



SUITSIID
ON ENNETATAV
Olen olemas!

Suitsiidist mõjutatud lähedaste kogemusgruppide läbiviijate koolitusprogramm

1. koolituspäev 26.09.2025 (10:00-17:30)



peaasi.ee



Eesti Suitsiidihvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

SISSEJUHATUS



peaasi.ee



Eesti Suitsiidiohvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

TUTVUMINE

- Kes ma olen?
- Miks ma siin koolitusel osalen?
- Millised on minu ootused koolitusele?
- Milline on kogemus suitsiidiriski hindamisel?
- Milline on kogemus suitsiidsete inimestega töötamisel?



peaasi.ee



Eesti Suitsiidiohvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

KOKKULEPPED

- Jagame, palju soovime
- Ütleme „sina“
- Konfidentsiaalsus!
- Suhtume hinnanguvabalt!
- 13.15-14.15 lõuna; lõpp 17.30
- Teavitame gruppi hilinemisest, puudumisest
- Lugupidev, teisi arvestav suhtumine (ära eelda, küsi!)



peaasi.ee



Eesti Suitsiidiohvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

KEELEKASUTUS



peaasi.ee



Eesti Suitsiidiohvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

- **Suitsiidikäitumine** (võib ka suitsidaalne käitumine, see pole vale)
- Suitsiidikäitumine hõlmab
 - **Enesetapp** (võib öelda ka **suitsiid**)
 - **Enesetapukatse** (võib öelda ka **suitsiidikatse**)
 - **Enesetapumõtted** (võib öelda ka **suitsiidimõtted**)
- **Enesetappude ennetamine** (võib öelda ka suitsiidiennetus)
- Suitsiidikäitumise ennetamine
- **Suitsiidiriski hindamine**
- **Suitsiidne inimene** (varem oli levinud suitsidaalne inimene, kuid nüüd soovitatakse keeleliselt suitsiidne inimene)
- **Surnud enesetapu tõttu** (võib öelda ka surnud enesetapu tagajärjel või surnud enesetapu läbi). Võttis endalt elu. [EI soovitata öelda sooritas suitsiidi või pani toime suitsiidi]
- **Suitsiidikäitumise mõjutegurid** ehk kaitse- ja riskitegurid (ei soovitata rääkida suitsiidikäitumise põhjustest, sest enamasti ei ole põhjus selge, vaid on mõjutegurite keerukas koos- ja vastasmõju)

SUIPA UURINGUST

- **Suitsiidse inimese** all mõtleme neid, kes on teinud suitsiidikatse või kellel on suitsiidimõtteid.
- **Suitsiidiriski hindamise** all mõtleme suitsiidsuse (suitsiidimõtete ja/või suitsiidikäitumise) tuvastamist hindamisvahendite (testide, skaalade) abil või vestluse käigus ning suitsiidiriski raskusastmele hinnangu andmist.
- **Suitsiidse inimese käsitlemise** all mõtleme suitsiidiriski märkamist ja hindamist, suitsiidse inimese toetamist ja edasi suunamist ning talle ravi ja järeltoe pakkumist.
- **Juhtumikorraldusliku võrgustikutöö** all mõtleme erinevate osapoolte (tervishoiu-, sotsiaal- ja haridusvaldkonna spetsialistid, pereliikmed ja lähedased) koostööd suitsiidiriski hindamisel ja suitsiidse inimese käsitlemisel.



peaasi.ee



Eesti Suitsiidivõrri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

- Suitsiidi tõttu lähedase kaotanud inimene
- Suitsiidist mõjutatud inimene
- Suitsiidist puudutatud inimene



peaasi.ee



Eesti Suitsiidiohvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

„Otsustas elust lahkuda“

„Võttis endalt elu“



peaasi.ee



Eesti Suitsiidiohvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

SUITSIIDIKÄITUMISE EPIDEMIOLOOGILINE (LÜHI)ÜLEVAADE

Allikas: Peeter Värniku ettekanne suitsiidipreventsiooni päeva konverentsil Riigikogus (10.09.2025)



peaasi.ee



Eesti Suitsiidiohvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

Kolm fakti Eesti viimastest suitsiidiandmetest

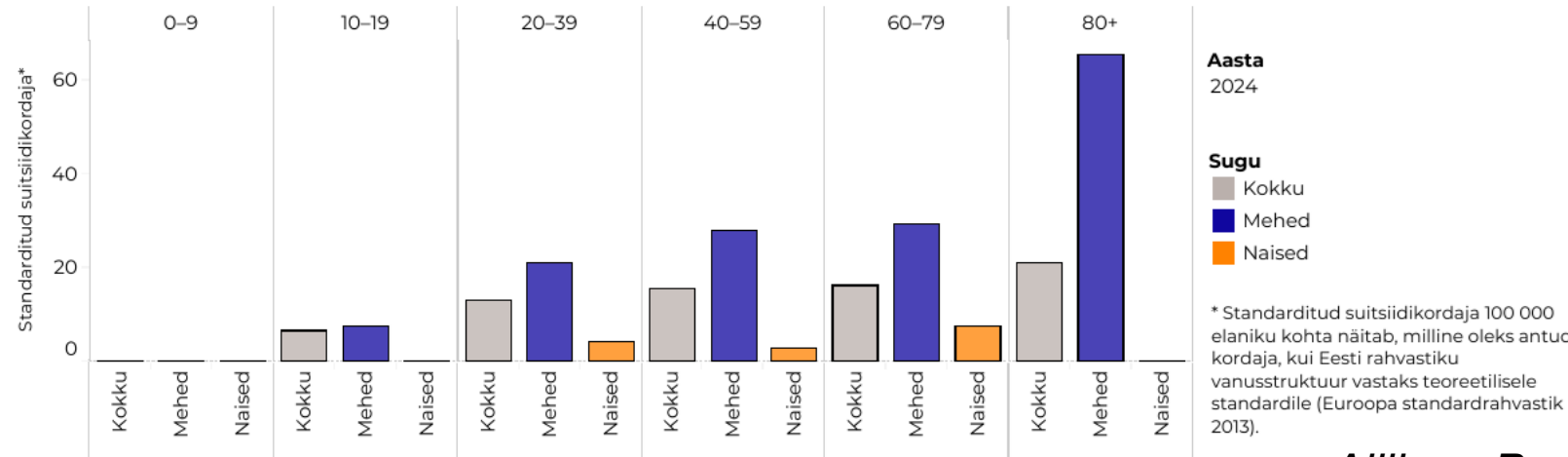
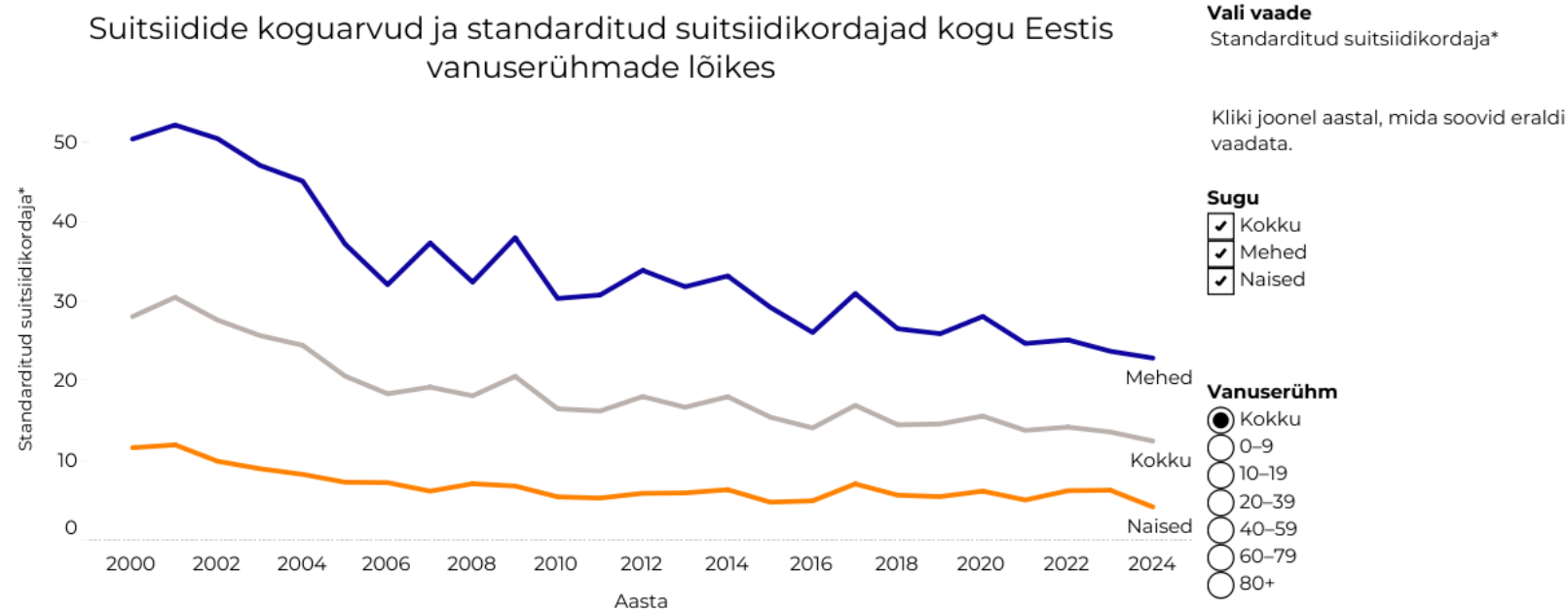
1. TAI *tableau public* andmetel oli suitsiidikordaja Eestis 2024. aastal 12,6 juhtu 100 000 elaniku kohta, mis on madalam kui eelneval aastal 13,7. Näha on vähenemist, kuid trendidest ei saa veel rääkida.
2. Eurostat 2022. aasta andmetel on Eesti suitsiidikordaja EL riikide hulgas 5. kohal. Eestis 14,5 ja Euroopa Liidus 10,6 juhtu 100 000 elaniku kohta.
3. Statistikaameti andmetel oli Eestis 2024. aastaks kasvanud ebaselge tahtlusega õnnetussurmade arv. Selle suremuskordaja ja suitsiidikordaja suhe oli 0,50. Madalaim sama suhtarv oli 0,12 aastal 2017.

TAI surmapõhjuste registri andmestik - *tableau public*

Suitsiidide statistika Eestis

Maakonnad	Vanuserühmad	Haridustasemed	Rahvused	Osakaal kõikidest surmapõhjustest
-----------	--------------	----------------	----------	-----------------------------------

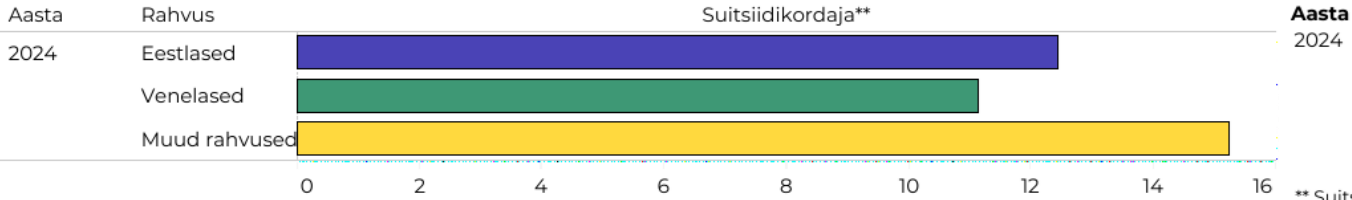
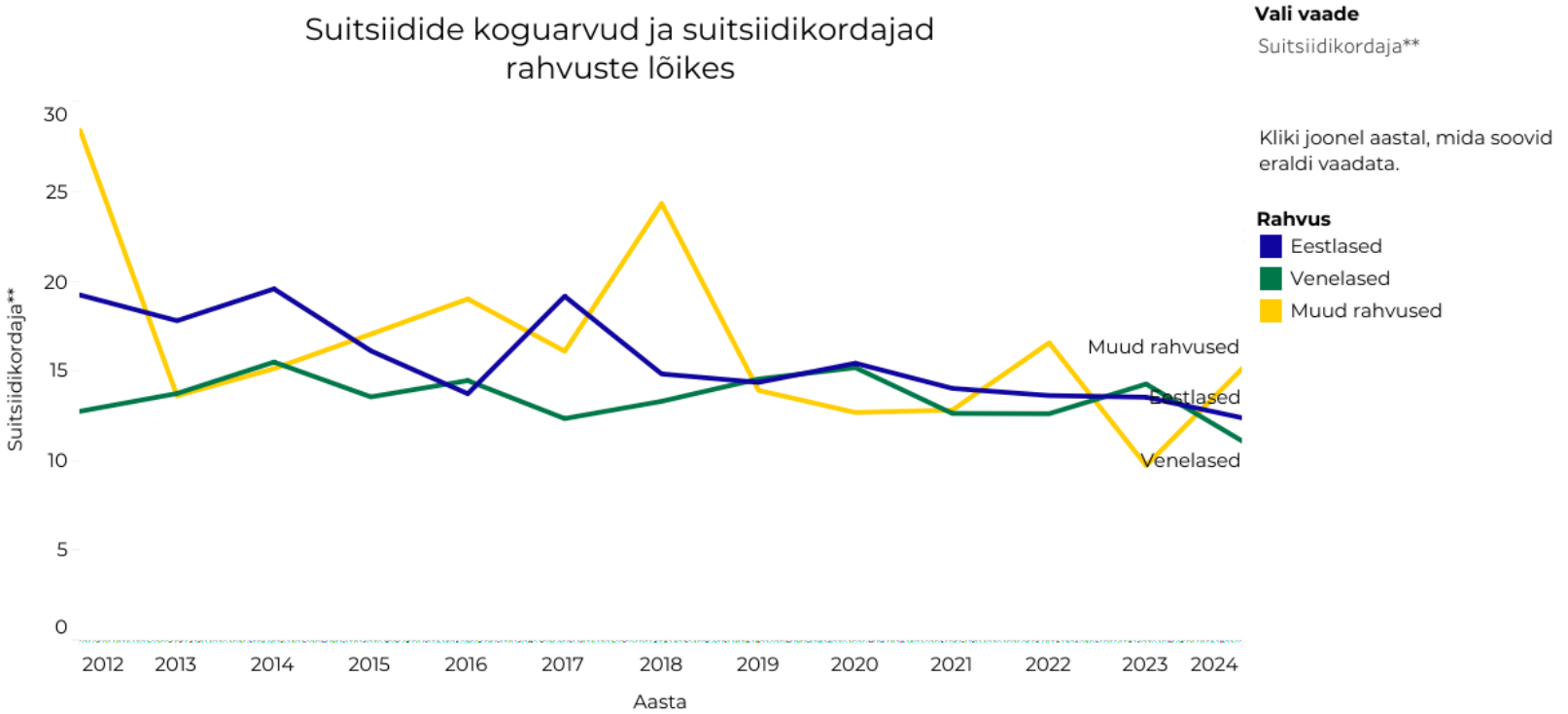
Suitsiidide koguarvud ja standarditud suitsiidikordajad kogu Eestis vanuserühmade lõikes



Allikas: Peeter Värniku ettekanne

Suitsiidide statistika Eestis

Maakonnad	Vanuserühmad	Haridustasemed	Rahvused	Osakaal kõikidest surmapõhjustest
-----------	--------------	----------------	----------	-----------------------------------



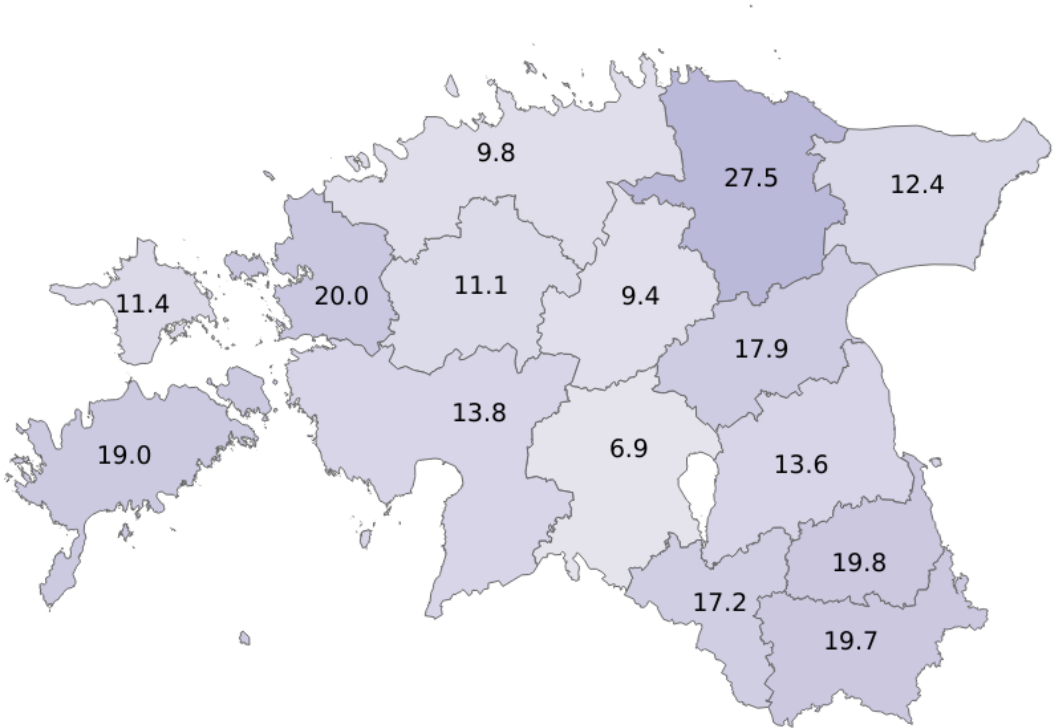
** Suitsiidikordaja näitab suitsiidide arvu 100 000 elaniku kohta.

Allikas: Peeter Värniku ettekanne

Suitsiidide statistika Eestis

Maakonnad	Vanuserühmad	Haridustasemed	Rahvused	Osakaal kõikidest surmapõhjustest
-----------	--------------	----------------	----------	-----------------------------------

Standarditud suitsiidikordajad maakondade lõikes

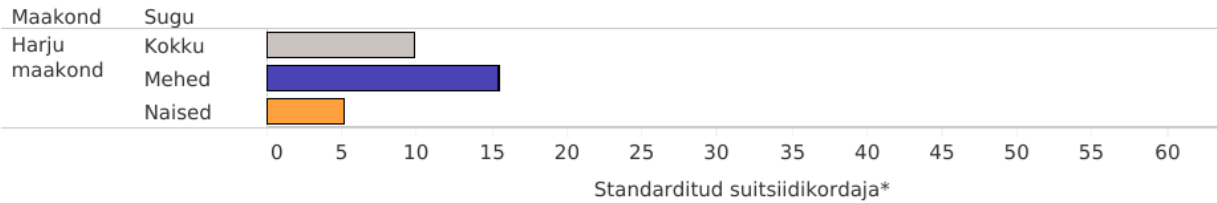


Aasta
2024

Sugu
● Kokku
○ Mehed
○ Naised

Kliki kaardil maakonnal, mida soovid eraldi vaadata.

Standarditud suitsiidikordaja
0.0 137.6



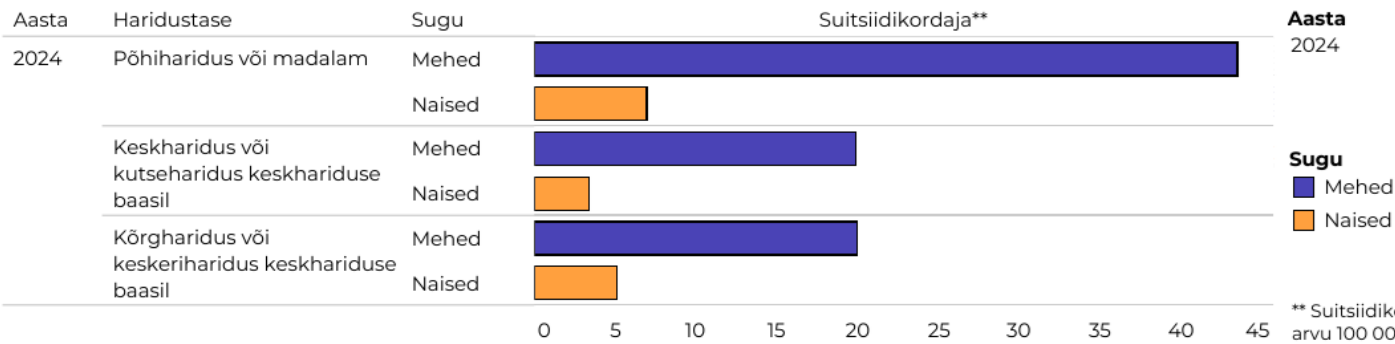
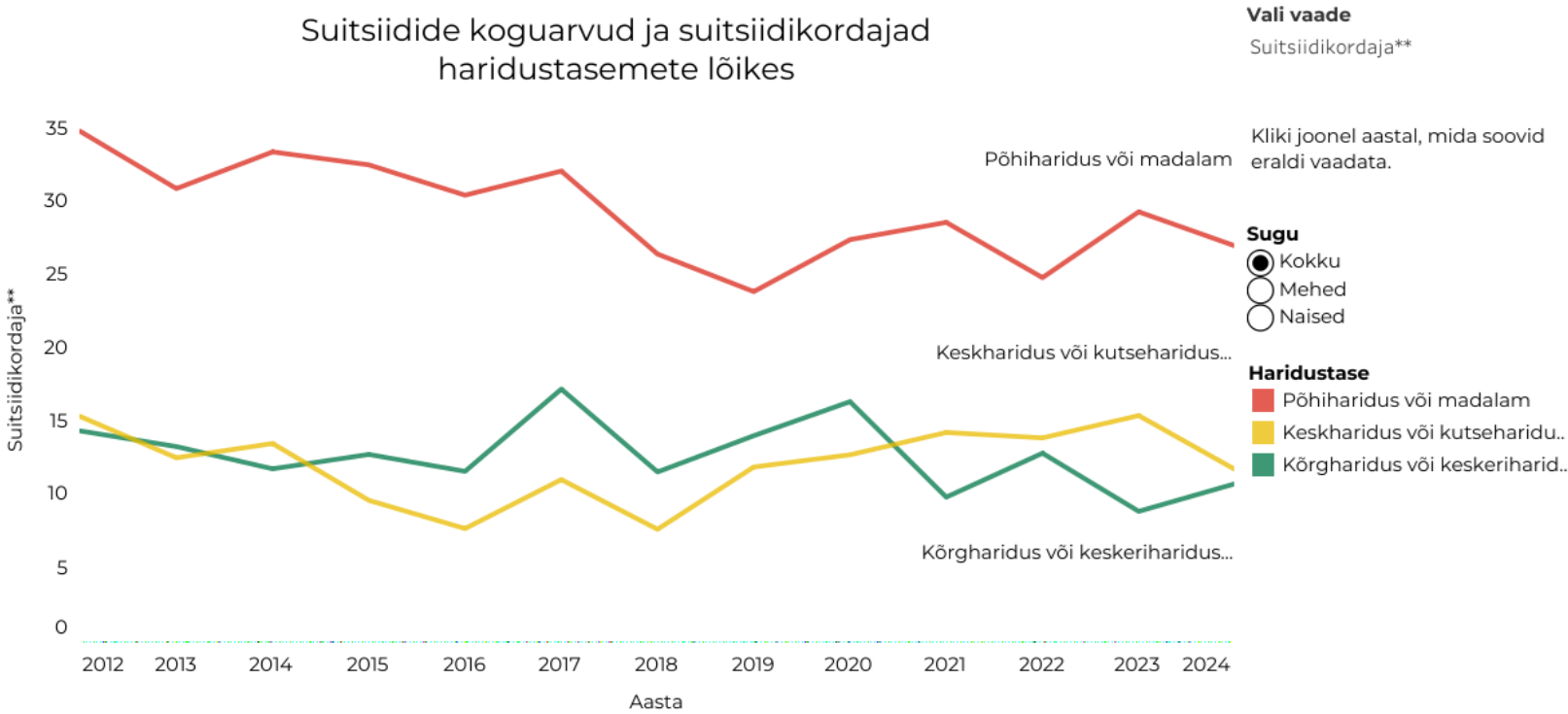
Maakond
Harju maakond

* Standarditud suitsiidikordaja 100 000 elaniku kohta näitab, milline oleks antud kordaja, kui Eesti rahvastiku vanusstruktuur vastaks teoreetilisele standardile (Euroopa standardrahvastik 2013).

Allikas: Peeter Värniku ettekanne

Suitsiidide statistika Eestis

- Maakonnad
- Vanuserühmad
- Haridustasemed
- Rahvused
- Osakaal kõikidest surmapõhjustest



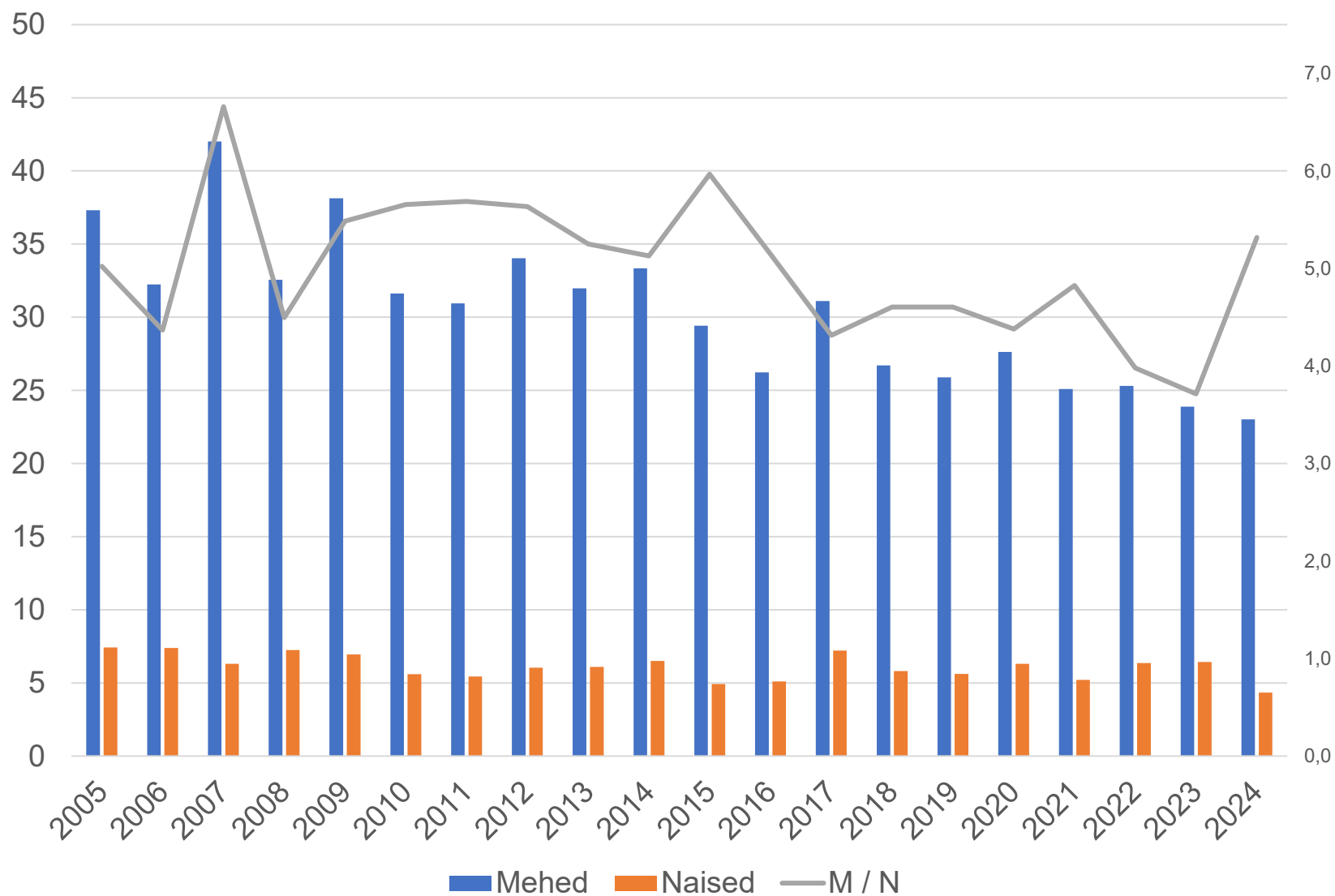
** Suitsiidikordaja näitab suitsiidide arvu 100 000 elaniku kohta.

Allikas: Peeter Värniku ettekanne

Suitsiidide arv vanusrühmiti Eestis 2000-2024

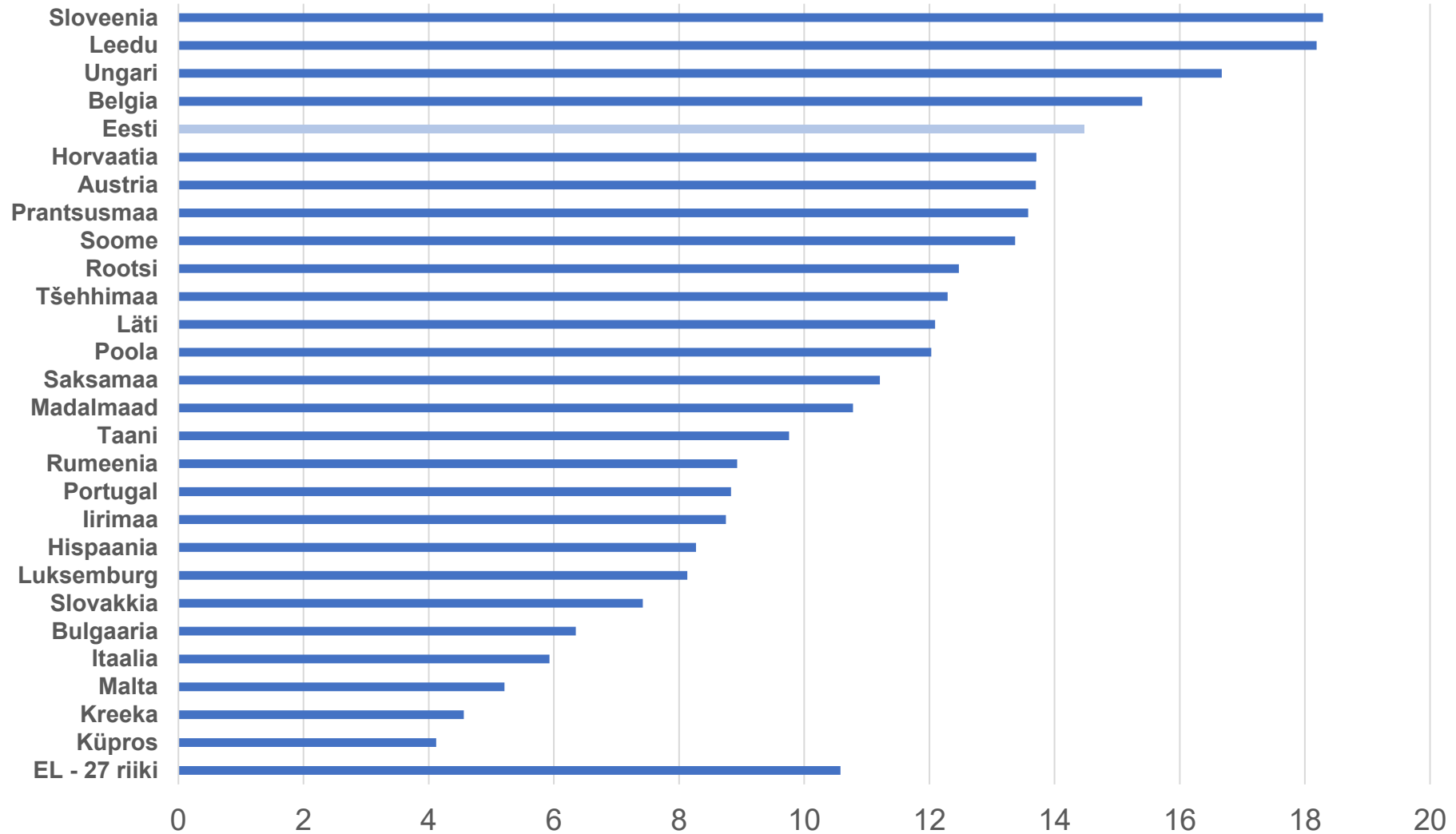
Aasta	Kokku	Vanus																	teadmata
		5-9	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85+	
2000	377	0	1	18	18	30	19	23	51	52	32	33	28	21	22	14	10	5	0
2001	401	0	4	14	28	20	32	33	46	45	35	42	26	21	17	15	11	12	0
2002	371	1	4	14	24	27	32	32	33	34	46	28	25	21	19	12	8	11	0
2003	342	0	4	12	25	23	20	25	38	41	33	28	23	17	18	20	6	9	0
2004	323	0	1	13	24	20	30	22	24	43	27	40	28	14	13	7	6	11	0
2005	273	0	1	13	19	20	15	16	25	32	36	25	12	16	15	11	8	9	0
2006	247	0	1	13	18	11	14	18	18	30	19	16	13	26	18	15	13	4	0
2007	253	0	0	6	18	24	17	18	18	23	18	29	16	17	13	14	11	9	2
2008	244	0	2	12	22	15	13	16	25	20	27	29	14	10	9	16	9	5	0
2009	269	0	0	9	16	17	16	14	18	28	42	26	21	16	17	12	6	11	0
2010	223	0	0	10	12	16	17	18	16	18	17	28	15	8	17	13	11	6	1
2011	218	0	0	8	14	13	11	18	24	7	24	24	11	12	19	18	12	3	0
2012	237	0	2	3	13	17	16	15	19	15	23	29	12	16	19	17	11	10	0
2013	218	0	1	5	12	9	15	18	11	11	25	21	15	18	16	19	9	13	0
2014	241	0	2	10	10	26	21	10	15	25	23	16	23	6	15	12	14	13	0
2015	203	0	2	10	12	14	15	13	18	12	22	15	13	13	15	12	8	9	0
2016	186	0	0	5	8	15	11	9	11	14	20	20	20	8	14	15	5	11	0
2017	226	0	1	5	13	16	16	8	15	25	19	24	24	15	7	13	9	16	0
2018	196	0	1	10	5	19	9	13	11	11	10	15	19	16	15	10	14	18	0
2019	194	0	1	8	12	17	7	12	13	9	13	22	18	17	15	9	11	10	0
2020	210	0	3	12	8	9	19	19	11	12	15	22	19	10	12	10	15	14	0
2021	186	0	1	8	11	16	10	15	20	11	10	8	12	22	15	5	9	13	0
2022	193	0	4	5	16	7	12	9	16	16	16	14	14	16	12	6	19	11	0
2023	192	0	1	9	7	7	17	16	17	11	8	20	9	17	15	7	14	17	0
2024	175	0	1	9	8	5	13	19	12	22	13	10	14	10	10	13	5	11	0

Suitsiidikordaja sooti Eestis 2005-2024, meeste ja naiste suitsiidikordajate suhtarv

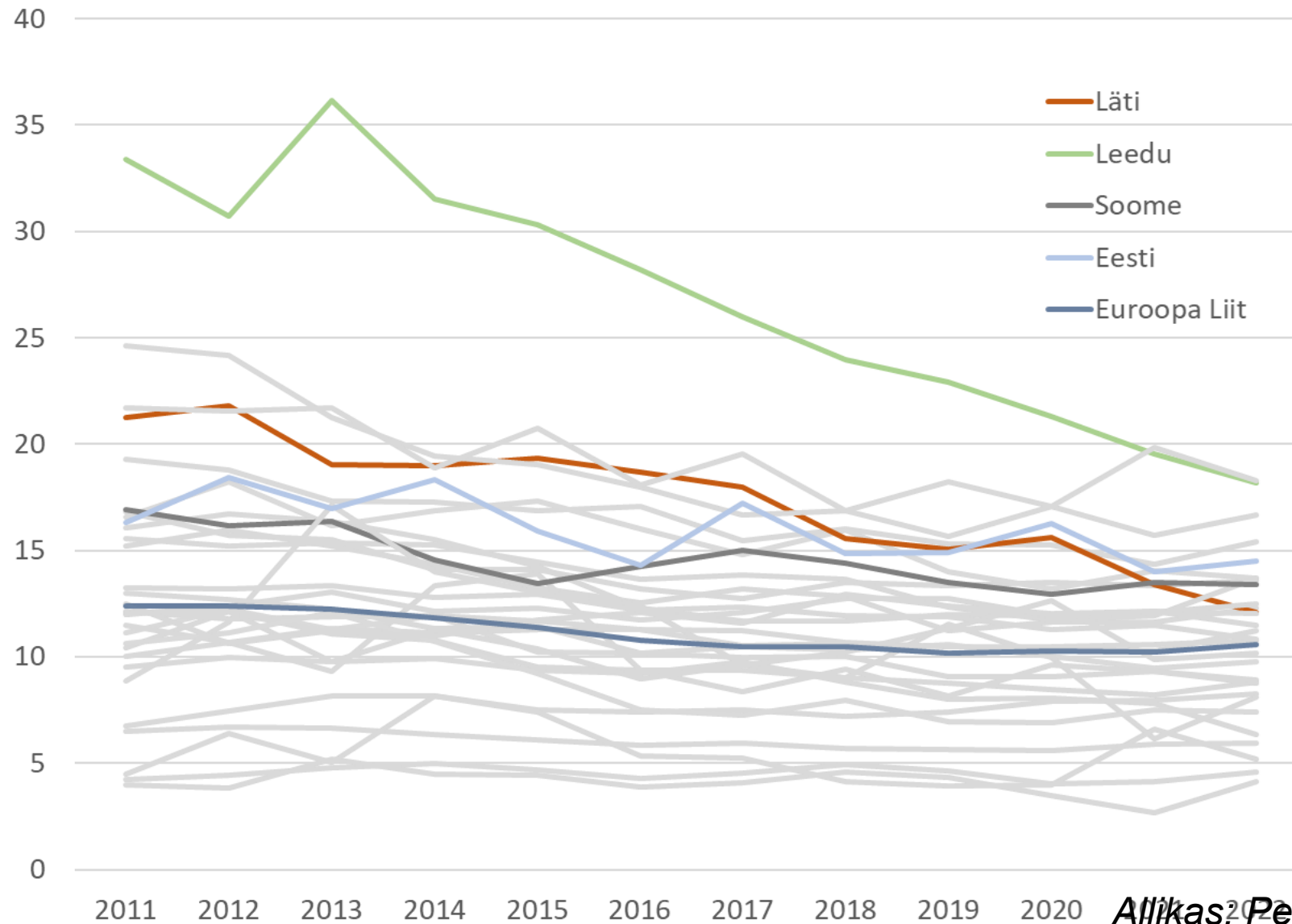


Eurostat andmestike riikidevahelised võrdlused

Standarditud suitsiidikordaja Euroopa Liidu riikides 2022



Standarditud suitsiidikordaja Euroopa Liidu riikides 2011-2022

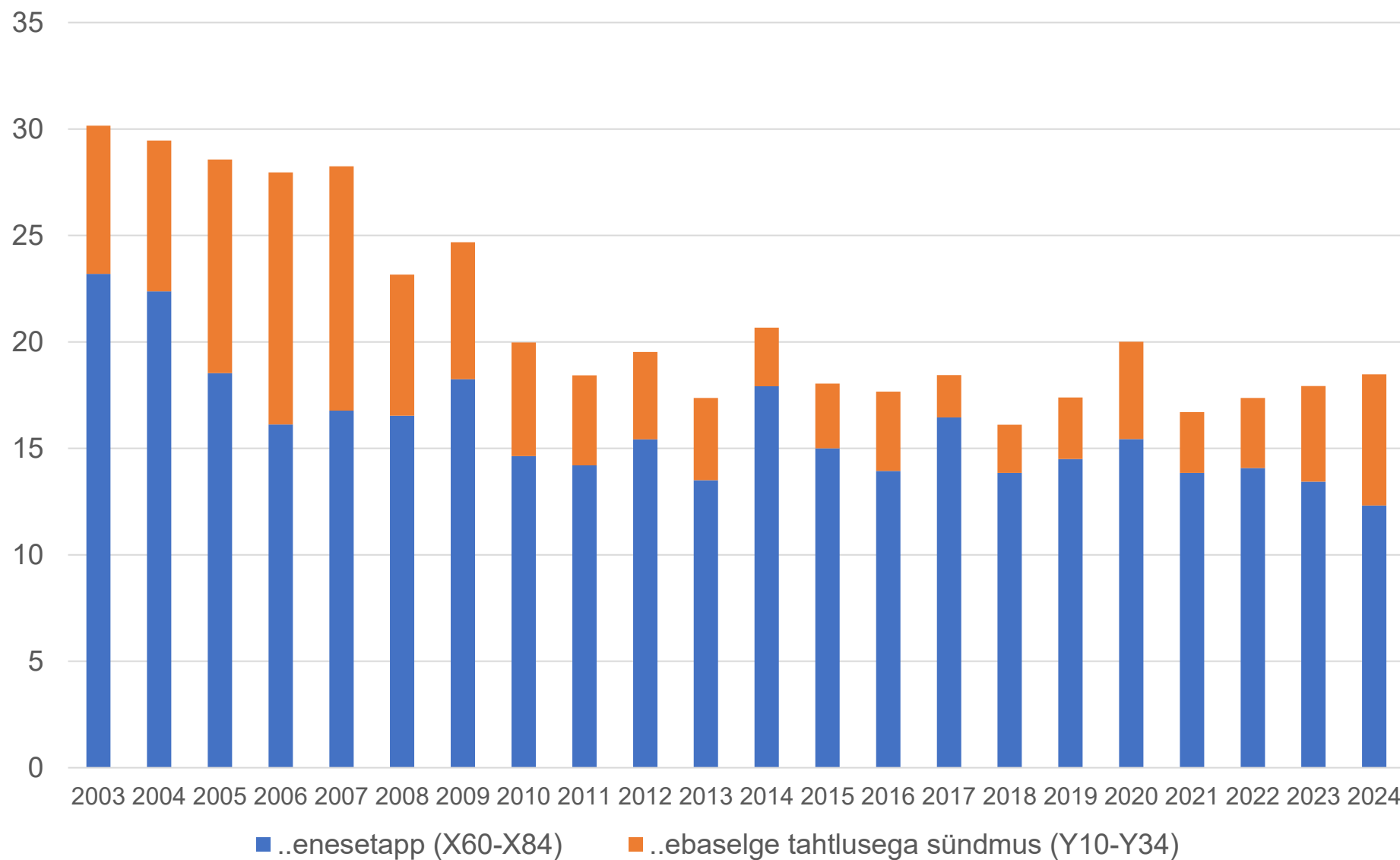


Allikas: Peeter Värniku ettekanne

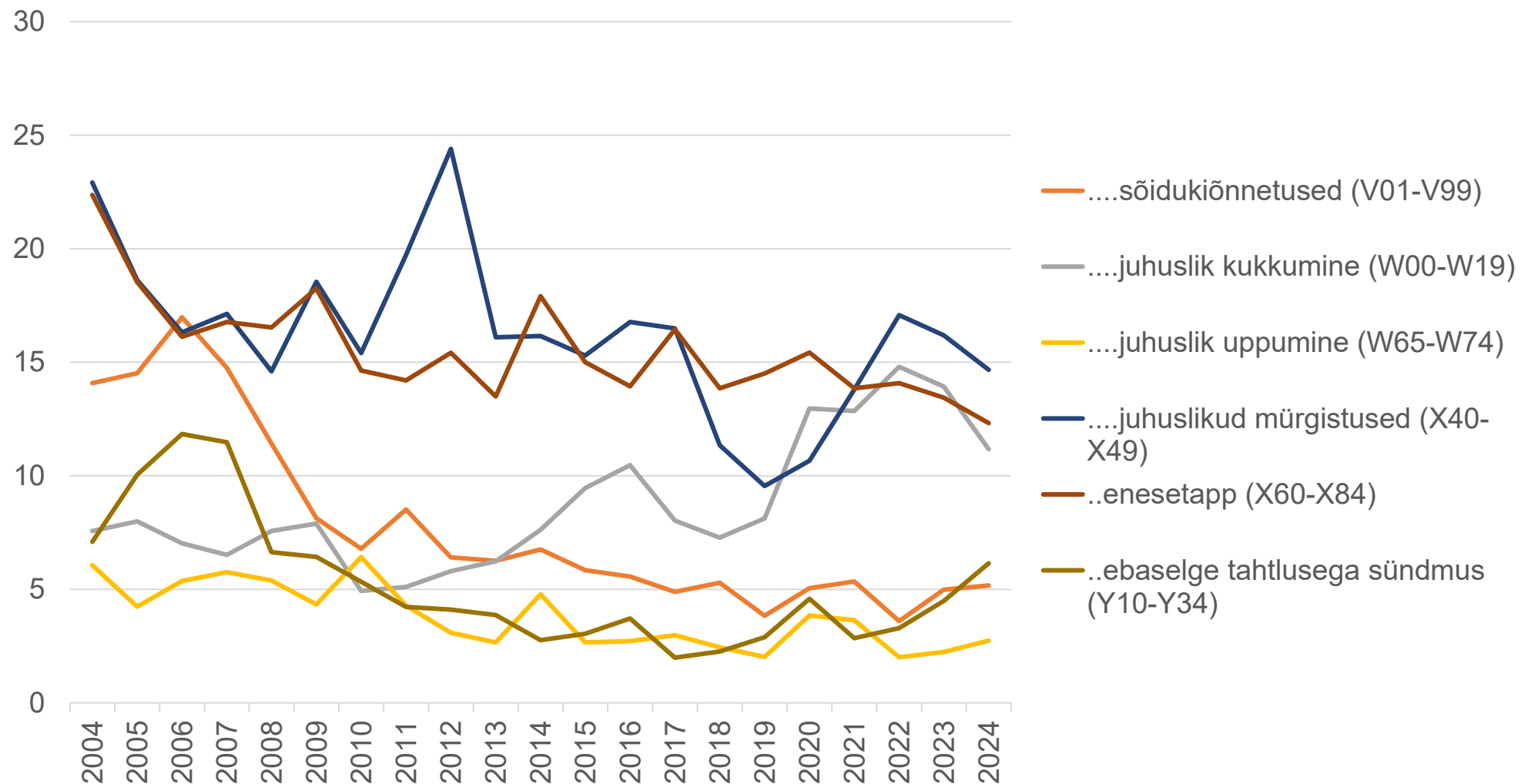
Suitsiidide diagnostiline täpsus

Statistikaameti andmetel

Standarditud suremuskordajad Eestis 2003-2024



Standarditud suremuskordajad Eestis 2004-2024, välispõhjus



SUITSIIDIKÄITUMINE (SUITSIID, SUITSIIDIKATSE, SUITSIIDIMÕTTED)



peaasi.ee



Eesti Suitsiidihvri Lähedaste Ühendus EluS

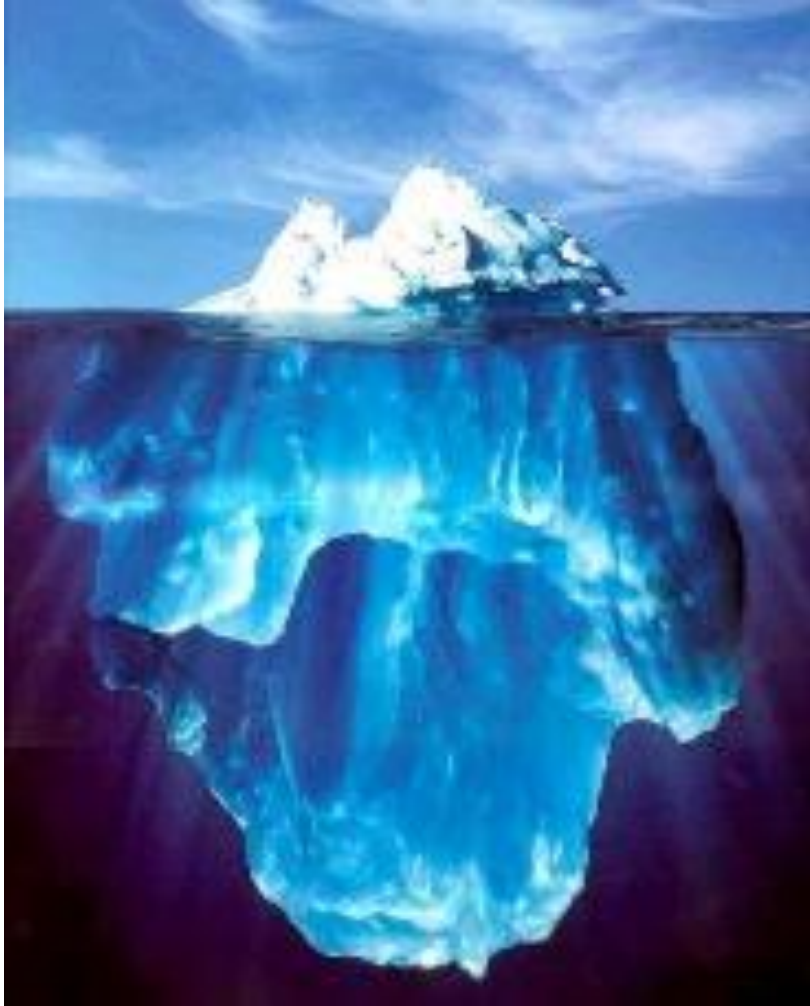


SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

Probleemi ulatus



Enesetapud

(+ juhtumid, kus surma põhjus või tahtlus jääb ebaselgeks)

Enesetapukatsed

(10-40 korda enam kui enesetappusid)

Enesetapumõtted

(100-200 korda enam kui enesetappusid)

SUITSIIDIPROTSESS JA SELLE MÕJUTEGURID (KAITSE- JA RISKITEGURID)



peaasi.ee



Eesti Suitsiidiohvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

Suitsiidiprotsess

Suitsiidimõtted



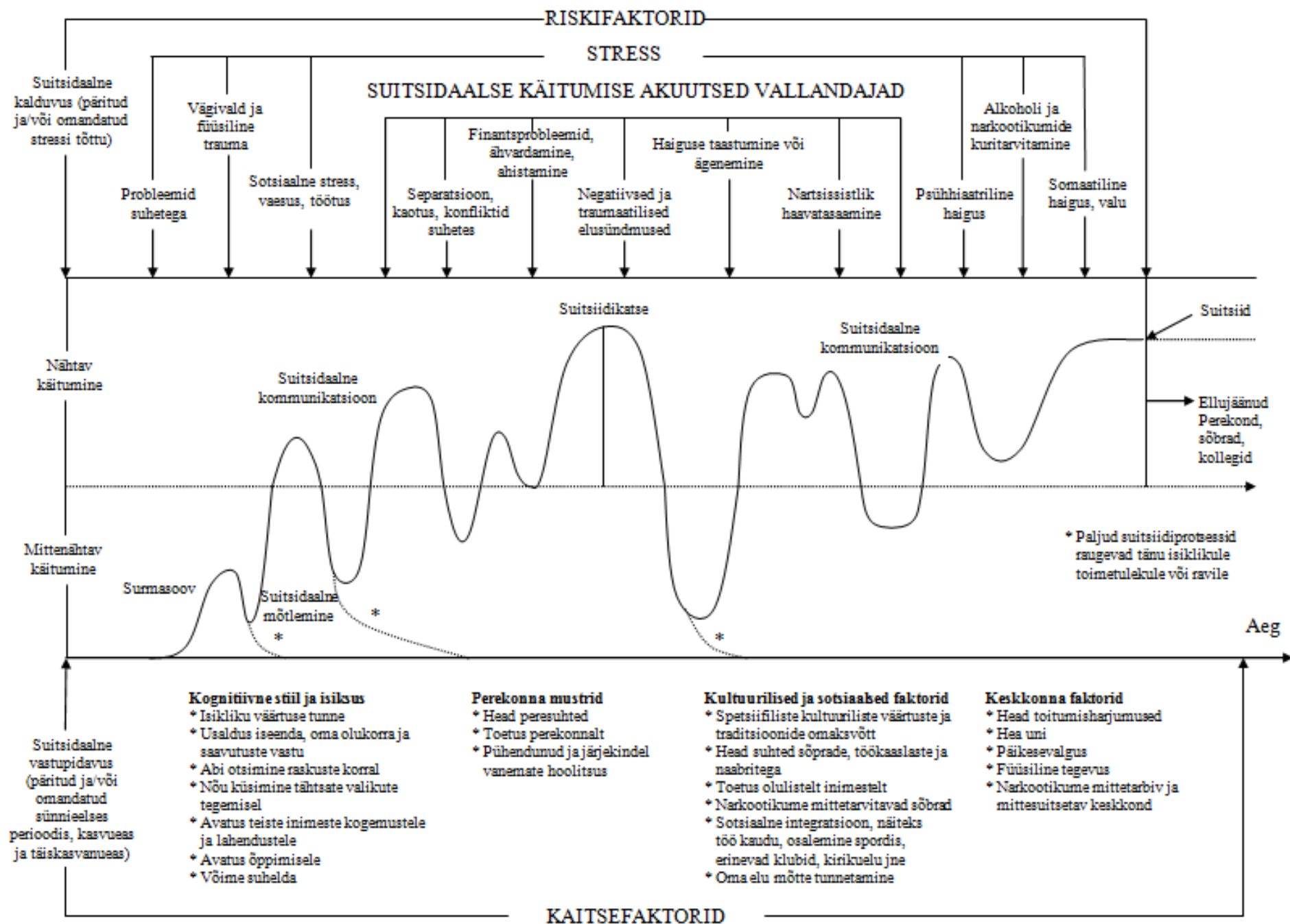
Suitsiidiplaan



Suitsiidikatse



Suitsiid



Stressi-haavatavuse mudel ja suitsiidiprotsessi areng suitsidaalsest mõtlemisest suitsiidini. Wasserman D, 1999

Suitsidaalsus ei ole haigus

Suitsidaalsus areneb vastavalt 3 aspekti koosmõjule:

- ✓ kognitiivse
- ✓ afektiivse
- ✓ kommunikatiivse

Suitsidaalsus põhineb interaktsioonil sise- ja väliskeskkonna vahel, riski- ja kaitsetegurite vahel

~~Suitsiidi ennustatavus~~

VS

suitsiidiriski hindamine

Suitsiidimõtted ja -käitumine	
• Elutüdimusmõtted • Perioodiliselt esinevad ja mööduvad suitsiidimõtted • Suitsiidiplaan • Suitsiidikavatsus • Madala või kõrge letaalsusega suitsiidikatse	Hinda suitsiidimõtete intensiivsust: • kas on viimase 48 tunni jooksul • kas on tehtud konkreetseid ettevalmistusi • kui reaalne tundub suitsiidiplaan hinnanguliselt
Riskitegurid	
• Sotsiaalne isolatsioon (ka hiljutine lein, lahutus) • Meessugu • Töötus • Vahendite kättesaadavus suitsiidiks • Krooniline haigus • Rahalised probleemid • Alkoholi ja narkootikumide tarvitamine • Hiljutine muutus ravis (haiglast väljakirjutamine)	• Suitsiidikatse anamneesis ja/või suitsiidi lähisugulasel • Psühhiaatriline häire (psühhoo, raske depressioon, põhihaigusele kaasuv paanikahäire, posttraumaatiline stressihäire, bipolaarne häire, isiksushäire) • Vaimne ja/või füüsiline vägivald lapseas • Impulsiivne ja/või agressiivne käitumine anamneesis
Kaitsetegurid	
Välised: • Hea usalduslik kontakt vestlusel • Toetavad lähedased • Elukaaslase/pereliikmete olemasolu • Laste või lemmikloomade olemasolu	Sisemised: • Oskused elukorralduseks (paindlikkus, probleemilahendusoskused, frustratsioonitaluvus) • Adekvaatne enesehinnang ja adekvaatsed plaanid lähituleviku elu korraldamisel • Kultuuriline ja religioosne taust
Riskitase	Sekkumine
MADAL RISK • Elutüdimusmõtted • Episoodilised suitsiidimõtted • Suitsiidiplaan, -kavatsust ei ole • Muutlikud riskitegurid • Olulised kaitsevad tegurid	• Anda soovitus/kontakttelefon/vajadusel vastuvõtu aeg esma- või kogukonnatasandi spetsialisti või vaimse tervise õe vastuvõtule • Koostada ohutusplaan, sh anda hädaabitefonide numbrid • Vajadusel alustada psüühikahäire ravi • Käivitada võrgustik pikaajaliseks järeltoeks (sh sotsiaalsete probleemide lahendamiseks)
MÖÖDUKAS RISK • Pidevad suitsiidimõtted • Suitsiidiplaan, -kavatsust ei ole • Mitmed riskitegurid • Vähe kaitsevad tegurid	• Konsulteerida vaimse tervise spetsialisti või psühhiaatriga edasise käsitluse osas, vajadusel suunata vastuvõtule või leppida kokku vastuvõtu aeg • Erilist tähelepanu pöörata juhul, kui on tegemist korduva suitsiidikäitumisega • Koostada ohutusplaan, sh anda hädaabitefonid, vajadusel nõustamine elukriisi suhtes • Suunata haiglaravile juhul, kui esineb rohkelt riskitegureid • Käivitada võrgustik nii akuutseks kui pikaajaliseks järeltoeks
KÕRGE RISK • Pidevalt tugevad suitsiidimõtted • Suitsiidiplaan, -kavatsus • Psühhiaatriline häire raskete sümptomitega • Tegi potentsiaalselt letaalse suitsiidikatse • Suitsiidivahendid olemas • Kaitsetegurid ebaolulised	• Suunata haiglaravile ○ Vajadusel tahtest olenematu vältimatu psühhiaatrilise ravi otsus ○ Ettevaatusabinõud (takistada surmavale vahendile juurdepääs, vajadusel jääda patsiendi juurde abi tulekuni) • Käivitada võrgustik nii akuutseks kui pikaajaliseks järeltoeks

1

SURMAMÕTTED JA -SOOVID

2

SUITSIIDIPLAAN

Kus? Kuidas? Millal?

**TAHTLIK ENESEVIGASTUS**

Ilma surmasoovita, ei vaja meditsiiniabi



3

SUITSIIDIKATSE

+ meditsiiniabi vajav enesevigastus



4

SUITSIID**PERE JA LÄHEDASTE LEIN**

SUTSIIDIKÄITUMISE ENNETAMINE, SEKKUMINE KOGUKONNA TASANDIL



peaasi.ee



Eesti Suitsiidiohvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

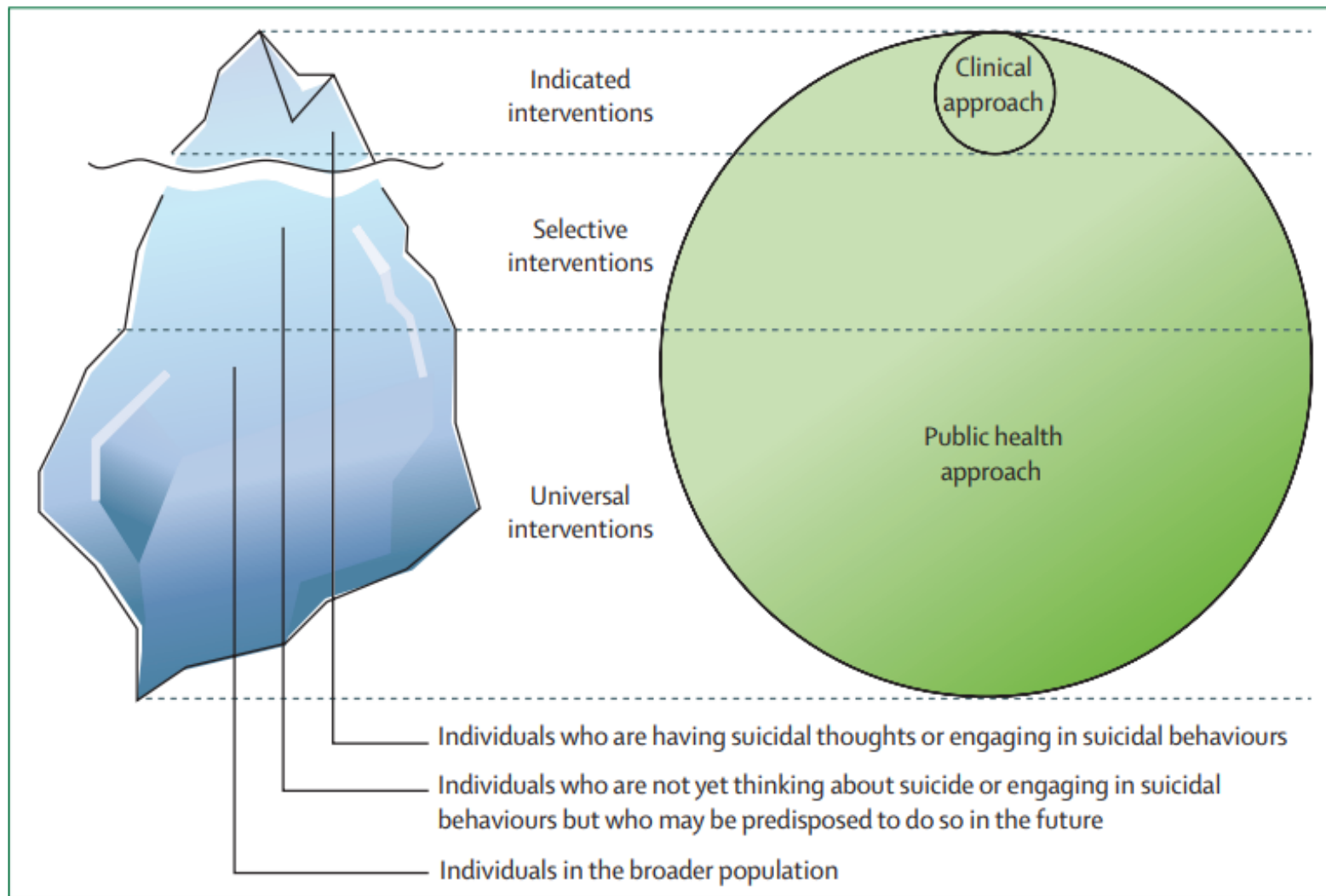


Figure 2: The iceberg analogy underpinning the public health approach

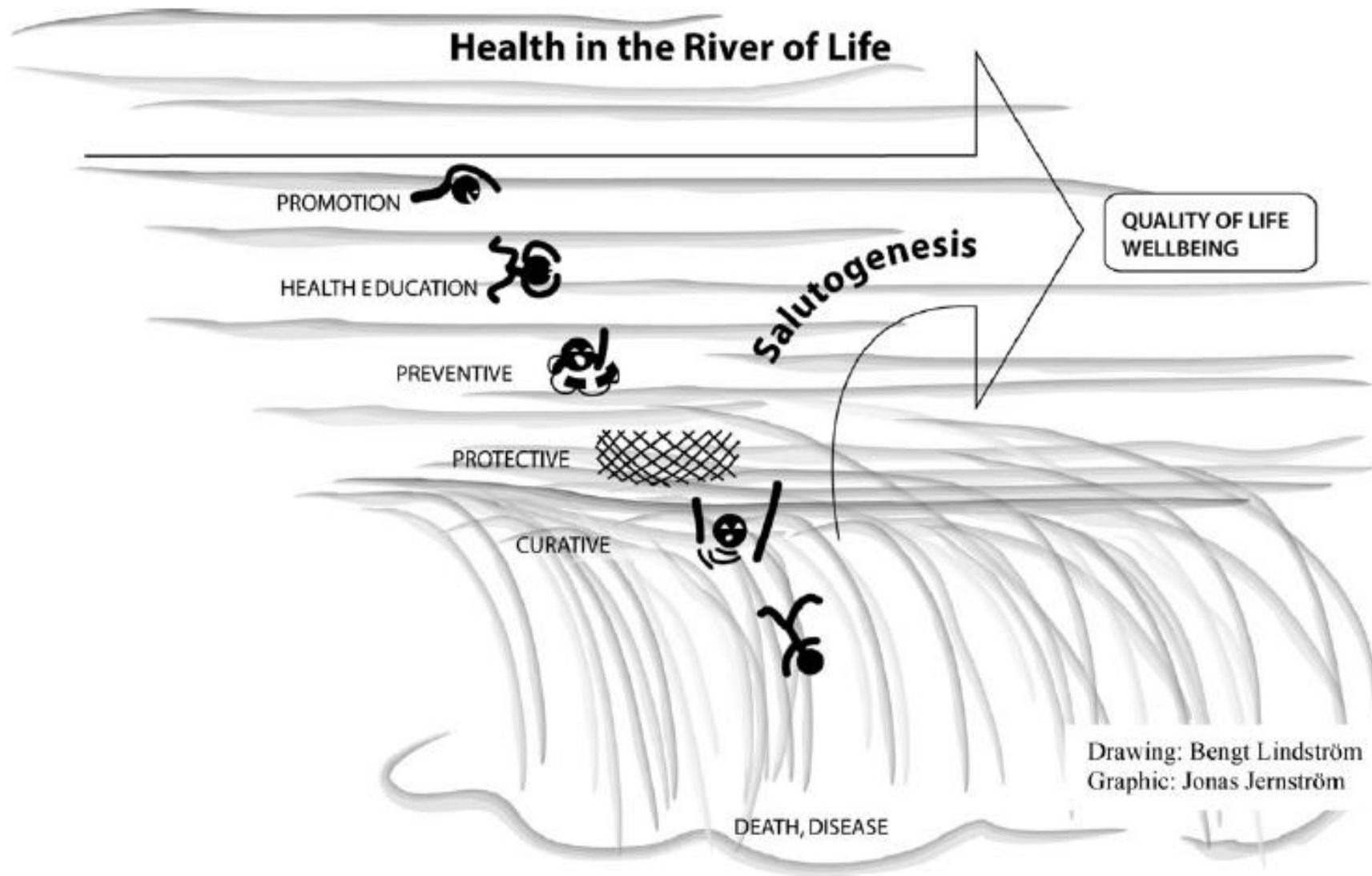
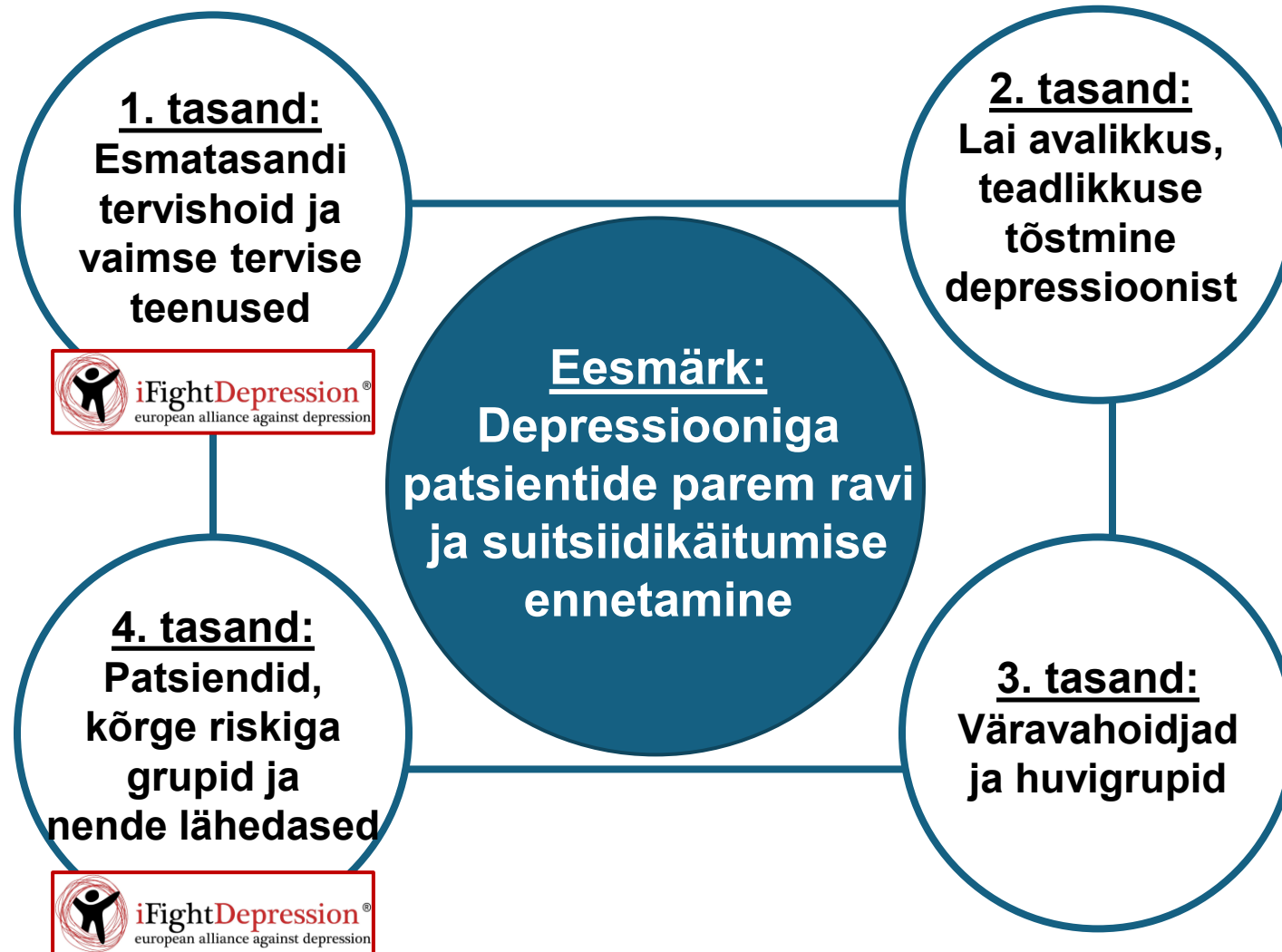


Fig. 1: Health in the River of Life.

Eriksson, M. & Lindström, B. (2008). A salutogenetic interpretation of the Ottawa Charter. *Health Promotion International*, 23(2), 190-199.

4-tasandiline sekkumismudel



MÜÜDID JA FAKTID SUITSIIDIKÄITUMISE KOHTA



peaasi.ee



Eesti Suitsiidiohvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

MÜÜT: Kui keegi on suitsiidne, siis jääb ta alati
niisuguseks.

FAKT: Inimesed, kes tahavad end ära tappa, on
suitsiidsed vaid piiratud aja jooksul. Selle aja jooksul
nad kas loobuvad oma plaanist, saavad abi või surevad.
Enesetapumõtted võivad tagasi tulla, aga nad pole
püsivad ja paljude inimeste puhul ei tarvitse need
kunagi korduda.



peaasi.ee



Eesti Suitsiidiohvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

MÜÜT: Suitsiidne inimene on kindlalt otsustanud surra.

FAKT: Ambivalentsus ehk kahestunud tunded on suitsiidse inimese iseloomulikuks jooneks. Paljud ei taha surra, nad lihtsalt tahavad põgeneda talumatust situatsioonist. Enamik enesetapjaid kõhkleb.



peaasi.ee



Eesti Suitsiidiohvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

MÜÜT: Kui keegi on juba korra teinud enesetapukatse, siis tõenäoliselt enam ta enesetappu ei ürita.

FAKT: Suurem osa inimestest, kes teevad suitsiidi, on juba varem enesetapukatseid teinud. See on tõsine ohumärk ja riskitegur.



peaasi.ee



Eesti Suitsiidiohvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

MÜÜT: Pole hea küsida inimeselt enesetapumõtete kohta. Suitsiidist rääkimine võib inimest just kallutada ennast ära tapma.

FAKT: Inimesed arvavad, et on ohutum mitte rääkida suitsiidist inimesega, kes seda plaanib. Vastupidi, rääkimine aitab neil tegeleda raskete küsimustega ja leevendada pinget, ventileerida tundeid. Küsimine ja soov kuulata näitab, et on olemas inimesi, kes hoolivad ja tahavad aidata.



peaasi.ee



Eesti Suitsiidiohvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

MÜÜT: Kui depressiivne inimene tunneb end ootamatult paremini, siis on see tavaliselt märk sellest, et probleem on lahenenud ja suitsiidioht möödas.

FAKT: Kui keegi, kes on olnud depressiivne ja kurvameelne, tunneb end äkitselt paremini, ei tohi veel kindlalt eeldada, et oht on möödas. Inimene, kes on otsustanud end tappa, võib tunda end “paremini” või tunda kergendust siis, kui ta on kindlale otsusele jõudnud. Tõsiselt depressiivsel inimesel võib olla puudu energiast, et oma suitsidaalsed mõtted teoks teha. Kui ta on oma energia tagasi saanud, võib ta aga oma mõtte teoks teha.

MÜÜT: Inimene, kes räägib enesetapust, ei tee seda kunagi. Niisugune rääkimine on vaid viis “auru välja lasta”. Need, kes end ära tapavad, tavaliselt ei räägi sellest eelnevalt.

FAKT: Enamik inimesi kas räägib enesetapust eelnevalt või teeb midagi, et anda oma kavatsusest märku. Ei ole mingit põhjust ennast süüdistada, kui sa ei pannud neid märke tähele. Aga kui sa oled kellegi oma tuttava pärast mures, siis püüa ohumärke märgata ja olla kannatlik kuulaja ning näidata, et hoolid.

Koolitust rahastab projekt „SOM strateegiline partnerlus – Suitsiidiennetus 2025-2026“ (reg nr RES.7.03.24-0027)



peaasi.ee



Eesti Suitsiidiohvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL

Merike Sisask, PhD

Telefon +372 51 66 543

sisask.merike@gmail.com

Tallinna Ülikool
Ühiskonnateaduste instituut (ÜTI)
Sotsiaaltervishoiu professor
www.tlu.ee

Eesti heaoluteaduste tippkeskus EstWell, nõukogu liige
<https://estwell.ut.ee>

Eesti inimarengu aruanne 2023 „Vaimne tervis ja heaolu“, peatoimetaja
www.inimareng.ee

Eesti-Rootsi vaimse tervise ja suitsidoloogia instituut (ERSI), juhatuse liige
www.suicidology.ee

Tervisekliinik Nõmmel, juhatuse liige
www.tervisekliinik.ee



Eesti Suitsiidiohvri Lähedaste Ühendus EluS



SOTSIAALMINISTEERIUM



TALLINNA ÜLIKOOL