

Gruppajate koolituse 3.päev 14.11.2025

Osalejate mõtted tahvliilt: Vaikimise hind

- Autentsus - kaotad osa endast, enda
- Paralleelmaailmad
- Et ei räägi - on iseenesest traumeeriv; võib asju juurde tekitada. Ikka peab toime tulema; viisid võivad olla destruktiivsed (nt sõltuvused); kandub üle põlvkonna
- Isolatsioon - jääd kinni end pähe loodud maailma; jääme ketrama; ei oska rääkida; ei taha; ei leia õigeid sõnu
- Füüsiliselt pole võimeline jagama; hirm nii suur; pidi õppima
- Kuskilt annab järgi - inimesel on keha, vaim, hing. Jääb haigeks. Kivistub. Kivist välja anda keeruline-. Kivi on raksus kehal. Kaua jaksad?
- Toimetulek: (emotsionaalne) söömine, joomine.
- Kehal reaktsioonid: ei saa suud lahti, värinad
- Jääb toetusest ilma
- Valib vaikimise, et mitte kaotada oma positsiooni, kuid jääd hirmuga üksi
- Uuskumus: pigem ära räägi, vaiki. Ma pole midagi väärt, mõtted pole väärt
- On karistus, karma
- Haava ja plaastri metafoor - läheb pahaks. Kui saab jagada, haav saab õhku.
- Enesehoidmise nipid: alko, narko, töö. Korra kergem, pikas plaanis hakkab vaimsele ja füüsilisele tervisele .
- Nt suitsiid peres - reuma lapsel (6a), tuim, "hoidis kõik kinni"
- Vaikimine kannab - et ei muutuks toksiliseks
- Laps vaikib oma valu sees - juuksed kukuvad peast, kannab ängi ja valu (lahutuse korral)
- Vaimne tervis ja suhted saavad kannatada
- Perede vaikimise mustrid
- Lõpuks rääkimine ikka tuleb (lõputu õudus lõpeb)
- Ei saa ka häid tundeid tunda, võtab ära uudishimu
- Katkised suhted. Kaotad suure osa elust.
- Vali sõnu! kui keegi süüdistab
- Ühiskondlik kuvand: hukkamõist, stigma, negatiivne toon
- Vaikuse hoidmine on toksiline
- Vaja harida: mis ajus toimub?
- Rahaline hind: palju maksab? Üks suitsiid 4,6 miljonit eurot (OECD)
- Hind kasvab ajas, kui vaikime!
- Tekib ring: vaikid sina, vaikivad teised; vaikivad teised, vaikid sina. Ümbruskond jääb vaikseks.
- Vaikimine kui KAITSE
- Viime jutu J.Liivi luuletus
- Individuaalne tase - ühiskondlik tase
- Ei oska rääkida
- Teeme näo, et pole olemas. Vaikiv kokkulepe, et ei räägi. Võib olla, et oled peres ainus, kes tahab rääkida.
- Vaikimine nõuab tohutut vaimset ja füüsilist ressursi. Hoiab kontrolli all. Kaotab palju.
- Lapse reaktsioonid - käitumine mõjutatud hirmus (lahutust ei selgitatud)
- Vanematel raske rääkida. Ära mõtle selle peale! Vaikimine kui püüd endast olukorda eemal hoida, kontrollida