiidi. Võid seda tunda kohe, aga see võib ka olla pikalt varjul teiste tunnete all. Võid olla vihane või lausa raevus lahkunu peale, et ta on Sind (või oma lapsed või vanemad) maha jätnud ja sellesse olukorda pannud. Võid olla vihane arstide, psühholoogide, terapeutide peale, kes ei osanud/suutnud aidata. Või ravimite peale, mis ei hoidnud suitsiidi ära. Sinu pahameel ja pettumus võib olla suunatud esmareageerijatele, et nad ei tegutsenud kiiremini. Samuti võid olla vihane iseenda, mõne pereliikme või isegi Jumala peale (kui see on osa sinu maailmapildist), keda pead juhtunud süüdlaseks.

**Hüljatus** on üks laastavamaid tundeid. Võid kogeda justkui oleks lahkunu Sind hüljanud või tagasi lükanud Sinu hoole ja armastuse. Vastuste leidmine ja enesetapu põhjuste keerukuse teadvustamine võib Sul aidata mõista, et lahkumisel ei olnud midagi pistmist Sinuga. Suisa vastupidi, juhul kui lähedane oleks osanud mõelda valu peale, mida see Sulle põhjustab, oleks ta võinud oma teo osas ümber mõelda. Oma äraspidisel moel võis lahkunu pidada oma tegu „teeneks“ Sulle, arvates oma talumatust hingevalust moonutatud maailmapildis, et Sul on ilma temata kergem.

**Kergendus** on tunne, mida enda juures tihti hukka mõistetakse. Ometi ei näita see Sinu armastuse ega hoolimise puudumist. See võib olla loomulik tunne, kui

Sinu lähedase raskused ja kannatused olid kestnud juba pikka aega ja millestki ei paistnud abi olevat. Su elu võis olla pinges ja kaoses lähedase korduvate suitsiidikatse tõttu või pidevast hirmust järgmise suitsiidikatse ees. On mõistetav tunda kergendust teades, et Su lähedase kannatused ja sellega kaasnev kaos on nüüd lõppenud.

**Suitsiidimõtted** lähedase enesetapu järgselt on levinud. Võid tunda nagu oleks Sinu elu lõppenud ühes Su lähedase omaga ja soovida talle järgneda. Peas võivad olla mõtted, et Sa ei suuda edasi elada, et elul ei ole enam mingit mõtet ega tähendust. Kui need mõtted püsivad või pead plaani elust lahkuda, siis räägi kindlasti neist kellelegi ja võta abi saamiseks ühendust (vt alajaotusest „Kust leida abi ja tuge?“).

# Keha reageerib

Kaotusele reageerib nii Sinu keha kui ka ajutegevus. Iga inimene ja tema reaktsioonid on erinevad. Need ei ole õiged ega valed. Enam levinud reaktsioonid on:

- muutused unerütmis – magad kas liiga vähe või liiga palju
- muutused söömisel – isutus või liigne söömine, seedeprobleemid, kaalutõus või kaalukaotus
- tugevad mäluhäired – unustad, mõtlemine on aeglane, sõnad ja nimed ei tule meelde
- keskendumisraskused – ei suuda keskenduda ega loogiliselt mõelda, hajevilolek
- energiapuudus ja jõuetus
- suurenenud vastuvõtlikkus stressile ja haigustele, kroonilised haigused võivad ägeneda

Võid kogeda ka selliseid trauma- ja stressireaktsioone nagu suu kuivamine, tundlikkus helide suhtes, kontrollimatu värisemine (üle kere või nt käed, jalad, lõug), surve rinnus või kõris, õhupuudus, ägedad allergilised reaktsioonid. Enamik neist sümptomitest kaob aja jooksul iseenesest. Juhul, kui need ei leevene aja möödudes (uni ja söömine 4-6 nädala jooksul, muud 4-6 kuu jooksul), tunduvad talumatud või takistavad Sinu igapäevast toimetulekut, siis pöördu oma perearsti poole.

**Kui leiad endale sobiva rahustava tegevuse, reguleerib see Su aju ja keha tööd.** Reguleerimine tähendab tasakaalu. Sellega tegelevad eri närvivõrgustikud, mida keha kasutab stressile reageerimiseks. Trauma tõttu võib tasakaalu leidmine olla Sinu jaoks kurnav. Oluline on anda endale aega ja valu doseerida. Näiteks piisab vahel, kui räägid usalduslikule inimesele raskest teemast vaid mõne minuti. Ja siis räägid või mõtled milleski muust. Hiljem võib Sul tekkida soov veel rääkida.

**Oma keha heaks saad ise teha järgmist:** söö tervislikult ja regulaarselt (isegi kui ei ole isu), joo piisavalt vett, järgi mõistlikke uneaegu, liigu värskes õhus, jätkta tavapärast rutiini igapäevaelus nii palju kui võimalik. Hoidu alkoholist ja mis tahes muudest ennast kahjustavast ainetest ja käitumisest valu leevendamise vahendina. Ravimite kasutamine räägi läbi perearsti või psühhiaatriga.

„Matused. Pisarad ei tule. Keha on šokis, kaalu on kadunud õige mitmed kilod. Viibid jätkuvalt justkui reaalsuse ja ebareaalsuse piiril, kus näed, aga ei usu... Jaksad juba kõndida, aga ainult väga aeglaselt... Sees kõik keerleb, vaevled pingest tingitud lihaskrampide käes...“

Karmen  
kaotas tütre

# Kuidas rääkida lastele?

Lapsele ja noorele on oluline enesetappu selgitada, kui endalt on elu võtnud lähedane, olgu see pereliige, klassikaaslane või keegi muu. Ka mittelähedase inimese enesetapp võib puudutada tugevalt ja sellest rääkimine aitab juhtunut paremini mõista. Paljud lapsevanemad on tunnistanud, et see on nende elu kõige raskem ja hirmutavam jutuajamine. Kuid lapsi ei ole võimalik kaitsta, püüdes nende eest varjata asjaolu, et tegemist oli enesetapuga, mitte haiguse või õnnetusega. Lastel, samamoodi nagu täiskasvanutel, tekivad loomulikult küsimused, mis juhtus ja miks juhtus. Kui Sina sellest lapsele ei räägi, jääb ta ilma Sinu toetusest ja nii jätab ta oma tunnete ja küsimustega üksi.

**Tea, et Sina oma käitumisega annad lapsele eeskju,** kuidas leinatakse, mis on lubatud ja mis mitte. Võid julgesti nutta lapse juuresolekul, see annab tallegi loa oma tundeid väljendada. Ütle lapsele, mis tundeid Sa tunned ja mille pärast nutad. See annab lapsele turvatunde ja mõistmise ning õpetab teda oma tundeid ära tundma ja sõnadesse panema.

**Räägi tõtt, kuid hoidu detailidest.** Kogemusega inimesed ja eksperdid räägivad siin ühte keelt – ausus ja avatus on kõige parem lähenemine. See ei tähenda, et räägid oma lapsele absoluutselt kõigest, aga see, mida sa lapsele räägid, peab vastama tõele. Laps peab teada saama põhilised tõsiasiad surma kohta. Pole vaja rääkida suitsiidimeetodist ega kirjeldada juhtunu detaile, sest need võivad lapses esile kutsuda traumeerivaid kujutluspilte. Fookus ei peaks olema sellel, kuidas keegi oma elu lõpetas, vaid sellel, kuidas toime tulla tekkinud tunnetega.

**Räägi eakohaselt.** Rääkimisel arvesta oma lapse arengutaset ja võimet aru saada surmast – mida see tähendab ja et see on lõplik. Kasuta lühikesi lauseid. Seleta lapsele teadaolevate sõnadega. Seejärel palu, et laps räägiks sulle, mida ta Sinu jutust aru sai.

Mõned näited eakohasest rääkimisest:

- **Vanus 3-5.** Eelkooliealised lapsed ei pruugi veel mõista, mida „surnud“ tähendab ja et surm on lõplik. „Mul on sulle midagi väga kurba öelda. Sinu issi suri eile öösel. „Suri“ tähendab, et tema keha ei tööta enam. Ta süda ei löö ja ta ei hingata enam. Ta ei saa enam süüa ega rääkida ega sinuga mängida. Ta ei tunne valu. Me ei näe teda enam.“
- **Vanus 6-8.** Koolilapsed enamasti mõistavad, et surm on lõplik. Nad võivad muretseda, et nemad põhjustasid mingil moel surma. „Mul on sulle midagi väga rasket öelda. Emme leiti täna hommikul surnuna, kui sa olid koolis. Tema aju ei töötanud korralikult, kuna tema mõtted olid haiged. Ta suri, sest ta võttis rohkem rohtu kui oleks pidanud ja tema keha ei tööta enam.“
- **Vanus 9-12.** Selles vanuses lapsed saavad juba kindlasti aru, et surm on lõplik. Neil võib olla rohkem küsimusi selle kohta, mis täpsemalt põhjustas surma. „Ma tean, et sul on seda väga raske kuulda. Sinu vend suri täna. Politsei on üsna kindel, et tegu oli enesetapuga. See tähendab, et ta ise võttis endalt elu. Vetelpääste leidis tema keha ja teda elustati, aga selleks ajaks, kui ta leiti, oli juba liiga hilja.“

**Lähtu lapse küsimustest.** Pärast esimest jutuajamist lähtu juba lapse küsimustest, mille kohta ja millal ta tahab rohkem teada saada. Ole valmis vastama siis, kui laps küsib. Laps võtab infot vastu jupikaupa. Tea, et see ei ole ühekordne jutuajamine, vaid kuuldot seedides ja lapse kasvades tekivad uued küsimused.



Lapsele on vajalik teada, et sellest teemast võib avatult rääkida ja et ta võib oma murede ja küsimustega tulla Sinu juurde. Terveneda saab sellest, millest saab rääkida.

**Mida rutem, seda parem.** Lapsele on kõige parem, kui ta kuuleb juhtunust Sinu käest. Kui info tuleb talle ootamatult ja juhuslikust allikast, on see lapse jaoks traumeerivam. Võib-olla aimab laps ise, et midagi ei klapi. Kui Sina ei ole lapsele rääkinud, ei pruugi tema tulla Sulle ütleva, et ta nüüd teab. Selgitusega viivitamine võib anda lapsele häbimärgistava sõnumi, et on asju, millest ei tohi rääkida, mille kohta ei tohi küsida ja mida ei tohi teada. Teie omavaheline usaldussuhe saab kannatada, aga tervenemiseks on lapsele elutähtis teada, et saab Sind usaldada.

**Vali turvaline koht.** Hea kui see koht on lapsele tuttav, kus teid ei segata ja kus ei pea muretsema oma tunnete või reaktsioonide pärast. Turvatunnet lisab füüsiline lähedus.

**Kuidas seletada?** Ei ole olemas ühte ainuõiget viisi, kuidas lapsele seletada, miks inimene ei tahtnud või ei jaksanud enam elada. Sul tuleb leida enda jaoks õige viis, arvestades konkreetse loo asjaolusid, lapse emotsionaalset seotust ja vanust. Jutu põhiline mõte võiks olla, et inimene, kes oma elu lõpetas, arvas, et see on ainus võimalus. Aga see ei ole õige ja ta ei mõelnud õigesti, kuna ta ei olnud terve.

Kõige levinum viis on selgitada läbi mõttehaiguse. „Tema mõtted jäid haigeks. Eriti tema mõtted iseenda kohta ei olnud terved. Tal oli nii paha ja kurb tunne, et ta ei tahtnud enam elada.“ Kui enesetapumeetod oli vägivaldne, nagu enese surnuks tulistamine, autoga surnuks sõitmine või kõrgusest alla hüppamine, siis võib vahel rääkida raevust ja vihastest mõtetest, mis pöördusid iseenda vastu.

Haiguse puhul tuleb lapsele kindlasti selgitada, et mitte igaüks, kes jääb haigeks ja tunneb end pahasti ja kurvana, ei sure selle tõttu.

Vastasel juhul võib lapsel tekkida hirm, et iga haigus võib lõppeda surmaga. Samuti tuleks silmas pidada, et lapsele ei jääks muljet nagu lahkunu oleks enesetapu tõttu halb inimene. Aga tuleks selgelt väljendada, et enesetapp ei ole vastuvõetav lahendus ja alati tuleb küsida abi. Abi on alati olemas, kui lapsel peaks seda kunagi vaja minema.

Mõelge ja harjutage lapsega läbi variandid, mida vastata siis, kui keegi juhtunu kohta küsib. Nii on lapsel hulga julgem kooli-lasteaeda-trenni ja mujale inimeste sekka tagasi minna.

**Võta laps matustele kaasa.** See aitab lapsel reaalsusega paremini kohaneda. Sõltumata lapse vanusest (ka imikul) on see oluline võimalus lähedast viimast korda näha ja temaga hõvasti jätta, olla sel tähendusrikkal hetkel kaasatud ja perega koos. Väga oluline on laps matusteks ette valmistada. Enne matuseid tuleks vastata võimalikult lihtsalt järgmistele küsimustele: kes lähevad matustele, mis hakkab toimuma, kus see on ja miks sinna minnakse. Lapsega peab kogu aeg koos olema talle tuttav täiskasvanu, kes pakub turvatunnet, selgitab ja vastab küsimustele ja saab vajadusel lapsega eemale või hoopis ära minna.

„Ootasin meeletult, et keegi räägiks. Kahtlustasin muidugi, et tegu oli enesetapuga, sest isa oli kodus teinud korduvalt katseid. Matused said mööda ja veel paar nädalat... sain aru, et ei räägitagi. Teadsin, kus ema hoiab tähtsaid pabereid, salaja otsisin ja leidsin surmatunnistuse. Seal oli must-valgel kirjas. Ühelt poolt andis see rahu, et olin asjast õigesti aru saanud. Aga šokk oli see, et keegi võiks endalt sellisel moel elu võtta...“

Eva  
kaotas lapsena isa

# Soovitused enesehooleks

**Anna endale aega ja luba tunda tundeid.** Leinas ja traumas ei ole õigeid ega valesid tundeid, mõtteid ega keha reaktsioone. Need lihtsalt on nagu need on ja need on tõesed. Iga inimene, tema reaktsioonid ja toimetulekuviisid on erinevad, ka sama perekonna sees. Suhtu sõbralikult ja austusega nii enda kui teistega toimuvasse.

**Luba pisaratel voolata, kui need tahavad tulla.** Nutmine on keha loomulik viis stressitaset alandada. Vajadusel leia turvaline koht, kus saad seda segamatult teha. Tea, et on täiesti sobilik ka mitte nutta. Võid panna endale leinatunnetega tegelemiseks ajalimiidi – nt pool tundi kuni mõni tund päevas. Vajadusel võid seda teadlikult pikendada. Kui aeg läbi saab, tegele kõige muu vajalikuga.

**Räägi kellegagi, keda usaldad ja kes oskab kuulata.** Tunnete sõnadesse panemine ja neile õigete nimede andmine aitab alandada stressitaset. Mõnikord võib võõrale rääkimine olla lihtsam kui oma pereliikmele ning on asju, mida Sa oma lähedase peale panna ei tahagi.

„Mind ennast aitas tohutult ausalt rääkimine nendega, kes olid samuti raskusi läbi elanud ja ei peljanud avada seda, mis nende sees päriselt toimus.“

Maria  
kaotas vanaisa

Kui Sul ei ole tuttavaid, kellega saaksid vabalt rääkida, võid kaaluda **abiliinile helistamist** või otsida ärakuulamist professionaalilt (eelistatult suitsiidi-, leina- ja traumateadlik spetsialist). Kui esimene nõustaja Sinuga ei klapi, otsi edasi.

Võid rääkida ka kellegagi, kellel on sama kogemus ja kes mõistab Sind. Sinu jaoks õige inimene on kindlasti kuskil olemas. Tea, et Sa ei pea rääkima, kui see ei ole Sulle omane viis endas toimuvat mõtestada. Rääkimine on ainult üks leinaga toime tulemise võimalustest, siit nimekirjast leiad ridamisi muidki ideid.

**Kirjuta.** Pane otse ja ilma hinnangut andmata kirja kõik oma tunded ja mõtted, nii nagu need on. Sa võid kirjutada kirja lahkunule, et öelda välja asjad, mis jäid ütlemata või mis Sind vaevavad. Võid pidada päevikut. Oma tunnete ja mõtete sõnastamine aitab Sul juhtunut käsitleda.

**Otsi ise aktiivselt abi ja võta pakutav abi vastu.** Kui Sa oled harjunud kõigega üksi hakkama saama, siis nüüd on aeg paluda abi ja seda vastu võtta. See on tarkuse, mitte nõrkuse märk. Sa ei pea kõigega ise hakkama saama, eriti nüüd.

**Kasuta võimalusi suhtlemiseks.** Leia sellised suhtlemisvormid ja sotsiaalsed tegevused, mis sobivad Sulle ja annavad jõudu. Leinaga üksi jäämine ei ole pikas perspektiivis kõige elutervem valik. Kui suhe (või selle katkemine) on see, mis on haiget teinud, siis ka üks osa tervenemisest toimub läbi suhete.

**Leinake peres koos,** kui vähegi suudate. Nutke koos, mitte igaüks salajas üksi. Mälestage koos, meenutage koos. Rääkige lahkunust, ka toredaid ja lõbusaid mälestusi. Koos leinamine liidab ja teeb perekonna tugevamaks.

„Olen kodus samuti üsna vaba tütre meenutamisel olnud. Nii tuleb mul ikka huulile mõni tema nali või muu mälestuskild, kui hetkeolu selle üles toob.“

Karmen  
kaotas tütre

**Ole valmis selleks, et pühad ja tähtpäevad** (nt sünni- ja surmapäev) ning teised märgilised sündmused elus (nt kooli lõpetamine, abiellumine, lapse sünd) toovad valusad tunded taas tugevamini pinnale. Tühi koht torkab siis teravamalt silma ja äratav mälestusi, mis teevad haiget.

Tea, et Sul on vabadus luua tähistamiseks uusi traditsioone, jätkata vanu või loobuda sootuks tähistamisest. Sul on kindlam tunne pühale või tähtpäevale vastu minna, kui lood enda jaoks tegevusplaani. Mõtle läbi kõik toimingud ja võimalikud olukorrad. Näiteks võidakse küsida, kuidas Sul läheb, aga Sina ei taha tegelikult midagi vastata ega üldse sellel teemal rääkida. Sul on lihtsam toime tulla, kui oled ette läbi mõelnud, mida siis öelda. Näiteks võid vastata: „Mõned päevad on paremad, mõned kehvemad. Täna tahan nautida püha.“

**Osale mõnes tähenduslikus tegevuses.** Võid anda mõtte oma kaotusele suunates selle energia mingisse Sinu jaoks tähenduslikku projekti. Näiteks võid kaasa lüüa heategevuses või ise midagi sellist algatada. Võid teha midagi loomingulist ning luua midagi, millega mälestada lahkunut. Kaotusele tähenduse andmine ja uue elu mõtte leidmine on oluline osa tervenemisest.

**Usalda oma sisetunnet.** Leinamiseks pole õiget ega valet viisi. Igaüks peab leidma enda jaoks sobiva. Kui tunned, et see aitab sind, loe mõnd raamatut, mis aitab Sul mõista leina, kriisi, depressiooni, suitsiidi. Kuula teiste lugusid. Vaata mõnd oma lemmikfilmi või kuula muusikat, mis sind rahustab. Kui tunned, et vajad vaikust ja puhkust, siis maga. Kui tunned, et Sind aitab füüsiline tegevus, siis leia võimalusi liikumiseks, jaluta, kasvõi lõhu puid.

**Keha rahustamiseks** katseta maandamise harjutust, nii püsivad olevikus turvalisuses. Kui keskkond on turvaline, siis võid tunda ka ennast turvaliselt.

Nimeta ruumis 3-5 neutraalset:

- asja, mida näed (nt värvi või kuju järgi)
- heli, mida kuuled (nt telefon heliseb, tramm sõidab, kell tiksub, keegi räägib)
- aistingut, mida keha tunneb (nt puust käetugi, tool istumise all, selg vastu tooli, varbad kinganinas)

Rohkem viise enda toetamiseks leiad siit: [peaasi.ee/votted](https://peaasi.ee/votted)

# Praktilised asjad

Võta endale märkmik, kuhu paned kirja kõik tähtsad lähedase surmaga seotud praktilised asjad – kuhu helistasid, kellega rääkisid, millal ja mis kokkulepe jäi, mida on vaja teha, kuhu on vaja teatada. Sa ei pruugi neid asju hiljem mäletada.

**Teadaandmine.** Tee nimekiri pereliikmetest ja sõpradest-tuttavatest, kellele on vaja teatada. Sina ei pea olema see, kes raske sõnumi kõigini viib. Need kõned võivad olla emotsionaalselt väga koormavad. Oled hetkel väga tundlik teiste inimeste reaktsioonide ja küsimuste suhtes. Hoi ennast. Otsusta, kellele Sul on tingimata vaja isiklikult rääkida ning kellele saaks teada anda Sinu poolt valitud usaldusisik.

**Matused.** Võta ühendust haigla, kohtuekspertiisi labori või perearstiga. Arst vormistab surmateatise elektroonselt. Üldjuhul teab arst lahkunu Eesti isikukoodi ja edastab surma kohta info rahvastikuregistrisse, kus registreeritakse surm automaatselt. Sellisel juhul ei ole lahkunu lähedasel vaja perekonnaseisuasutuses (kohalikus omavalitsuses) surma registreerida. Ka esmase surmatõendi väljastab tervishoiuasutus. Pärast surmatõendi saamist saad hakata matuseid korraldama.

Võta ühendust matusebürooga. Palu, et keegi tuleks Sinuga kaasa ja aitaks valikuid teha ning otsustaks vähem olulisi üksikasju. Võta ühendust kohaliku omavalitsusega matusetootuse saamiseks. Uuri pangast võimaluse kohta saada toetust matusekulude kandmiseks surnu pangakontol olnud raha arvelt.

Kirjuta matusekõne või järelehüüe, kui soovid. Otsi välja fotod-videod, kui tahad neid kasutada mälestustalitusel või peiedel.

Kui lahkunust jäid maha lapsed või muud ülalpeetavad, võta ühendust Sotsiaalkindlustusametiga toitjakaotuspensioni taotlemiseks.

Otsi üles tähtsad dokumendid nagu isikutunnistus, sünnitunnistus, abielutunnistus, panga- ja kindlustusdokumendid, pärimisdokumendid (kui neid on), olulised lepingud jms. Pärimisasjade osas võta ühendust mõne notaribürooga.

**Igapäevaelu pisiasjade korraldamine.** Tee nimekiri igapäeva toimetustest, milles vajad abi – nt poeskäimine, söögitegemine, lapsehoid, aia korrashoid, parandustööd, koristamine jms. Korralda hoolitsemine nende eest, kelle eest hoolitses enne Sinu lahkunud lähedane (nt lemmikloomad). Sulge lahkunu e-posti ja sotsiaalmeedia kontod ja/või teavita nende kaudu oma lähedase surmast.



# Soovitused leinaja toetajale

Need soovitused on inspireeritud ühe poja kaotanud ema kogemusest. Märgi linnukesega Sulle sobivad soovitused ja lisa lõppu enda omad.

- Palun käitu tavaliselt. Tule ja küsi, kas ma tahaksin sellest rääkida. Tavaliselt ma tahan rääkida, jagada muret või selgitada, aga on ka päevi, kus mul on nii väga valu, et ma ei saa sõnagi öelda juhtunu või lahkunud lähedase kohta.
- Kui Sa üritad mind lohutada, siis palun ära ütle mulle, et mu valu kaob ja kõik saab olema nii nagu enne. Kuigi annad endast parima minu lohutamiseks, palun tea, et see valu jääb ning kui lõpuks mu seis paraneb, siis kõik pole eales enam nii nagu enne.
- Palun ära küsi minult, miks või mis tegelikult juhtus. Ma ei tea vastuseid ja teadmatus üksi on piisavalt valu ning selline küsimus torkab otse südamesse. Vastus küsimusele miks? jääbki vist lõpuni vastamata.
- Palun ära eelda, et iga enesetapp on põhjustatud depressioonist ega küsi minult, kas ta kannatas vaimse tervise probleemide all pikka aega. Suitsiidil võib lisaks depressioonile olla palju muid põhjusi.
- Palun ära küsi minult, kas ma ei märganud, et temaga on midagi valesti või et ta kaldub eneselt elu võtma. Ei, kui ma oleks teadnud või natukenegi aimanud, oleksin teinud ükskõik mida selle vältimiseks.

- Palun ära küsi minult, kuidas mul läheb. Kahjuks ei saa ma Sulle vastata, et mul on kõik ok või normaalselt või nagu tavaliselt, sest mul ju pole kõik korras ja midagi pole nii nagu tavaliselt. Valetada ma ei taha. Üheainsa sõnaga on võimatu Sulle väljendada seda, kuidas mul läheb. Küsi minult, kuidas sa vastu pead või kuidas nendel päevadel hakkama saad ning ole valmis vastuseks kuulama rohkem kui üht lühikest tavaväljendit.
- Parim, mida saab minu toetamiseks ja lohutamiseks teha, on mind kallistada ja mitte midagi öelda, sest ka mina ei tea, mida Sulle öelda. Lihtsalt kallistamine toimib ideaalselt.
- Kuigi ma püüan inimestega tavapäraselt käituda, näidata end tugevana ja et mul on kõik korras, siis palun tea, et „ok“ olemine on minu jaoks kurnav ning seetõttu väsin ma kiiresti.
- Palun ära võta seda isiklikult, kui ma ei vasta telefonile või ei võta vastu kutset koos välja minna või kokku saada. Ma pole lihtsalt valmis ja sellel pole Sinuga midagi pistmist. Siiski, palun ära anna minu osas alla. Kirjuta mulle ja kutsu mind ikka välja, sest ühel päeval olen valmis sinuga ühendust võtma või sinuga aega veetma.
- Palun anna mulle aega ja ära mõista minu üle kohut, kui ma unustan meie ühiseid kokkuleppeid ja kohtumisi, sünnipäevi või muud. Minu mälu on traumeeritud ning selle värskena hoidmine nõuab minult praegu palju energiat. Aja jooksul see paraneb.
- Palun tea, et me võime oma valuga tegeleda erineval viisil: läbi pisarate, tühjusesse vaadates, lauldes või naerdes, paaniliselt koristades või mitte midagi tehes, trenni tehes või valjult muusikat mängides, olles üksi või veetes aega rahvarohketes kohtades.

Siin pole kindlaid reegleid. Me kõik vajame oma leina väljendamiseks turvalist kohta ja viisi. Mis kõige tähtsam- me ei tohiks üksteist leinamise viisi tõttu kritiseerida või seda pahaks panna.

- Palun toeta mind, küsides, kas saad minu heaks midagi teha. Paku välja konkreetseid asju, mida oled päriselt valmis tegema (nt saata süüa, jalutada koera, teha sisseoste, tankida autot, ajada asju või aidata majapidamistöödega). Sageli tunnen end abituna, pigem halvatuna ega mõtle selgelt. Mul pole jõudu ja tunnen end väga nõrgana. Igasugune praktiline abi on teretulnud.
- Lisa siia need tegevused, mis Sul on vaja teha (nt viia lapsed lasteaeda, kooli või trenni, võtta lapsed õhtuks või nädalavahetuseks enda peale, niita muru, aidata hoolitseda voodihaige vanema eest vms).

• Palun.....

.....

.....

• Palun.....

.....

.....

• Palun.....

.....

.....

.....

## Lisaks veel:

Lihtsalt kuula. Usu teise inimese kogemust ja tundeid. On täiesti loomulik tunnistada, et Sa ei tea, mida öelda. Hoidu väljendamisest ehmatust või hinnangut selle peale, mida kuuled. Luba temal rääkida oma lugu. Praegu ei ole aeg, kus tulla lagedale oma kaotuse kogemusega või hakata rääkima kellegi teise enesetapust.

„Ema lasi mul lihtsalt nutta kogu tee, mil me koju tagasi sõitsime. Vahel ma mõtlen, et kuigi mu suhe emaga pole igapäevane, oskab ta olla olemas ilma sõnagi lausumata.“

Sirje  
kaotas lähedase sõbra

Oluline on olla olemas ja pakkuda tuge ka peale esimese šoki (esimeste kuude, poole aasta) möödumist. Leinaja vajab võimalust oma kaotusest rääkida vähemalt esimese aasta jooksul. Luba temal otsustada, millal on küllalt. Ole valmis korduvalt kuulama sama lugu, leinajal on seda vaja, et oma tundeid ja kogemust töödelda.

## Lein nõuab aega.

Leinajat nõrgestab ja tema üksildust suurendab see, kui ta tajub, nagu oodataks, et ta juba kaotusest üle saaks ja oma eluga edasi läheks. Võid küll olla lahkunu peale vihane, kuna tema tegu põhjustab nii palju kannatusi su lähedasele, kellest hoolid, kuid lahkunu teo kritiseerimine või hukkamõist ei aita su lähedast, vaid teeb talle veel rohkem haiget. Tööl ja koolis vähenda leinajal vajadusel ja võimalusel koormust ning anna talle rohkem aega ülesannete täitmiseks.

„Inimesed püüavad sind aidata. Tunned tänulikkust, aga välja seda näidata ei jaksa. Kõik on ikka veel nagu udus...“

Karmen  
kaotas tütre

# Kust leida abi ja tuge?

## **Kui tegemist on pakilise murega, siis helista:**

- Lasteabi: 116111
- Ohvriabi: 116 006
- Kiirabi: 112
- Emotsionaalne tugi ja hingehoid: 116 123 (igapäevaselt kell 14-24)
- Eluliin: 6558 088 (eesti keel), 655 5688 (vene keel) (igapäevaselt kl 19-07)
- Oma perearstile

## **Kui tunned, et su elu on enesetapumõtete tõttu ohus, pöördu erakorralisele vastuvõtule:**

- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Tallinnas: 6172 650, Paldiski mnt 52
- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Tartus: 731 8764, Raja tn 31
- Psühhiaatria osakonna valvetuba Pärnus: 516 0379, Ristikü tn 1
- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Viljandis: 435 4255, Jämejala, Pargi tee 6
- Erakorralise meditsiini osakond Narvas: 357 1795, Haigla 1
- Erakorralise meditsiini osakond Ahtmes: 331 1074, Ahtme mnt 95

## **Spetsiifiliselt suitsiidiohvri lähedastele:**

- FB grupp Puudutame Südameid – toetus pärast lähedase enesetappu, avatud kõigile lähedastele, info tugigruppide kohta
- FB grupp Taeva lapsed – kaotus läbi suitsiidi, ainult lapse kaotanud vanematele (sõltumata, kas tegemist oli alaealise või täiskasvanuga), info tugigrupi kohta
- puudutamesydameid.ee – lähedastele mõeldud veebileht, info tugigruppide kohta

## **Kasulikud viited:**

- lastekriis.ee – laste leinaabi
- peaasi.ee – eneseabi võtted, kuidas rääkida rasketest asjadest, nõuandeid trauma puhuks
- palunabi.ee – videonõustamine, veebivestlus (eesti, vene, inglise keeles)
- karukliinik.ee – artikleid, kuidas rääkida lastega surmast ja matustest
- surmast.ee – asjaajamisest, matustest, surmast läbi kogemuse

### Raamatud leinast:

- „Lapse lein“, Atle Dyregrov
- „Toimetulek leinaga. Raamat leinajale ja tema toetajale“, Atle Dyregrov, Kari Dyregrov
- „Väike raamat suurest leinast“, Ian Gilbert, William, Olivia ja Phobe Gilbert
- „Aeg parandab hoolitsetud hingehaavad. Arutlusi ja nõuandeid kriisidega toimetulekuks ning sellest, kuidas üksteisele keerulisel ajal toeks olla“, Naatan Haamer

„Tugigrupis ei ole lein teema, millele peab otsima õiget hetke, mida peab vormima vastuvõetavamaks, mis „rikuks tuju“.“

**Kairi**  
kaotas abikaasa ja laste isa

# Kasutatud allikad

„When Someone You Love Dies by Suicide“, Friends For Survival

„Grief after Suicide“, Friends For Survival

„Children, Teens and Suicide Loss“, Dougy Center, American Foundation for Suicide Prevention

„SOS. A Handbook for Survivors of Suicide“, Jeffrey Jackson, American Association of Suicidology

„Support after a Suicide“, Survivors of Bereavement by Suicide

„Help is at Hand. Support after someone may have died by suicide“, Public Health England, National Suicide Prevention Alliance

„First Hand. Making sense of lasting memories and emotions after the suicide of someone you didn't know“, Support After Suicide Partnership

„Toimetulek leinaga“, Atle ja Kari Dyregrov

„Mis sinuga juhtus? Vestlused traumast, sellega toimetulekust ja tervenemisest“, Bruce D. Perry, Oprah Winfrey

„Kaotus väikelapse elus“, Maire Riis, leitav Tervise Arengu Instituudi juhendmaterjalides Lapse vaimse tervise toetamine lasteaias 2015, [intra.tai.ee/images/prints/documents/14452415546\\_Lapse%20vaimse%20tervise\\_2015.pdf](http://intra.tai.ee/images/prints/documents/14452415546_Lapse%20vaimse%20tervise_2015.pdf)

Rohkem infot surma registreerimisest:

[www.eesti.ee/et/perekond/surma-registreerimine-ja-matused](http://www.eesti.ee/et/perekond/surma-registreerimine-ja-matused)

# Tänuõnad

Käesoleva infomaterjali koostamisele on aidanud kaasa mitmed inimesed. Eelkõige kuulub tänu suitsiidiohvri lähedastele, kes on usaldanud jagada oma isiklike ja tundlike lugusid-kogemusi FB gruppides, tugigruppides, üks-ühele kohtumistes.

## Koostajad

Koostanud kogemusekspert **Eva Koženevski**.  
Juhendanud ja konsulteerinud kliiniline psühholoog **Anna-Kaisa Oidermaa**, traumaterapeut **Maire Riis** ja suitsidoloog **Merike Sisask**, PhD.

Toimetanud **Merike Sisask**.  
Kujundanud **Liis Härma** (peaasi.ee)

Tänu erilise panuse eest kuulub **Tiia Juhkamile, Karmen Koppelile ja Kairi Kruusile**.



SOTSIAALMINISTEERIUM