



peaasi.ee

SUITSIID
ON ENNETATAV
Olen olemas!

**Suitsiidist mõjutatud lähedaste
kogemusgruppide läbiviijate
koolitusprogramm
3.koolituspäev 14.11.2025 kell 10.00-17.30**



SOTSIAALMINISTEERIUM

KOKKULEPPED

Jagame, palju soovime (palju on turvaline)

Ütleme „sina“

Konfidentsiaalsus

Suhtume hinnanguvabalt

Lugupidev, teisi arvestav suhtumine (ära eelda, küsi)

Teavitame gruppi hilinemisest, puudumisest

13.15-14.15 lõuna; lõpp 17.30; vahepeal 2 x 15 min pausi

TUTVUMINE

Saame veel rohkem tuttavaks!

Plaan:

3.päev: sisulised küsimused (mis?)

4.päev: grupi praktilised küsimused (kuidas?)

VAIKIMINE JA RÄÄKIMINE

Miks me vaikime?

Vaikimisel on hind

Mida grupis silmas pidada?

Oma hoiak, uskumused = atmosfäär

Austus, tundlikkus/empaatia

Agentsus

Iga lugu on unikaalne

VAIKIMINE JA RÄÄKIMINE

Grupi kokkulepped - mida ootame, et räägiksid

Grupi vajadused - üksikisiku vajadused

Oma lugu - piirid: nimi, kelle kaotanud, kui ammu (kui vanalt), soovi korral meetod (ilma kirjelduseta)

Õigus vaikida

Detaile ei jaga (detailseid kirjeldusi meetodist, leidmisest) - privaatsest

Pikki lugusid ei räägi

TURVALISUS

Ei saaks rohkem haiget

Tundlikkus - väga haavatavad ja ülitundlikud

Ei lisa süükoormat (tagantjärgi tarkus, ohumärgid vms) -
võib aidata püüda mõista juhtunut

Võivad olla negatiivsed kogemused abistajatega /
rääkimisega

TURVALISUS

Inimesel on vaja lugu, millega ta suudab edasi elada

Ei hakka kellegi lugu lammutama, isegi kui see pole loogiline või kõik faktid ei klapi

Ei võta pooli - vahendaja

Tundlikkus/tunnetus

MILLEST HOIDUDA - LEINAGRUPP

- **SÜÜDLASE OTSING** - destruktüvne., sellele grupis ei keskendu
- **OMA LUGU** - ei hakka kõigutama inimese lugu, kui see on see, millega tema suudab elada
- **TAGANTJÄRGI TARKUS** NB! Leinagrupis ei hakka rääkima ohumärkidest ega tegema suitsiidiennetuskooolitust Need kuidagi ei aita. Kui ise jotsib a paneb pildi kokku - see on ok.
- **EI ÜLDISTA** - igaüks räägib oma kogemusest (mina-vormis), sellega ei saa vaielda ja teised ei saa haiget. Ei otsi lõplikke tõdesid, ei võrdle, iga inimene ja lugu on unikaalne

TRAUMA

Trauma ei juhtunud ainult siis, trauma on see, mis juhtub siin ja praegu (paljuski kehas, närvisüsteemis, pidev valvelolek, “alarm”)

Trauma ei ole nii palju mitte ainult see, mis meiega juhtus, vaid rohkem see, mida me hoiame enda sees, sest puudus empaatiline teine inimene meie kõrval.

Peter Levine

TRAUMA

Inimene kaotab kontakti:

- ❖ *iseendaga, oma kehaga, piiridega*
- ❖ *suhetes teistega*
- ❖ *maailmaga*

Peter Levine

SÜÜALLIKAD

MIKS? vajadus mõista, vastuse otsimine, leppimine, et ammendavaid vastuseid ei saa; püüd taastada turvatunne ja kontroll

MIS SIIS KUI... oleksid/poleksid - suitsiid kui protsess, milles on mitmed tegurid (kaitse ja riskitegurid), mitte reaktsioon ühele olukorrale (päästik).

SÜÜ/SÜÜDISTAMINE - viha enda vastu, “süüdlase vastu”, seotud kontrolliga - pigem tunnen end süüdi, kui täiesti abituna.

Tihti vaevavad konkreetsed olukorrad

SÜÜALLIKAD

POLNUD PIISAV - läbikukkunud oma erollis vanemana, sõbrana, lapsena, kaasana

“KEELATUD” TUNDED: viha, kergendus - kuidas saan/tohin naeratada? süüa? elada? rõõmu tunda?

KONTROLL - pigem süütunne, kui täielik abitus

SÜÜTUNNE ei tähenda, et on süüdi

Soovimatu tagajärg (et lähedane on surnud) - mitte moraalselt etteheidetav tegu

HÄBI

Müüdid:

nõrk, ei saanud hakkama, kukkus läbi, läks kergema vastupanu teed
patt, andestamatu
ei maeta kiriku aeda
mis teil seal kodus toimus?
ei taha rikkuda mainet
ei taha, et halvasti mõeldakse
stigma: “paras”, oligi mõttetetu inimene

Traumaga seoses

Mitte ainult vaja teada - vaja, et *räägitakse* (eeskuju)

Avatus - kriitiline toimetulekuks

Jõehobu elutoas

MIDA VAJAVAD? (eelkõige leinagrupp)

1.samm LOHUTUS

tunnusta valu, mõista kaotust

2.samm JULGUSTUS

tunnete, reaktsioonide normaliseerimine, valideerimine (ei ole hulluks läinud, normaalne reaktsioon ebanormaalsele olukorrale)

3.samm HARIMINE

Info suitsiidist
Toimetulekuoskused

Friends For Survival "A Guide for creating a sustainable grief support organisation for families and friends after a suicide death" 2020

MIKS? MIKS? MIKS?

VASTUSETA KÜSIMUSED - otsi, lepi et ei saagi

PUZZLETÜKID - info tuleb kildudena

TAGANTJÄRGI TARKUS - teod, sõnad omandavad uue tähenduse
“Anna mulle andeks” “Peate õppima ilma minuta elama”

KINNIJÄÄMINE - “Miks ta mulle seda tegi?” “Tahan ikka aru saada, miks, ehkki ma ju tean miks - ta ju ütles, et tema ei lase end niimoodi maha jätta...”

OMA LUGU - loo oma lugu, seletus, mis aitab sul edasi elada

LEINAGRUPP

- ÜKSIJÄÄMINE/ISOLATSIOON
- SUHTED VÕIVAD MUUTUDA
- RÄÄKIDA/MITTE RÄÄKIDA
- lahkunu ASJAD

MÕLEMAL GRUPIIL ÜHINE (abistav)

- MÕNINGASED TEADMISED SUITSIIDIST
- TUGIVÕRGUSTIK
- ENESEHOOL