



Juhendmaterjal suitsiidist mõjutatud lähedaste tugigruppide läbiviijatele

Tõlgitud ja kohandatud [friendsforsurvival.org](https://www.friendsforsurvival.org) materjalide põhjal

v1.1 - sept 2026 - kujunduslikud pisimuudatused

v1.0 - sept 2025 - algversioon

Juhendmaterjal on mõeldud areneva raamistikuna ning seda plaanitakse edaspidi täiendada grupijuhtide kogemuste ja praktikast kogutud tagasiside põhjal.

Eessõna

Käesolev juhendmaterjal on mõeldud täienduseks 2025–2026 a. Peaasi.ee poolt korraldatud „**Suitsiidist mõjutatud lähedaste kogemusgruppide läbiviijate koolitusprogrammile**“.

Koolitus hõlmab väljaõpet kahe erineva tugigrupi läbiviimiseks:

1. tugigrupp suitsiidi tõttu lähedase kaotanutele (nn leinagrupp);
2. tugigrupp suitsiidse inimese lähedastele (nn riskigrupp). NB! Mtte suitsiidsetele inimestele endale.

Ehkki materjal on eelkõige täiendavaks abimeheks koolituse läbinutele, võivad siit häid mõtteid ja kasulikke soovitusi leida kõik, kes taolisi gruppe läbi viia soovivad. Antud väljaõppe näol on tegemist kogemustoe, mitte teraapiagrupiga.

Juhendmaterjal koosneb **kahest erinevast osast**.

Esimene osa „Tugigrupp ja tugigrupi juht“ puudutab tugigruppe ja tugigrupi juhtimist üldiselt. See osa on tõlgitud ja kohandatud mahukamast juhendmaterjalist „Pathways to Purpose & Hope: A guide for creating a sustainable grief support organisation for families and friends after a suicide death“, mis koondab endas USA-s tegutseva suitsiidiohvri lähedaste organisatsiooni Friends For Survival (FFS) parimaid praktikaid. Nimetatud organisatsioonil on 40-aastane kogemus lähedaste (leina)tugigruppide läbiviimisel ja lähedaste toetamisel laiemalt.

Juhendi seda osa lugedes on oluline teada, et FFS-i praktikas tähendavad tugigrupid reeglina avatud gruppe, mis põhinevad nõ lähedaselt-lähedasele (peer-support) mudelil. FFS grupijuhtideks on isikliku suitsiidikaotusega inimesed, kellel on kaotusest möödas piisavalt palju aega, kes on ise tugigrupis osalenud ning kes on FFS-i poolt välja koolitatud.

FFS ei vii läbi nn riskigrupi gruppe ega tegele suitsiidsete inimeste ega nende lähedaste toetamisega. Siiski on enamus tugigruppi ja grupijuhti puudutavaid soovitusi universaalsed ja rakendatavad samamoodi ka nn riskigrupi puhul.

Juhendi **teine osa „Leinagrupi ja riskigrupi mudelid“** sisaldab ülalnimetatud koolituse läbiviijate poolt välja pakutud mudelit ja soovitusi, mis on mõeldud suletud gruppide läbiviimiseks. Lisaks leinagrupile hõlmab see riskigrupi infot. Koolitusel osalenud grupijuhid olid mitmekesise taustaga: kogemusnõustajast kuni vaimse tervise ja sotsiaalvaldkonna professionaalideni. Seetõttu oleme lisanud järgmised osad:

- Eelintervjuu (mõlemad grupid)
- Kohtumiste soovituslik struktuur (mõlemad grupid)
- 6 kohtumise mudel teemade kaupa (mõlemad grupid)
- Kriisiplaani koostamine (eelkõige riskigrupi jaoks)

Juhendi teises osas esitatud suletud gruppide mudel põhineb koolituse läbiviijate praktilisel kogemusel, erialastel teadmistel ning valdkondlikul teaduskirjandusel. Tegemist on soovitusliku raamistikuga, mitte jäiga etteantud vormiga. Mudel on loodud konkreetse koolituse ja projekti kontekstis ning seda ei ole käesoleval kujul tervikuna eelnevalt pilootprojektina läbi viidud.

Julgustame grupijuhte käsitlema seda paindliku töövahendina, mida kohandada vastavalt grupi koosseisule, dünaamikale ja kontekstile. Kuigi käesolev juhend pakub struktuuri ja soovitusi, kujuneb iga grupp omanäoliseks. Selle kulgu mõjutavad nii osalejate vajadused kui ka grupijuhi isiklik kogemus, professionaalne ettevalmistus ja tööstiil.

1. OSA: TUGIGRUPP JA TUGIGRUPU JUHT

Sissejuhatus

Lähedaste tugigrupi kohtumised on nagu foorumid. Foorum on kohtumine, kus võrdsed pooled vahetavad arvamusi. Sõnaraamatus määratletakse mõistet „foorum“ kui „kohta, kus saab ennast väljendada“ või „diskussioonide paika“, mida tugigrupi kohtumine tegelikult ongi.

Kohtumisel jagame oma heitlusi leinaga toimetulekul ja arutame selle üle, mis toimetuleku soovitudest on meie jaoks toimunud ja mis mitte. Me jagame frustratsiooni ja küsimusi ning oma edusamme toimetulekul depressiooni ja leinaga. Me pakume toetust, julgustust ja teavet kogemuste jagamise kaudu. Me võtame selle teekonna koos ette, aidates üksteisel toime tulla.

Igal lähedasel on oma traagiline lugu ja teiste lugude kuulamine võib mõne grupis osaleva kuulaja sedavõrd endast välja viia, et ta ei tule enam tagasi. Seetõttu on lähedastel soovitatav jagada suitsiidi puudutavaid üksikasju ainult privaatset, aga mitte grupis. Koolitatud tugigrupi juhi ülesanne on juhtida vestlust tulemusliku dialoogi kaudu.

Tugigruppide moodustamine

Suletud ja avatud grupid

Suletud tugigrupid sobivad neile inimestele, kes suudavad võtta kohustuse osaleda kõigil iganädalastel kohtumistel. Kui tugigrupp alustab tööd, ei saa uued inimesed liituda enne, kui järgmine grupp on alustanud, enamasti mõni aeg hiljem. Antud juhiste teises osas pakume välja 6 kohtumisega suletud grupi mudeli.

Alternatiivina suletud gruppidele on võimalik korraldada avatud gruppe.

Iganädalastel kohtumistel osalemine võib olla üsna kurnav ja käia üle jõu. Saadud trauma tõttu on paljudel inimestel raske iganädalasest ajakavast kinni pidada. Kuna nende lein kestab pikalt, võivad nad vajada tuge ka pärast nende ajutiste kohtumiste lõppu. Sellisel puhul on võimalik läbi viia suitsiidiohvrite lähedaste tugigrupi avatud kohtumisi.

Avatud kohtumised võimaldavad inimesel valida, kas ja millal ta osaleb, lähtudes oma konkreetsetest vajadustest. Lähedastena teame, et lein kestab kaua, seega peaks ka toetus olema pikaajaline. See loob grupis tasakaalu, kus osalejate seas on nii neid, kelle lein on alles värske, kui ka neid, kes on juba mõnda aega kohtumistel osalenud ning võivad jagada saadud kogemusi ja teadmisi. Kohtumisi on mõistlik korraldada kõige rohkem kord kuus, sest nii saavad osalejad kohtumiste vahepeal õpitut läbi töötada, leinal omas tempos kulgeda lasta ning uue reaalsusega kohaneda.

Aasta-aastalt kord kuus toimuvad kohtumised kujundavad stabiilsuse ja usalduse tunde. Lähedased teavad, et nad võivad alati nende teenuste kättesaadavusele loota.

Iganädalasi kohtumisi korraldada on raskem kui igakuiseid. Tugigrupi juhid põlevad suurema tõenäosusega läbi ning lähedased võivad saada liiga palju teavet ja kogeda nii tugevaid emotsioone, et loobuvad sootuks ega tule enam tagasi.

Teemad kohtumistel

Kindlaksmääratud teema aitab lähedastel keskenduda leina ühele konkreetsele aspektile, et nad saaksid leina läbi elada omas tempos ja valuga samm-sammult toime tulla. See on suitsiidiohvrite lähedaste tugigrupi programmi hariduslik osa.

Inimesed tulevad kohtumisele meelsamini, kui nad teavad, et nad saavad sealt abi leinaga toime tulemiseks. Iga kohtumise fookusteema võiks välja kuulutada näiteks e-posti teel saadetas meeldetuletuses.

Avatud tugigrupi teemade valikust

Avatud kohtumistel võib näiteks arutleda mõne konkreetse leinaga toime tulemisega seotud artikli või raamatu üle. Leina käsitlevad videod võivad samuti hariduslikku sisu pakkuda ja olla hea alternatiiv külalisesinejale. Videod on üsna hea lahendus, kui kohtumistel osaleb vähe inimesi või kui elate (maa)piirkonnas, kus külalisesinejad ei ole kättesaadavad.

Külalisesinejate eelised ja teemad

Külalisesinejad pakuvad osalejatele võimalust kuulda teistsuguseid vaatenurki, saada kindlustunnet abi otsimiseks professionaalidelt ja muuta kohtumised huvitavamaks. Vabatahtlike kõnelejate leidmiseks võib pöörduda kogukonna ja professionaalide, aga ka kõrgkoolide, kriisiliinide ning tervisekeskuste poole.

Soovitame teil kõnelejaga enne tutvuda, külastades mõnda üritust, kus ta kõneleb. Kas ta reageerib sihtrühmale, kellega ta suhtleb? Kas tema jagatav teave on praktiline ja elluviidav? Millised on tema kogemused suitsiidi ja leinaga? Paluge tal gruppi tulles teha interaktiivne esitlus, mis julgustab osalejaid kommenteerima ja küsimusi esitama. Külalisesinejate teemad peaksid kahtlemata alati olema seotud suitsiidisurmast tingitud leina kogemisega.

Teemade soovitused

- Depressioon, ravi ja ravimid (retseptiravimid)
- Toimetulek küsimustega „Kui ainult...“, „Mis siis, kui...“ ja „Ma oleksin pidanud...“
- Müüdid enesetapu ja leinamise kohta
- Andestamine ja suitsiid
- Lähedase lein: mida oodata ja millal küsida professionaalset abi
- Lugemise, kirjutamise ja päevikupidamise tervendav mõju
- Depressiooni ja vihaga toimetulek pärast suitsiidisurma
- Süütunne vs kahetsus – kas see on mõistlik?
- Laste lein ja perede koostöö
- Bipolaarse häire ja suitsiidi meditsiinilised aspektid
- Alkoholi, depressiooni ja enesetapuriski mõju
- Lein ja tähtpäevad: 1. aasta, 5. aasta, 10. aasta

Enamikku neist teemadest peaksid käsitlema arstid, terapeutid, klinitsistid või kaplanid.

Tervishoiuvaldkonna spetsialistid on kestliku programmi lahutamatu osa ja neid tuleks regulaarselt külalisesinejaks kutsuda. Võimalik, et nad ei ole kunagi kogenud jagamist suitsiidiohvrite lähedaste

grupiga ega saanud sellest õppida. Nende suhe teiega annab neile teadmisi lähedaste leinast ja tõenäoliselt võimaldab anda rohkem soovitusi.

Kui kohtumistel osaleb suur hulk lähedasi, võib ühe tõhusa meetodina kasutada kõneleja aja ja kogemuste jagamise aja kombinatsiooni. Kohtumise esimeses pooles jagavad külalisesinejad oma teadmisi (sealhulgas küsimused ja arutelu valitud teema üle) ning teises pooles võiksid toimuda arutelud väikestes rühmades. Osalejatel võib soovitada jaguneda rühmadesse selle järgi, kelle nad on kaotanud (abikaasa, laps, vanem, vend-õde, sõber või nt meestegrupp). Igat rühma abistab kindlaksmääratud grupijuht, kes on ise sama tüüpi kaotust kogenud. Nendes rühmades võiks arutada külalisesineja teemat või muud leinaga seotud küsimust. Grupijuht peaks juhtima arutelu nii, et kõigil oleks võimalus jagada oma muresid ja pakkuda kasulikke toimetulekusoovitusi.

Füüsilised kohtumised

Kohtumised pakuvad lähedastele võimalust jagada oma leina, suhelda sarnase kogemusega inimestega ja leida võimalusi oma valuga toimetulekuks. Oluline on luua külalislahke ja julgustav õhkkond.

Külalislahkus algab asukohast. Kui otsite füüsiliste kohtumiste toimumispaika, küsige endalt järgmist:

- Kas see koht asub kogukonna keskel?
- Kas asukoht on neutraalne? Kohtumiskohaks sobib kohaliku raamatukogu koosolekuruum, park, puhkekeskus, eakate keskus või rahvamaja.
- Kas ruum on samal päeval ja kellaajal alati saadaval? Kavandage kohtumised iga kuu samale päevale, näiteks kuu esimene kolmapäev, teine teisipäev jne. Vältige esmaspäevi, mis võivad sageli olla pühad, ja kuu esimest päeva, sest inimesed ei pruugi veel tajuda, et uus kuu on alanud (mõni võib kannatada mäluprobleemide all).
- Kas see asukoht on lihtsasti juurdepääsetav, piisavate parkimiskohtadega ja hästi valgustatud?
- Kas ruum on küllaldaselt suur, et grupp sina mugavalt mahuks?
- Kas seal on sobivad toolid ja lauad?

Külalislahkus laieneb kohtumisruumist ka väljaspoole. Pange välja suunaviidad ja uksele silt organisatsiooni nimega.

Tugigrupi juhid ja võimalikud vabatahtlikud peaksid saabuma varem, et seada ruum valmis ning luua külalislahke õhkkond. Eelistada tasub laudu ja toole, mitte toolidest moodustatud ringi. Lauad ei ole takistuseks, vaid vajalikuks toeks. Sinna saab asetada joogid, suupisted ja salvrätikud ning nende taga saab märkmeid teha. Pealegi parandavad lauad ruumi akustikat.

Kasutage laudadel värvilisi salvrätikuid ja suupistetaldrikuid. Dekoratsioonides ja tugigrupi juhtide riietuses tuleks vältida punast värvi, sest mõni lähedane võib seda seostada verega.

Avatud kohtumiste puhul võiks ukse juures osalejaid vastu võtta tervitaja, kes tuletab neile meelde ka registreerumist. Kui keegi osaleb kohtumisel esimest korda, oleks hea, kui mõni grupi korraldajatest istuks tema kõrval. Kohtumised on mõeldud selleks, et julgustada lähedasi rääkima enesetapust ja seda mõista, vähendamaks häbimärgistamise, eraldatuse ning häbi tunnet.

Kuigi kohtumistel tagatakse konfidentsiaalsus, ei ole need anonüümsed ja inimesi julgustatakse end nimepidi tutvustama.

Virtuaalsed kohtumised

Virtuaalne kohtumine on suhtlus, mis toimub reaalses interneti kaudu, kasutades integreeritud heli- ja videoseadmeid, vestlustööriistu ning rakendusi.

Inimestevaheline keemia ja sünergia, mis tekib silmast silma kohtumistel, on virtuaalsetel kohtumistel teistsugused.

Virtuaalsed kohtumised on tõhusad ja kasulikud neile lähedastele, kes ei saa füüsilistel kohtumistel osaleda.

Virtuaalsel kohtumisel järgige sama formaati nagu füüsiliste kohtumiste puhul. Võrreldes virtuaalsete kohtumiste platvorme, et leida oma organisatsioonile sobiv lahendus.

Tugigrupi juhi roll

Kes on tugigrupi juht?

Tugigrupi juhi ülesanne on aidata grupil mõista ühist teemat ja keskenduda sellele (praegusel juhul leinale enesetapu järel), võtmata ise arutelu kindlat positsiooni. Teisisõnu peab tugigrupi juht jääma alati erapooletuks. Tugigrupi juhi empaatilisus, soojus ja oskused võivad sageli olla otsustavad tegurid, mis määravad kohtumise edukuse.

Tugigrupi juhil võiks olla koolitus vastava tugigrupi läbiviimiseks, kuid ta ei tegutse terapeutina. Nende ülesanne on vajaduse korral soovitada professionaalset abi, mitte seda asendada.

Kohtumisel võiks alati osaleda vähemalt kaks tugigrupi juhti. Nad võivad seda rolli jagada või juhtida kohtumist kordamööda. Kui juhtub, et ühele tugigrupi juhile ajakava ei sobi, saab teine siiski kohtumise läbi viia.

Selline meeskonnatöö vähendab võimalust, et kohtumine tuleb ära jätta. Grupijuhid määravad kohtumise reeglid ja eesmärgid, kavandavad kordamööda teemasid, pakuvad tuge, kui üks neist peab mingil põhjusel lahkuma või kohtumisest eemale jääma, toetavad üksteist pärast kohtumisi ning lahendavad grupis esile kerkinud probleeme.

Mida tähendab toetus?

Toetus tähendab hingevalus inimese kuulamist ja toetamist, lubades tal väljendada oma valu ilma hinnangute ning arvamusteta. See ei tähenda valu leevendamist või parandamist.

Toetus tähendab kurbuse ja leina jagamist teise inimesega, mitte selle vähendamist.

Toetus tähendab teise inimese raskuste ärakuulamist, mitte neile hinnangute andmist või nende juhtimist.

Toetus tähendab teise inimese kõrval käimist, mitte tema juhtimist või järgimist.

Toetus tähendab lugupidavat suhtumist vaikimisse, mitte teise inimese mõtete või lausete täiendamist või lõpetamist.

Toetus tähendab teistelt õppimist, mitte teiste õpetamist.

Tugigrupi juht peaks olema suure empaatiavõimega ja suutma samastuda teise inimesega. Samas ei tohiks ta kunagi öelda teisele: „Ma tean, mida sa tunned.“

Kui tugigrupi juht on aga samuti suitsiidiohvri lähedane, siis võib ta öelda: „Ma aiman, mida sa tunned“, „See on ka minuga juhtunud“, „Mul on sinu valu pärast väga kahju“.

Milline on hea tugigrupi juht?

On eeliseks, kui suitsiidiohvrile lähedaste tugigrupi juht on ise kogenud suitsiidisurma leina. Samas on väga oluline, et tugigrupi juht on omaenda kaotusega tegelenud. Ta ei tohiks tegutseda tugigrupi juhina enne, kui tema lein on kestnud vähemalt üheksa kuud. Mõni leinaspetsialist, nagu traumaatilise stressi sertifitseeritud ekspert Barbara Rubel (MA), soovib potentsiaalsel tugigrupi juhil oodata vähemalt 14 kuud. Mõni organisatsioon rakendab kaheaastast ooteaega. Protokoll on erinev.

Kui oled huvitatud tugigrupi juhiks saamisest, küsi endalt, kas oled tõesti selleks valmis ja miks sa täpsemalt tahad niisugust ametit pidada. Allpool saad teha Barbara Rubeli testi „Kiirhindamine: kas ma olen valmis saama tugigrupi juhiks?“.

Kui sa loodad edendada omaenda uskumussüsteemi või tunned, et keskendud veel leinale, siis on ehk parem oodata ja rääkida sellest terapeudi või sõbraga. Kui aga tahad aidata teisi, sest sind ennast on sinu leinas aidatud ja nüüd soovid teistelegi toeks olla, või kui sinu kogukonnas ei ole sellist gruppi ja sa tunned, et seda oleks vaja, siis võib tugigrupi juhiks saamine olla hea mõte.

Kui tahad teisi aidata, võib tugigrupi juhtimine olla hea võimalus seda soovi ellu viia. Seejuures pead olema valmis panema end ebamugavatesse olukordadesse, kui teised jagavad sinuga oma sügavaimaid tundeid, ja mitte põgenema, kui arutelu muutub raskeks.

KIIRHINDAMINE

Kas olen valmis saama tugigrupi juhiks?

1. Olen saanud tugigrupi juhtimiseks vajaliku koolituse – jah/ei
2. On möödunud piisavalt aega ja ma olen oma kogemusega toime tulnud – jah/ei
3. Olen arutanud oma muresid tugisikutega – jah/ei
4. Kui teised räägivad oma läbielamistest, ei teki mul tungivat vajadust enda lugu jutustada – jah/ei
5. Samases olukorras olevate inimeste kuulamine ei kurna mind – jah/ei
6. Suudan oma kogemustest rääkida, ilma et see mind liigselt koormaks – jah/ei
7. Leian vähemalt ühe tunni, et korraldada seda, mida mul grupikohtumiseks vaja läheb – jah/ei
8. Olen leidnud tõhusaid viise, kuidas oma tunnete ja vallandavate teguritega toime tulla, et need ei takistaks tugigrupi juhtimist – jah/ei
9. Olen suuteline käituma tugigrupis eelistatud viisil – jah/ei

Edutegurid: kuidas sul läks? Vaata oma tulemused üle.

Loe kokku jah-vastused.

7–9 = väga hea aeg hakata tugigrupi juhiks
4–6 = hea aeg kaaluda tugigrupi juhiks saamist
1–3 = ei ole valmis tugigruppi juhtima

Kohtumistel võib tugigrupi juht kuulda väga traagilisi lugusid. Näiteks võtab inimene endalt elu, kuna võitleb haigusega. Mõnikord on see haigus HIV. Võib-olla nakatus ta HIV-ga uimastite tarvitamise tagajärjel ja tugigrupi juht on väga tugevalt uimastite vastu. Kui tugigrupi juhid ei suuda ületada oma hoiakuid ja eelarvamusi, ei pruugi nad üles näidata vajalikku austust ega empaatiat, kui nad kuulevad, kuidas kellegi sõber või lähedane suri.

Kuidas juhtida tugigrupi kohtumist?

Suunised ja kokkulepped kohtumisteks

Kohtumistel tuleks rõhutada, et tähtis on tagada **konfidentsiaalsus**. Tänu sellele kindlustundele saavad inimesed oma muresid ja tundeid ausalt väljendada ning esitada ka teistele küsimusi ja jagada toimetulekusootusi.

Abi pakkudes ja saades hakkavad inimesed end tundma vähem abituna ning saavad aru, mis on normaalne ja millal võib olla aeg kaaluda professionaalse abi poole pöördumist. Osalejatel palutakse mitte jagada teiste lähedaste lugusid väljaspool kohtumist, kuid neid julgustatakse jagama kohtumisel arutatud kasulikke toimetulekusootusi. Konfidentsiaalsuspõhimõtte kinnistamiseks võtke kasutusele allpool loetletud kohtumise suunised või koostage nende alusel oma versioon. Suuniseid võib kohtumistel ette lugeda, lendlehtedel jagada ja/või infokirjades esile tuua.

Järgmisi kohtumise näidissuuniseid ja eesmärgipüstitusi kasutavad paljud suitsiidiohvrite lähedaste tugigrupid (Koostanud Linda L. Flatt, suitsiidiohvri lähedane, 1996)

- Me peame lugu üksteise ajast, seetõttu alustame kohtumist kell 19.00 ja lõpetame kell 20.30
- Meie kohtumised on avatud ainult neile, kes on kaotanud pereliikme, sõbra või töökaaslase enesetapu tõttu (mitte vaatlejatele ega neile, kes on ise enesetapukatse üle elanud). Iga kaotus on meie grupis võrdse väärtusega
- Me määratleme ja arutame järgmisi leinaprotsessi etappe suitsiidileina kontekstis: šokk ja eitus, hirm ja viha, süü ja häbi, lein ja kurbus ning lõpuks leppimine ja lootus
- Me julgustame kõiki grupiliikmeid jagama oma kogemust avatult, ausalt ja südamest. Tunnetest rääkimine on tervendav, ja teadmine, et me ei ole oma leinas üksi, on lohutav – kuid keegi ei peaks tundma survet osaleda, sest ka kuulamine on üks tervenemise viise
- Me pakume turvalist kohta, kus saame jagada oma kaotust ning väljendada enda viha, hirmu, süütunnet, häbi, piinlikkust, pettumust ja kurbust, kartmata hukkamõistu, kriitikat või hinnanguid.
- Me harjutame enda eest vastutuse võtmist, rääkides mina-vormis ja austades aruteludes mõistlikke piire
- Me suhtume igasse grupiliikmesse lugupidavalt, rääkides ükshaaval ja mitte katkestades teisi
- Me austame teiste inimeste uskumusi ja väärtusi. Vaimseid küsimusi võib arutada seni, kuni need ei lõhesta gruppi ega takista arutelu kulgu
- Kõik grupiarutelud on konfidentsiaalsed
- Palume hoiduda uimastite või alkoholi tarvitamisest enne kohtumist
- Kohale saabudes lülitame mobiiltelefoni välja

Suletud grupi kohtumise soovituslik struktuur

Struktuur on vajalik, kuna turvatunnet loob ennustatavus – alusta ja lõpeta alati samamoodi, siis inimesed juba teavad, mida on oodata ja mis on tulemas, ja millal hakatakse otsi kokku tõmbama.

1. **Tervitus grupijuhi poolt**
 - a. Tervitus ja/või kohalolu harjutus
 - b. Kokkulepped (vajadusel korda olulisemaid igal kohtumisel)
 - c. Teadaanded
2. **Avaring**
 - a. Kuidas vahepeal läinud on
3. **Teemakäsitletus**
 - a. Teema tutvustus
 - b. Teema kirjalik tutvustus võib olla ka osalejatele ette saadetud
 - c. Arutelu
 - d. Grupijuht avab teemat kohaste küsimustega ja annab kõigile sõna
4. **Lõpuring**

- a. Lõpeta positiivsega, näiteks mida võtad kaasa, mida enda jaoks teed
- b. Kokkuvõtvad mõtted grupijuhilt ja/või maandamisharjutus

Üldisi soovitusi kohtumise juhtimiseks

Allpool on toodud konkreetseid soovitusi, kuidas kohtumist sujuvalt korraldada.

- Räägi lühidalt oma kaotusest, et luua grupis ühtekuuluvus ja mõistmine. Kirjelda enda kogemust nii, nagu tahaksid, et osalejad seda teeksid, st liigsete üksikasjadeta. Pea meeles, et kui sa ise vajad tuge, siis pead seda saama väljaspool gruppi. Püüa vähem rääkida ja rohkem kuulata. Ekspert on terve grupp, mitte üksnes selle juht.
- Püüa vestlust grupis üleval hoida, kuid jälgi, et see püsiks kohtumise kavandatud teemal. Kui grupp kaldub teemast kõrvale, tee aeg-ajalt kokkuvõtteid põhipunktidest.
- Ole paindlik, märka osalejate individuaalseid raskuskohti.
- Kohtumise ajal tee koostööd oma kaasgrupijuhiga. Andke üksteisele teada oma raskustest või sellest, kui vajate pausi.
- Välti jah/ei-küsimusi. Selle asemel esita avatud kas- või mida-küsimusi.
- Kasuta oskust teha üldistusi ja kokkuvõtteid. Pärast seda, kui osaleja on oma lugu jaganud, võta öeldu kokku ja küsi grupilt: „Kas keegi teine on samuti midagi niisugust kogenud?“ Nõnda annad märku, et kõik osalejad võivad oma kogemust jagada.
- Ära tõsta kedagi esile ega osuta sellele, kes ei ole veel rääkinud. Igaühel on õigus vaikida. Kui mõni osaleja samastub selgelt millegagi, mida öeldi, kuid eelistab vaikida, mine pärast kohtumist selle inimese juurde ja ütle näiteks: „Ma märkasin, et kui Siim rääkis oma poja surmast, reageerisid sellele tugevalt. Kas tahaksid sellest rääkida?“ Mõnikord takistab inimestel oma kogemust jagada ärevus, lein, kurbus või lihtsalt häbelikkus.
- Väärtusta vaikust. Vaikusehetkedel loovad inimesed sageli seoseid ja emotsioonid kerkivad pinnale.
- Kasuta oma ehedaid emotsionaalseid reaktsioone, et samastuda grupi dünaamikaga. Kui tunned end eriti kurvast või sind mõjutas miski, mida mõni grupiliige ütles, siis maini seda ja tee üldistus: „See tegi mind tõesti kurvaks. Kas keegi teine reageeris samamoodi?“ Niimoodi väljendad sobilikku muret ja julgustad grupiliikmeid nende endi tugevate tunnetega ühendust looma.
- Ära karda huumorit ega naeru. Grupiliikmed tahavad sageli tunda, et neil on taas õigus naeratada, naerda ja igasuguseid tundeid tunda. See võib aidata ka vabaneda kuhjunud pingetest.
- Koosta vaimse tervise valdkonna spetsialistide soovitusnimekiri ja hoia see käepärast. Kui grupiliige tunnistab, et tal on peas suitsiidimõtted, siis võiksid anda talle abiliini numbri.

Abinumbrid Eestis:

- Lasteabi: 116111 (24h)
- Ohvriabi: 116006 (24h)
- Eluliin: 655 8088 (eesti keel), 655 5688 (vene keel) (igapäevaselt kl 19-07)
- Ohvriabi emotsionaalse toe telefon (eesti, vene, inglise keel): 116 123 (10-24)

Teisese traumeerituse vältimine

Väga oluline on vältida nn teisest traumeeritust. See juhtub siis, kui osaleja jagab üksikasjalikke ja kujukaid detaile oma isikliku suitsiidikogemuse kohta, mis võib traumeerida teisi, kes on juba niigi häiritud omaenda kogemusest. Liigne üksikasjalikkus mõjub grupile koormavalt ja selle liikmed võivad otsustada, et ei tulegi enam tagasi. Seda selgitab kõige paremini järgmine olukord.

Grupiga liitub uus osaleja Jane. Ta räägib, et tema 35-aastane abikaasa ei tulnud oma valuga toime. Jane püüdis leida abi ja nad käisid koos mitme arsti juures. Ühel päeval, kui Jane korraaks poodi lipsas, suundus tema abikaasa garaaži ja laskis end maha. Jane leidis ta poest tagasi tulles. Ta kirjeldab väga üksikasjalikult, mis tunne oli leida oma abikaasa mahalastuna, näha verd, helistada häirekeskusesse ning mõelda, et see kõik oli tema süü, et kui ta vaid oleks koju jäänud ja nii edasi. Seda rääkides ta nutab lakkamatult ja ka teised grupiliikmed nutavad.

Milline on sinu reaktsioon seda lugedes? Kas sinu hingamine muutus? Kas kael on pinges? Kas tunned, et silmad täituvad pisaratega? Kas meenutad oma suitsiidikogemust?

Ainuüksi asjaolu, et keegi kirjeldab niisugust stseeni, mõjub traumeerivalt sulle kui lugejale ning ka tugigrupi juhile ja kogu grupile. Seetõttu ei peaks lähedased grupi kohtumisel rääkima kogu oma lugu. Eelistatud on jagada selle üksikuid osi (või lühikirjeldust).

Kaasaelamis-traumeeritus võib põhjustada järgmist:

- Füüsilised muutused: südame löögisageduse kiirenemine või pinnapealne hingamine
- Emotsionaalsed muutused: nutma puhkemine või vihatunde tekkimine
- Vaimsed muutused: oma suitsiidikogemuse meenutamine või soov põgeneda sellest olukorrast või kohtumiselt

Nagu eespool öeldud, ei peaks osalejad oma üksikasjalikke lugusid tugigrupi kohtumisel rääkima. Nad võivad seda teha siis, kui esimest korda teie poole pöörduvad. Tugigrupi juhid võivad pidada grupiväliseid silmast silma vestlusi või suunata lähedase abi saamiseks professionaali juurde. Tugigrupi juhi peamine ülesanne peaks olema tagada kogu rühma toetamise kvaliteet.

Kohtumise ettevalmistamine

Kavanda igat kohtumist koos kaasgrupijuhtidega. Valige teema, valmistage ette arutelupunktid või kutsuge külalisesineja. **Leppige kokku, kes viib läbi millist osa kohtumisest** ning kes on valmis hoolitsema osaleja eest, kes võib emotsionaalse reaktsiooni tõttu kohtumiselt järsku lahkuda.

Valmista ette jagatavad lehed kriisiabi kontaktidega ja muud asjakohased usaldusväärsed ressursid.

Julgusta grupiliikmeid e-posti aadresse ja/või telefoninumbreid vahetama, või panema kokku online-vestlusgruppi, et üksteist kohtumiste vahepeal toetada.

Saada grupiliikmetele kolm või neli päeva enne kohtumist telefoni või e-kirja teel meeldetuletus järgmise kohtumise kohta.

Veendu ruumi saadavuses ja selles, et grupiliikmed teavad, kuhu tulla, ning sisusta ruum hubaselt.

Avatud grupi puhul valmista ette ja pane lauale valmis registreerimisleht ja julgusta osalejaid, sealhulgas tagasipöördujaid, registreeruma oma e-maili ja telefoninumbriga (loetavalt).

Teadlikkus

Ole teadlik sellest, et grupiliikmete vanus, kultuuritaust, füüsiline seisund, usutavad ja seksuaalne sättumus võivad erineda.

Keeruliste grupiliikmetega tegelemine

Kohtumistel osalevad lähedased on üksteise suhtes väga hoolivad. Kuigi pea igas grupis on ka keerulisi liikmeid, ei ole neid palju.

Oskuslik tugigrupi juht suudab õppida, kuidas tulla toime ebamugavate olukordadega: tunnustab keerulise grupiliikme positiivset käitumist, katkestab tema potentsiaalselt kahju tekitava sõnavõtu ja suunab arutelu taas õigele rajale.

Selliseid osalejaid võib gruppides aeg-ajalt siiski olla ja seetõttu anname allpool soovitusi, kuidas nendega toime tulla.

Monopoliseerija (kõige tavalisem)

Monopoliseerija domineerib ja võtab ebaproportsionaalselt suure osa grupi ajast. Kui kellelgi on pakiline probleem või ta on grupiga alles liitunud, võib olla mõeldav, et keskendute ühe kohtumise ajal vaid temale. Kuid selleks, et ta mitmel järjestikusel kohtumisel ei domineeriks, võite teha järgmist:

- Algate arutelu. Tugigrupi juht peab näitama, et igaühe lugu, arvamus ja sõnad on võrdselt väärtuslikud ning igaühel on õigus saada piisavalt aega oma arvamuse avaldamiseks. Monopoliseerija tähelepanu ümbersuunamiseks piisab lihtsatest lausetest, nagu „Kuulame, mida teistel grupiliikmetel on öelda“ või „Kas keegi, kes ei ole täna õhtul veel sõna saanud, jagab Mari kogemust?“
- Tee enne igat kohtumist ennetav avaldus, näiteks: „Me julgustame kõiki oma kogemust jagama ja palume, et keegi grupis ei domineeriks.“
- Ole otsekohene. Kui miski muu ei aita, pead võib-olla ütlema midagi sellist: „Jaan, me hindame sinu kogemust, kuid praegu peame kuulama ka teisi grupiliikmeid.“
- Kui monopoliseerija oma käitumist ei jäta, tuleks talle pärast kohtumist helistada või temaga silmast silma vestelda, et tagada grupi heaolu. Kui kõhkled, siis pea meeles, et teed seda grupi ühtsuse nimel.

Katkestaja

Katkestaja ei suuda lasta teistel inimestel oma lugu lõpuni rääkida ja võib katkestada isegi produktiivse vaikuse. Seda olukorda saab lahendada mitmel viisil:

- Palu katkestajal veidi oodata ja tuleta talle meelde, et praegu on sõna kellelgi teisel.
- Kui algne kõneleja on lõpetanud, pöördu uuesti katkestaja poole ja tunnusta tema soovi sõna sekka öelda, lausudes näiteks: „Martin, tundub, et Luisa sõnad tõesti puudutasid sind.“
- Anna suuniseid ja juhiseid, näiteks: „Martin, palun oota, kuni Luisa on lõpetanud, ja siis kuulame hea meelega sinu mõtteid selle kohta.“ Nii toimides ei kutsu sa katkestajat korrale ega häbista teda, vaid pakud korrigeerivaid juhiseid käitumise muutmiseks. Kui probleem ei lahene, räägi katkestajaga privaatsetl

Kõrvalsuhtleja (mõnevõrra levinud)

Pole midagi häirivamat kui kahe grupiliikme eravestlus ajal, mil grupp arutab mõnda teemat või kõneleja peab ettekannet.

- Võid käsitleda seda probleemi oma avasõnas.
- Ütle grupiliikmetele, et kõnelejat on raske kuulata, kui samal ajal käivad teised vestlused. Tavaliselt sellest piisab.

- Kui probleem püsib, pead ehk pärast kohtumist grupiliikme(te)ga eraldi rääkima, et selgitada välja, kas miski vallandas nendes kurbustunde või kas nad tundsid vajadust kõneleda, kuid ei saanud seda suuremas grupis teha

Nõuandja

Nõuandja võib öelda nii: „Kas tead, mida sa tegema peaksid?“, „Sinu probleem on selles, et...“ või „Ära seda tee!“. Tugigrupi juht peaks rühmale meelde tuletama, et kuigi meil kõigil on midagi ühist, on igaüks ainulaadne ja see, mis toimib ühe jaoks, ei pruugi toimida teise jaoks.

Minimeerija

Osalejale ei tohiks olla lubatud võrrelda kogemusi, lugusid või tragöödiaid, mis pisendavad või suurendavad teiste kannatusi.

Oma usku(mustesse) pööraja

Kui osaleja juhib grupi tähelepanu oma uskumustele religiooni, toimetulekumehhanismide jms kohta, peaks tugigrupi juht paluma osalejat, et ta sõnastaks oma soovitusel näiteks nii: „Minu puhul töötab see“ või „Minu arvates on kasulik see“. Nii aitab ta mõtet toetada, kuid ei anna mõista, et konkreetne mõte, usutunnistus või religioon on ainus lahendus. Kui oma usku(mustesse) pööraja käitumine jätkub, siis tuleta talle meelde, et grupp on turvaline ja võrdne koht, kus ei toetata üht konkreetset uskumuste süsteemi.

Kui tugigrupi juht kaitseb grupi kohtumisi tõhusate vahenditega, et võimaliku probleemse käitumisega toime tulla, on vähetõenäoline, et esilekerkivad emotsionaalsed probleemid, konfliktid või grupiliikmete potentsiaalselt kahjulik ja mittetoetav käitumine teda ootamatult tabavad.

Pärast kohtumist

Tugigrupi juhid võiksid kohtumise järel teha kokkuvõtte, arutada vajalikke muudatusi ning kavandada tulevase kohtumise ja ülesandeid. Neile inimestele, kes kohtumisel esimest korda osalesid, võiks pärast kohtumist helistada või e-kirja saata, et uurida, kui kasulik kohtumine neile oli ja kas neil tekkis küsimusi (kui tekkis, siis neile vastata), ning julgustada neid osalema järgmisel kohtumisel

Eetikaküsimused

Tugigrupi juhina pakud sa kogukonnale teenust ja sul on teatavad eetilised kohustused. Osa eetikaküsimusi võib hõlmata huvide konflikti, eraelu puutumatust, mittediskrimineerimise põhimõtteid, inimeste austamist ja professionaalset käitumist.

Neid küsimusi soovitatakse koolitusel selgitada, et tagada grupi ja selle iga liikme ohutus ning heaolu.

Leinaspetsialist ja autor Barbara Rubel on välja töötanud kasuliku eetikakoodeksi tugigruppide juhtidele.

Eetikakoodeks

Selle koodeksiga reguleeritakse sinu kui pädeva ja kaastundliku tugigrupi juhi käitumist. Sa pead:

- omandama tugigrupi juhi pädevuse õppe ja koolituse kaudu;
- esindama oma rolli, ametit ja kvalifikatsiooni ausalt;
- olema teadlik oma väärtustest, vajadustest ja piirangutest;
- avalikustama kõik võimalikud huvid konfliktid;
- hoiduma isiklikust äritegevusest grupi kohtumistel ega kohtlema osalejaid klientidena selleks, et saada isiklikku kasu;
- hoiduma oma positsiooni kasutamisest eesmärgiga saada kingitusi, raha või erilisi eeliseid;
- aktsepteerima sündmuste kirjeldusi sellisena, nagu need on, ja mitte avaldama arvamust ega andma hinnanguid;
- väärtustama õiglust, kohtlema kõiki õiglaselt ja jääma erapooletuks;
- austama eraelu puutumatust ja konfidentsiaalsust ning hoiduma grupiliikmeid puudutava teabe avaldamisest meediale, avalikkusele või teistele grupiliikmetele;
- pakkuma ressursse ja teavet, et liikmed saaksid end ise aidata;
- olema kaastundlik ja empaatiline, et mõista ning lahendada probleeme;
- kehtestama selged ja kindlad piirid;
- käituma nii, et keegi ei tunneks kohustust grupikohtumise suhtes;
- hoiduma vandesõnadest või halvustavast kõnepruugist;
- hoiduma tugigrupi juhtimisest, kui oled ravimite, alkoholi või uimastite mõju all;
- tagama tugigrupi kaasjuhtidele juurdepääsu ressurssidele ja toetusele;
- tunnustama tugigrupi juhtide panust;
- võtma endale kohustuseks kohtuda oma tugigrupi kaasjuhtidega, et arutada reaktsioone sellele, mis toimus grupi kohtumise ajal;
- hoiduma diskrimineerimisest vanuse, soo, puude, rassi, rahvuse, usutunnistuse, perekonnaseisu, poliitiliste vaadete, füüsilise või vaimse puude, HIV-staatuse või seksuaalse sättumuse alusel;
- hoidma suhted grupiliikmetega professionaalsed;
- teatama suurest suitsiidiohust viivitamata pädevatele asutustele;
- teatama kellegi kavatsusest sooritada teise isiku vastu kuri- või kahjulik tegu;
- vähem rääkima ja rohkem kuulama;
- hoolitsema enda eest, et sul ei tekiks kaastundeväsimust.

Siinsele dokumendile alla kirjutades kinnitan, et olen tugigrupi juhi eetikakoodeksi läbi lugenud ja sellest aru saanud ning püüan seda järgida.

Allikiri

Kuupäev

Allikas: Barbara Rubeli (MA), BCETS, DAAETS, koostatud tugigrupi juhend. www.griefworkcenter.com

Kaastundeväsimus ja enesehool

On üsna tavaline, et grupi arutelu ajal vallandub taas sinu kui tugigrupi juhi enda lein.

Kui see juhtub, võta pärast koosolekut aega, et rääkida enda tugigrupi kaasjuhi, usaldusväärse sõbra või terapeudiga. Seejuures on tugigrupi juhi emotsionaalsed reaktsioonid või tunded igati normaalsed, kuid sa pead suutma arutada äärmiselt emotsionaalseid teemasid grupi liikmetega (säilitades samas nende konfidentsiaalsuse), muidu võib sul tekkida läbipõlemistunne ehk nn kaastundeväsimus.

Lähedastega töötava vabatahtlikuna kuuled sa traagilisi lugusid, kus teiste inimeste elu on enesetapu tõttu purunenud. Inimesed on ehedad, haavatavad ja murtud. Enamik tugigruppide juhte on loomult empaatilised ja suudavad teiste valuga samastuda. Kui aga ühe õhtu jooksul puututakse kokku mitme leinava inimese valuga, võib tugigrupi juht tunda, justkui oleks ta lülitatud pesumasina tsentrifuugirežiimile. On vaja palju kogemusi, praktikat ja meelekindlust, et olla tähelepanelik ja empaatiline, kuid samas mitte lasta teiste valul endasse voolata.

Patricia Smith, Kaastundeväsimuse Teadlikkuse Pojeki (Compassion Fatigue Awareness Project®), asutaja jagab oma veebilehel, et „füüsilised, emotsionaalsed ja mentaalsed muudatused on kroonilise stressi normaalsed näitajad, mis tulenevad hoolitsustööst, mida me oleme valinud teha“.

Need, kes on otsustanud aidata suitsiidiohvri lähedasi, kuulevad lugusid, mis on täis häirivaid ja sageli kujukaid üksikasju. Kui katkendlikud mõtted, õudusunenäod, energiakadu ja somaatilised (kehalised) kogemused, nagu pea- ja kõhuvalu, hakkavad asendama empaatiavõimet ning kaastunnet, võid sa kannatada kaastundeväsimuse all.

Kaastundeväsimuse esinemise tunnistamine meie elus kinnitab üksnes seda, et oleme äärmiselt hoolivad inimesed.

Kusagil meie tervenemise teel saabub tõde: me ei pea tegema valikut. On võimalik enda eest tervislikult ja järjepidevalt hoolt kanda, hoolitsedes samal ajal edukalt teiste eest.

Kaastundeväsimuse teadvustamise projektis on dokumenteeritud tavalisemad sümptomid, mis inimesel esineda võivad:

- Liigne süüdistamine ja/või mahasurutud emotsioonid
- Teistest eraldumine
- Ainete kuritarvitamine eneseravi eesmärgil
- Enesehoole hülgamine (st hügieen, välimus)
- Kannatamine krooniliste vaevuste, näiteks seedeprobleemide ja pidevate külmetushaiguste all
- Võimetus nautida varem meeldinud tegevusi
- Apatia, kurbus
- Aituse kasutamine enesekaitsevahendina

Kaastundeväsimuse teadvustamise projektis on dokumenteeritud ka kaastundeväsimuse üldised organisatsioonilised sümptomid, sealhulgas järgmised:

- Sage põhjuseeta puudumine
- Pidevalt muutuvad suhted kaastöötajate vahel
- Meeskondade suutmatust teha tõhusat koostööd
- Töötajate soov rikkuda organisatsiooni eeskirju
- Agressiivse käitumise puhangud töötajate seas
- Töötajate suutmatust täita oma ülesandeid
- Töötajate suutmatust pidada kinni tähtaegadest
- Töötajate vähene paindlikkus
- Tugev tõrge muutuste suhtes
- Töötajate suutmatust uskuda, et paranemine on võimalik
- Tulevikuvisiooni puudumine

Leinaspetsialist ja autor Barbara Rubel on kohandanud ning jaganud enesehindamisskaalat, mille abil saab kindlaks teha, kas inimest ohustab kaastundeväsimus (vt allpool tema kaastundeväsimuse enesehindamise testi).

Tugigrupi juhina on oluline sellest testist juhinduda, kui sul esineb palju sümptomeid. Kui sinu tegevus hakkab sul üle jõu käima, peaksid ehk pöörduma professionaali poole, et töötada välja tegevuskava.

Tugigrupi juht peaks mõistma, et tema võimalused ja võimed on piiratud ning tal ei ole täiuslikku vastust, üht õiget lahendust ega eksimatut plaani, kuidas inimesi nende leinas abistada.

See koos tõhusa enesehoolega on väga tähtis ja võib ennetada läbipõlemist või kaastundeväsimuse teket. Inimene ei saa anda seda, mida tal ei ole – tasakaal oma elus ja enda hinge täitmine on selle töö tegemiseks hädavajalik.

Veendu, et sa naerad, mängid, teed sporti, toitud tervislikult, kulutad aeg-ajalt raha millelegi meeldivale ja tasakaalustad tugigrupi juhi pingerohket rolli elutervete, rikastavate tegevustega.

Enamik tugigruppide juhte on loomult empaatilised ja suudavad teiste valuga samastuda. Hoolitse enda eest – sa oled tõeline aare!

Kaastundeväsimuse enesehindamine

See test annab sulle põhiarusaama sinu kaastundeväsimuse tasemest. Vaata allpool olevat nimekirja, kuhu on lisatud kümme kaastundeväsimuse sümptomit. Küsimustele vastates arvesta, et iga küsimus kehtib viimase kuue kuu kohta. Tee märges iga avalduse kohta vastavasse veergu.

Avaldus	Mitte kunagi või harva	Mõnikord	Suure osa ajast	Enamiku ajast või kogu aeg
1. Ma tunnen, et traumaatiliste lugude kuulamine haarab mind endasse.				
2. Ma tunnen vajadust võtta ära nende inimeste valu, keda ma aitan.				
3. Ma tunnen kaasa neile, keda ma aitan.				
4. Mul on vähe kontrolli oma töögraafiku üle.				
5. Ma olen rohkem ärritunud, kui inimesed arvavad.				
6. Minu elu põhimõtted on purunenud.				
7. Ma kogen sarnaseid traumasümptomeid nagu need, keda ma toetan.				
8. Ma tunnen end tavalisest rohkem eraldatuna.				
9. Ma tunnen end süüdi, et ei suuda rohkem aidata.				
10. Nende lood, keda ma aitan, tekitavad mulle õudusunenägusid.				

Vaata nüüd igasse veergu tehtud märgete arvu. Mida rohkem märkeid tegid veergudesse „Suure osa ajast“ ja „Enamiku ajast“, seda tõenäolisem on, et sul tekib kaastundeväsimus ja sekundaarne stress, mis tihtipeale hoiavad sinu südant ja vaimu oma tugevas haardes.

2.OSA: LEINAGRUPI JA RISKIGRUPI MUDELID

Käesoleva osa näol on tegemist spetsiaalselt eessõnas nimetatud koolituse raames väljaõppe saanud grupijuhtidele täiendava abimaterjali andmisega.

Leinagrupi sisuliseks aluseks on voldik [„Kui sinu lähedane on võtnud endalt elu. Abimaterjal lähedastele ja nende toetajatele“](#), mille teemadest ja käsitusviisist on lähtunud kohtumiste ülesehitamisel ning kodulugemiste valikul.

Riskigrupi sisuliseks toeks on [„Kuidas olla toeks lähedasele, kes on teinud enesetapukatse?“](#).

Juhendis esitatud kohtumiste mudelid ei taasesita nimetatud materjale üks-ühele, vaid pakuvad neist lähtuvat, kogemus- ja praktikapõhiselt kohandatud raamistikku tugigrupi läbiviimiseks.

Üldised soovitused

Soovitame tugigruppi läbi viia **kahe grupijuhiga**. Eelistatuim kombinatsioon oleks, kui üks neist oleks isikliku kogemusega ja teine professionaal, sel juhul täiendaksid nende tugevused üksteist. Kuna suitsiidi näol on tegemist emotsionaalselt raske teemaga ning osalejad kuuluvad haavatavasse sihtgruppi, on kahel grupijuhil kergem vastutust jagada. Kui mõned osalejal tekib tugev emotsionaalne reaktsioon, on ühel grupijuhil võimalik temaga individuaalselt tegeleda, samal ajal kui teine jääb grupiga. Koos grupi juhtimine tagab võimaluse üksteise toetamiseks ja koheseks reflekteerimiseks. Kaks grupijuhti tagab grupi parema jätkusuutlikkuse, juhul kui üks grupijuhtidest ei peaks mingil põhjusel saama osaleda.

Suletud gruppide soovituslikuks intervalliks võiks olla **üle nädala**. See annab inimestele piisavalt aega oma kogemusi ja materjali läbi töödelda ning samas ei ole liialt pikk, et eelmisel kohtumisel räägitu vahepeal ununeks.

Ühe kohtumise kestus võiks olla **1,5-2 tundi** (sõltuvalt ka grupi suuruselt).

Kuna mõlema tugigrupi puhul on tegemist haavatavate sihtrühmadega, kellel ja kelle lähedastel on potentsiaalne suitsiidirisk, siis on oluline, et grupijuhtidel (juhul kui neil endal just ei ole vastavat väljaõpet ja kogemust), oleks eelnev kokkulepe **vaimse tervise spetsialistiga**, kellega alarmeerivates olukordades (suitsiidirisk) konsulteerida kohaste tegevuste osas. See on tingimata vajalik riskigrupi puhul, aga soovitatav ka leinagrupi puhul.

Teema kaalukuse ja sihtrühma haavatavuse tõttu on oluline, et grupijuhtidele oleks tagatud **supervisioon**.

Eelintervjuu

Eelintervjuu eesmärk ja tähendus

Eelintervjuu on kindlasti vastutustundliku grupitöö lahutamatu osa, kui tegu on suletud gruppidega ja sedavõrd haavatava sihtrühmaga nagu suitsiidi tõttu lähedased kaotanud ja suitsiidse inimese lähedased.

Eelintervjuu eesmärk ei ole inimese sobivuse „hindamine“, vaid turvalisuse, sobivuse ja toetuse parima võimaliku vormi leidmine nii osaleja enda kui ka kogu grupi jaoks. Eelintervjuu käigus võib selguda, et grupis osalemine ei ole inimesele praeguses hetkes parim või piisav toetus ning vajatakse teistsugust või täiendavat abi.

Suitsiidiga seotud stigma, teema haavatavuse ja äärmise isiklikkuse tõttu võib gruppi tuleku kasuks otsustamine nõuda inimeselt parajat eneseületust või olla korraga liiga suur samm. Eelintervjuu annab hea võimaluse seda sammu lihtsamaks teha. Inimene saab esmalt kohtuda, kuulata ja tunnetada, kas grupijuhtide olek, keel, hoiakud ja tööviis sobituvad inimese enda vajaduste ja ootustega. Ta saab ka kogemuse, kuidas on sel teemal rääkida grupijuhtidega turvalises ja rahulikus keskkonnas, enne kui tulla suurde gruppi. Selline kohtumine aitab vähendada ebakindlust ning toetab teadlikumat ja turvalisemat otsust grupis osalemise kohta. Eelintervjuu ei kohusta inimest grupiga liituma ning grupijuhil on võimalus hinnata, kas pakutav grupivorm on hetkel inimesele sobivaim tugi. Juhul kui inimene otsustab gruppi tulla, on tal juba üks tuttav inimene ees – grupijuht.

Eelintervjuu aitab:

- Selgitada osaleja olukorda ja vajadusi
- Joondada ootusi grupi võimaluste ja piiridega
- Hinnata hetke turvalisust
- Toetada grupi koosseisu kujunemist viisil, mis teenib kõigi osalejate heaolu

Soovitav on **varuda intervjuuks kuni tund aega**, kuna tegemist on äärmiselt isiklike ja komplitseeritud teemadega, kus inimene võib vajada avanemiseks rohkem aega ning vestlus on hea lõpetada rahulikus tempos ja kokkuvõttega, pöörates tähelepanu inimese emotsionaalsele seisundile ning toetades selle stabiliseerumist. Intervjuu on soovitatav läbi viia kontaktkohtumisena, video või telefoni teel. Vajadusel võib järgneda täiendav kontakt.

Eelintervjuu üldraam (mõlemale grupile ühine)

1. Kontakti loomine ja raamistamine

- Tutvustus, vestluse eesmärgi selgitamine
- Intervjuu kestus
- Konfidentsiaalsus ja selle piirid (nt vahetu oht elule → vajadus kaasata täiendav abi)
- Lühike selgitus grupi olemusest (kogemustugi, mitte teraapia)

2. Miks just praegu?

- Mis on toonud inimese grupi juurde just nüüd
- Mis on hetkel kõige raskem
- Millist toetust ta loodab grupist saada

3. Varasem tugi ja toimetulek

- Millist tuge on seni saanud (lähedased, spetsialistid, grupid)
- Mis on olnud abistav
- Mis ei ole aidanud või on olnud koormav

4. Hetke turvalisus ja enesehoid

- Kuidas inimene end praegu hoiab
- Kas on olnud enesetapumõtteid või -plaane (vajadusel täpsustavalt ja delikaatselt, ole valmis hindama suitsiidiriski)
- Kellele ta on saanud rääkida (vastavalt enesetapust/lähedase suitsiidsusest)? Kas see on avatud teema või saladus? Milline ring teab?
- Kas on keegi, kelle poole saab kriisi korral pöörduda? Kellega ta saab rääkida nii nagu on?
- Kas inimesel on vastutus kellegi teise eest (nt alaealised lapsed), kelle heaolu võib tema seisundist olla mõjutatud

5. Grupi praktiline raam

- Grupi formaat (suletud grupp, kindel kohtumiste arv, kuupäevade-kellaaegade sobivus)
- Osalemise järjepidevus
- Konfidentsiaalsus grupis
- Ootused jagamisele ja kuulamisele

6. Kokkuvõte ja järgmised sammud

- Kas ja kuidas grupp sobib praegu
- Võimalikud soovitusel (grupp, edasilükkamine, individuaalne tugi)
- Info edasise kohta
- Vestluse lõpus tasub teha lühike kokkuvõte ja rahustav maandus (nt „Mis aitab sul pärast kõnet hetke jooksul enda eest hoolitseda?“), et inimene ei jääks raskete tunnetega üksi (eriti kui intervjuu on toimunud telefoni teel)

7. Jaga abimaterjale

- Kontaktkohtumise korral anna asjakohane abimaterjal kaasa + lingid
- Video või telefoni teel: kuhu saad talle lingid edastada

Materjalidega tutvumine aitab inimesel paremini mõista oma olukorda, leida äratundmist ning saada esmast tuge juba enne grupi algust. Oluline on, et inimene saaks vajaliku info ja toe kätte sõltumata sellest, kas ta otsustab grupiga liituda või mitte. Materjalid võivad aidata inimesel selgemini tunnetada oma valmisolekut grupis osalemiseks ning sõnastada küsimusi või teemasid, millega ta soovib edasi tegeleda.

NB! Äärmiselt oluline on sõnastada selgelt, et grupis osalemise edasilükkamine või teistsuguse toe soovimine ei ole inimesele „äraütlemine“, vaid hooliv suunamine. Ole eriti tundlik potentsiaalsete leinagrupi liikmete puhul, kuna inimene võib lähedase enesetapu tõttu olla niigi ülitundlik igasuguse kasvõi kaudselt hülgamise või läbikukkumisena tajutava suhtes.

Grupispetsiifilised fookused eelintervjuul

A. Suitsiidi tõttu lähedase kaotanud inimeste grupp

Eelintervjuu fookus

Kaotuse mõju, inimese praegune toimetulek, tema kogemus leina ja traumaga, kas grupivorm on tema jaoks praegu toetav.

Ajaline aspekt leinagrupi eelintervjuul

Kuna tegemist on kogemustoe grupiga, ei seata leinagrupis osalemiseks ranget ajalist piiri selle kohta, kui kaua on lähedase surmast möödas. Samas on oluline arvestada, et vahetult pärast surma võib inimene olla šoki- ja traumaseisundis ning vajada eelkõige individuaalset ja kriisile suunatud tuge. Eelintervjuu käigus hindab grupijuht, kas grupis osalemine toetab inimest tema hetkeolukorras või oleks praegu sobivam teistsugune toetusvorm. Hindamisel arvestatakse muuhulgas sellega, kui kaua on kaotusest möödas, milline on leina ja trauma intensiivsus ning kas inimene suudab grupis kuulata ka teiste lugusid ilma liigse ülekoormuseta. Võrdluseks võib märkida, et paljudes teraapiagruppides on seatud orienteeruvaks eeltingimuseks, et lähedase surmast on möödas vähemalt kuus kuud. See piirang on seotud teraapiagrupi eesmärkide ja tööviisidega ning ei tähenda, et inimene ei võiks varem vajada või saada teistsugust, sh kogemuslikku tuge. Käesoleva kogemusgrupi puhul ei lähtuta rangest ajalisest piirangust, vaid inimese hetkevajadustest ja grupivormi sobivusest.

Olulised teemad:

- Kelle inimene kaotas (suhe lahkunuga, lahkunu nimi, vanus. NB! jätta nimi meelde, see on inimesele väga oluline)
- Kui kaua on kaotusest möödas (NB! märgi tähtpäev üles – suure tõenäosusega on see osaleja jaoks raskem ja tundlikum aeg)
- Kaotuse asjaolud üldisel tasandil (ei ole vaja detailselt rääkida)
- Kas inimene leidis lahkunu või oli pealtnägija
- Millised teemad on hetkel kõige valusamad (nt süütunne, „miks“-küsimus, stigma, suhted, trauma sümptomid)
- Kuidas inimene tajub oma valmisolekut kuulata ka teiste lugusid, arvestades oma hetke seisundit
- Kas lahkunust jäid maha lapsed või elab osaleja koos alaealiste lastega:
- kuidas on lastele juhtunud räägitud ja mida
- kas osaleja tunneb end laste ees eriti haavatavana, süüdi või „kohustatuna tugev olema“
- kas lapsed on saanud abi/tuge; kas on teada (kontakt), kust vajadusel tuge saab

Eelintervjuu käigus saab vajadusel selgitada (eriti kui eelintervjuul hakkab jagama juhtunut pikalt ja detailselt):

- Miks grupis ei jagata detailseid kirjeldusi suitsiidist
- Kuidas oma pikemat lugu saab paremini jagada individuaalses töös

B. Suitsiidiriskis inimese lähedaste grupp

Eelintervjuu fookus

Hetkeolukorra kestus ja intensiivsus, koormus, vastutuse tajumine ning osaleja tegutsemisvõimekus.

Olulised teemad:

- Kes on suitsiidiriskis lähedane (laps, partner, muu pereliige, vanus (alaealine või täiskasvanu), nimi)
- Kui kaua olukord on kestnud (värske kriis vs krooniline seisund)
- Kas suitsiidsele inimesele on abi olemas

- Kas on olnud katseid, haiglaravi, ravi pooleli jäämist
- Kas elatakse koos või eraldi
- Millist infot ja tuge osaleja juba omab (ohumärgid, turvalisusplaan, vahendite piiramine, suitsiidimõtete kohta küsimine)
- Milline on osaleja enda seisund (krooniline hirm, väsimus, kontrollivajadus, läbipõlemise risk)
- Kas peres on alaealisi lapsi ja milline on nende roll praeguses olukorras:
- kas nad on olukorrast teadlikud ja millisel määral
- kas osaleja kannab suurt vastutust laste turvalisuse ja emotsionaalse hoidmise eest
- kas lapsed on saanud abi/tuge; kas on teada (kontakt), kust vajadusel abi saab
- Kas hetkel on tegu akuutse kriisiga (viimaste päevade/nädalate jooksul) ja kas on tehtud turvalisusplaan või on vaja see kiiresti käivitada

Siin on eriti oluline hinnata:

- Kas grupis osalemine lisab hetkel tuge või koormust
- Kas osalejal on olemas täiendav tugi väljaspool gruppi

Täiendavad märkused grupijuhile

- Eelintervjuu ei ole ühekordne „filter“, vaid osa hoolivast protsessist
- Inimene ei pruugi esimeses vestluses kõike jagada, pilt võib grupi käigus täpsustuda
- Ära eelda, et tead – kuula ja täpsusta
- NB! Grupijuhil peab olema eelnevalt kokku lepitud konsultatsioonivõimalus (nt superviisor, abiliin), juhaks kui tekib alarmeeriv olukord (nt akuutne suitsiidirisk)

LEINAGRUPP

Soovituslik kohtumise struktuur

Selge ja korduv struktuur loob grupis ennustatavust, mis omakorda on aluseks turvatundele. Kui kohtumine algab ja lõpeb sarnasel viisil, aitab see osalejatel end paremini hoida, reguleerida ning valmistuda nii jagamiseks kui ka kohtumise lõpetamiseks.

Soovitame grupi teemade käsitlel lähtuda voldikust. Alates esimese kohtumise lõpust kutsutakse osalejaid enne järgmist korda tutvuma voldiku [„Kui sinu lähedane on võtnud endalt elu. Abimaterjal lähedastele ja nende toetajatele“](#) vastava osaga. Materjaliga tutvumine ei ole kohustus ega „kodutöö“, vaid võimalus märgata, mis osalejat kõnetab, milliseid mõtteid või tundeid see temast tekitab ning millised küsimused kerkivad. Kui osaleja ei ole materjaliga tutvunud, ei tähenda see, et ta ei saaks aruteluks osaleda.

Kohtumisel ei loe grupijuht materjali ette ega tee sellest teoreetilist ülevaadet. Vajadusel võib grupijuht alguses lühidalt meelde tuletada teema fookuse või tõsta esile mõne mõtte, et toetada ühist häälestumist.

1. Algas – kontakti ja turvalisuse loomine

- Grupijuhi tervitus
- Erisus esimesel korral: grupijuhtide enda tutvustus, grupi tutvustus, ülevaade teemadest, kuidas iga kohtumine üles ehitatud jne
- Lühike kohalolu- või maandamisharjutus (vajaduse korral)

- Esimesel korral: grupi kokkulepete arutamine. Järgnevatel kordadel: vastavalt vajadusele olulisemate kokkulepete meeldetuletus (konfidentsiaalsus, jagamise vabatahtlikkus, detailsetest kirjeldustest hoidumine, aja jagamine)
- Vajadusel teadaanded

2. Avaring – vahepealse kaardistamine

- Lühike ring: kuidas vahepeal läinud on?
- Erisus esimesel kohtumisel: ei saa kasutada tavapärast küsimust „Kuidas vahepeal läinud on?“. Avaring võiks olla madala riskiga ning suunatud kohalolule ja turvatunde loomisele. Grupijuht võib valida sobiva soojendusküsimuse vastavalt grupi seisundile (vali üks): nt „Mis aitas Sul täna siia tulla? või „Kui Sa mõtled sellele, et oled täna siin, siis kas kehas on midagi, mida märkad? (See võib olla ka väga väike asi – pinge, väsimus, rahutus, soojus)
- Jagamine on vabatahtlik, lubatud on ka „täna/hetkel ei soovi jagada“

3. Teema käsitlemine

- Teemakäsitus eeldab, et osalejad on võimalusel eelnevalt tutvunud vastava voldiku osaga. Arutelu lähtub osalejate kogemusest: mis neid puudutas, mis tekitas äratundmist või vastupanu, mis jäi segaseks või valusaks. Grupijuhi roll on hoida fookust kogemusel ja toetada jagamist, mitte loengut pidada ega ettekannet teha
- Arutelu ja jagamine: grupijuht avab teemat toetavate küsimustega ning hoiab ruumi nii jagamiseks kui kuulamiseks
- Grupijuht jälgib, et kõigil oleks võimalus sõna saada, kuid ei sunni kedagi rääkima

4. Lõpuring – kokkuvõte ja maandamine

- Lõpuring positiivse või stabiliseeriva fookusega, nt mida võtad tänasest kaasa, mis sind täna toetab, mida enda heaks teed, mis sammu järgmisena ette võtad
- Grupijuhi kokkuvõtvad mõtted ja/või lühike maandamisharjutus
- Lõpuringis annab grupijuht teada järgmise kohtumise fookuse ning viitab voldiku osale, millega soovi korral enne järgmist kohtumist tutvuda. Osalejatele võib pakkuda lihtsa suunava küsimuse, näiteks: „Vaata, kas see teema puudutab sind ja mida see sinus esile toob“.

Kontaktide vahendamine

- Kontaktide vahendamine võib toetada grupiliikmete omavahelist sidet ja vähendada üksildust ka kohtumiste vahel. Samas ei ole see grupis osalemise eeldus ega kohustus. Soovitav teise kohtumise lõpus või kolmanda kohtumise alguses, juhul kui grupijuht tajub, et grupp on selleks valmis.
- Grupijuht saadab ringi paberi, kuhu need, kes soovivad, saavad kirja panna oma nime ja kontakti.
- Osalemine on täielikult vabatahtlik. Selgelt sõnastada, et keegi ei pea kontakti jagama ega hiljem ühendust võtma.
- Igaüks otsustab ise, kellega ja millal ühendust võtta.
- Liituda võib ka hiljem – grupijuht võib kontakti jagamise võimalust meelde tuletada ka järgmistel kohtumistel.

Grupijuhi hoiak ja paindlikkus

- Ole valmis, et teemad on inimeste jaoks põimunud ja võivad esile kerkida „vales“ kohas → sellisel juhul on toetav viidata, et mõni teema saab eraldi fookuse järgmisel kohtumisel.

- Ole valmis kohandama tempot ja rõhuasetusi vastavalt grupi vajadustele.
- Grupijuhi roll ei ole kõike „ära teha“, vaid pigem turvalist ruumi hoida. Ainuüksi grupijuhtide hinnanguvaba suhtumine ning raskete tunnete ja küsimuste äratalumine ja võimalus nii rasketel teemadel normaalselt rääkida, võib olla grupiliikmetele sügavalt tervendav kogemus. Sageli toetavad osalejad üksteist loomulikult oma lugude ja kohaloluga.
- Grupijuht lähtub alati grupi hetkeolukorrast. Vajadusel võib teema ja materjali valikut muuta või kohandada.

Täiendav materjal (valikuline)

Lisaks voldikule võib grupijuht soovi korral kasutada 4-osalist podcast'isarja „Elu pärast enesetappu“ ([Pearaadio](#)). Sari käsitleb suitsiidikaotusega seotud teemasid nii kogemusliku kui professionaalse vaatenurga kaudu.

Osad:

- [Osa #38 – Toimetulek küsimusega „miks?“](#)
Fookuses eksistentsiaalne ja sageli valus küsimus, mis paljusid leinajaid saadab.
- [Osa #39 – Leinaja vajadused](#)
Millist tuge leinaja vajab ja kuidas teda toetada.
- [Osa #40 – Reaktsioonid leinaprotsessis](#)
Ootamatud, vahel hirmutavad reaktsioonid ning nende normaliseerimine.
- [Osa #41 – Tagasi igapäevaellu](#)
Kuidas tasapisi taastada rutiine ja liikuda edasi enesesõbralikult.

Soovitused kasutamiseks

- Podcasti võib pakkuda kuulamiseks kohtumiste vahel vabatahtliku lisamaterjalina
- Vajadusel võib üks osa olla arutelu lähtekohaks
- Materjal ei ole „kodutöö“ ega eelda täielikku kuulamist, vaid annab võimaluse äratundmiseks ja mõtete koondamiseks

Grupijuht hindab, millisel hetkel ja millises ulatuses materjal toetab konkreetse grupi protsessi. Mõnele grupile võib kuulamine olla toetav, teisele koosseisule liiga palju materjale.

Suitsiidikaotusega lähedaste kogemusgruppide mudel

#1 - OMA LUGU

PÕHIEESMÄRGID

Turvatunde loomine ja tutvumine

1. Luua turvaline ruum ja usalduslik õhkkond.
2. Luua oma loo jagamisega võimalus ühenduseks grupiliikmete vahel, vähendada üksinduse ja isoleerituse tunnet.
3. Vähendada häbimärgistatust.

JAGAMISE TEEMAD

Eesmärkide seadmine

Oma loo rääkimine

- Soovituslik miinimum:
 - Oma nimi
 - Kelle kaotanud (suhe – kes talle oli, kui vana oli, lahkunu nimi)
 - Millal see juhtus
- Soovi korral vastavalt asjaoludele lisaks:
 - Veidi asjaoludest
 - Veidi eelloost (esimene katse/pikk haigus)
 - Meetod
 - Lapsed peres
- Võimalik jätkuküsimus: *Oled nüüd kuulnud teiste lugusid, kas miski kõnetas või puudutas sind?*

Lõpuring – võimalikud küsimused:

- *Oleme rääkinud rasketest asjadest, kuidas tunned ennast nüüd?*
- *Kas rääkimine tegi kergemaks või raskemaks?*

Võimalik kodutöö: tutvuda enne järgmist korda voldikust teemaga „Miks?“. Alternatiivina: *podcast „Miks?“* (osa #38 Pearaadio *podcast*’idest).

LISAINFO JA NÄITED GRUPIJUHILE

- **Oma loo rääkimise eesmärk**
 - Grupiliikmetel omavahel tuttavamaks saada ja teha nähtavaks sarnasused – inimesed otsivad äratundmist ja sarnast lugu.
 - Kuna grupijuhid eeliteravuudest teavad, mis on osalejate lugudes sarnast, saavad nad küsimustega jm moel oma loo jagamist juhtida nii, et olulised sarnasused tuleksid välja (nt kaotanud sama suhte, sama palju aega möödas, peres on sama vanad lapsed, sama meetod, sarnased asjaolud või eellugu jne).
 - Teiste lugude ja kogemuste kuulmine aitab normaliseerida endaga toimunut.
 - Kui grupis on erineva kaotusega inimesi, siis võib loo kuulmine teistsuguse rolli vaatenurgast aidata mõista omaenda erinevate pereliikmete suhtumisi ja reaktsioone.
- **Piirid ehk millest grupis hoiduda**

- Ei ole soovitatav lasta osalejal rääkida kogu oma pikka lugu otsast lõpuni, kuna see võib kanda kõik ühe inimese traumaga kaasa. Kogu lugu on võimalik jagada individuaalselt, mitte grupis.
- Eriti oma loo rääkimise puhul, aga läbivalt terve grupitöö ajal on oluline, et ei jagataks detailseid kirjeldusi enesetapust, pealtnägemisest ega leidmisest, kuna see võib vallandada teistes tugevaid reaktsioone ja neid traumeerida.
- Kui juba eelintervjuu ajal tuleb välja, et inimene kipub üksikasjalikult ja pikalt lugu jutustama, on hea juba intervjuu ajal ootusi juhtida, et grupis seda ei tehta.
- **Grupijuhi roll ja hoiak**
 - Kui grupijuht on isikliku kogemusega inimene, siis annab tema esimesena oma looga eeskuju ja ülejäänud grupiliikmed lähtuvad tema ettenäidatud mudelist.
 - Häbimärgistatuse vähendamisele aitavad kaasa eelkõige grupijuhtide hinnanguvaba ja austav suhtumine ning grupis loodud avatud ja aktsepteeriv atmosfäär.
 - Turvatunnet ja usaldust loob, kui grupijuhid taluvad ära osalejate lugude emotsionaalselt rasked kohad.
 - Soovitatav on kasutada lahkunu nime. See on grupiliikmele tervendav. Grupp võib olla ainus koht, kus osaleja saab lahkunu nime kasutada ja temast rääkida teiste reaktsioonidele mõtlemata.
 - Lõpeta kohtumine alati positiivse noodiga. Üks võimalus on paluda osalejatel lõpetuseks jagada mõni hea mälestus või naljakas lugu lahkunust, et kogu tähelepanu ei oleks surmal, vaid inimesel, kes elas ja oli.
- **Erandjuhud, milleks valmis olla**
 - Lisa trauma on tihti nendel, kes on suitsiidi pealt näinud või lähedase leidnud.
 - Ole valmis, et võid kuulda midagi sellist, mis nõuab rohkem sallivust. Ära eelda, et iga enesetapp on kurb lugu sellest, kuidas depressioon üle võttis. Suure tõenäosusega ei räägi osaleja esimesel korral kõike välja, vaid usalduse ja turvatunde kasvades võib tekkida terviklikum pilt. Ole valmis ka selleks, et tegu võib olla kriminaalse teo järel, vanglas või uimastitega seoses toimunuga. Ole teadlik, et osaleja kodune olukord võis juba enne enesetappu olla ebaturvaline: seal võis olla vägivalda, sõltuvusi, enesetapukatseid vm traumeerivaid olukordi.
 - Sageli aitab loo laiema tausta selginemine mõista paremini osalejat ja tema tundeid ning reaktsioone. Enamasti on loogiline põhjus, miks mõnda osalejat just spetsiifiline küsimus, asjaolu või tunne väga vaevab, aga see ei pruugi esimestel kohtumistel selguda.

#2 - MIKS

PÕHIEESMÄRGID

Toimetulek küsimusega „Miks ta endalt elu võttis?“

1. Aidata osalejal **mõista toimunut** lähtuvalt sellest, mida on teada suitsiidi kohta.
2. Soodustada grupiliikmel panna kokku tema jaoks usutav ja loogiline **lugu, mis aitab tal edasi elada**.
3. Leppida sellega, et üht ammendavat vastust ei pruugi olla.
4. Aidata näha suitsiidi mitmetegurilise protsessina, mitte pidada põhjuseks ühte sündmust või isikut.

JAGAMISE TEEMAD

Arutelu toetav raamistik:

- Suitsiid kui protsess
- Mitmete tegurite koosmõju
- Ambivalentsus
- Soov vabaneda talumatust valust, mitte surra
- Paljudel juhtudel on taustal psüühikahäire (aga ei pruugi olla)

Kodutöö refleksioon – küsimused aruteluks:

- *Mis mõtteid voldiku osa/podcast tekitas?*
- *Kas tundsid ennast kuskil ära?*
- *Mis küsimused sul on?*

Võimalik kodutöö: tutvuda enne järgmist korda voldikust teemaga „Tunnete keerises“.

Osalejate kontaktide vahendamine - kui grupp on valmis.

LISAINFO JA NÄITED GRUPIJUHILE

- **Miks küsimuse kesksus:**
 - Inimene tunneb end turvalisemalt ja tal on lihtsam edasi elada maailmas, kus juhtunud on mingilgi määral mõistetav põhjus-tagajärg seos ja teatud ennustatavus.
 - Inimesel on oluline tunda, et ta suudab toimuvat adekvaatselt tajuda ja sellele tähendust anda.
 - Lähedase enesetapp seab selle kõik tihti suure küsimärgi alla.
- **Grupijuhi roll tähenduse loomise toetamisel:**
 - Suureks toeks on grupijuhi laiemad teadmised suitsiidist, et see on protsess, et seal on mitmed tegurid, lahkunu on tihti ambivalentne oma soovis surra, käitumises jm.
 - Grupijuht saab nende teadmiste pinnalt aidata tuua juhtunusse mingitki mõistmist ja loogikat.
 - Oluline on, et inimese lugu ei teeks talle endale liiga, vaid et pilt oleks adekvaatsem (et ta ei näeks enesetapu põhjusena ühte isikut või sündmust või enesetappu kui tõestust oma saamatusele või läbikukkumise mingis rollis).

- Siinjuures on oluline, et inimese lugu ei pea olema faktiliselt täpne ega reaalsusega ja teaduslike teadmistega sellises kooskõlas, nagu inimene kõrvalt või sama pere teine liige juhtunud näeb. Kui inimesel on lugu, mis aitab tal edasi elada, siis seda ei hakka ümber lükkama.
- Korrigeerida tuleb püüda aidata siis, kui inimese lugu on tema enda vastu väga karm või ebaõiglane või (ennast või suhteid teistega) kahjustav.
- Avardata oma teadmiste põhjal arusaama suitsiidist, kui osaleja näeb põhjusena kitsalt ühte inimest või sündmust (eriti kui ta selle tõttu näeb põhisüüdlasena ennast).
- **Ambivalentsus ja suitsiid kui protsess**
 - Suitsiid on enamasti protsess, mitte ühekordne mõte.
 - Suitsiidini viib mitmete tegurite koosmõju (nn täiuslik torm).
 - Enesetapu taga on sageli soov vabaneda talumatust valust, mitte surra
 - Paljudel juhtudel on taustal (ka diagnoosimata) psüühikahäire, depressioon, bipolaarne häire vms (aga ei pruugi olla).
 - Suitsiidi ambivalentsus tähendab, et üks osa inimesest tahab elada, teine osa näeb ainsat väljapääsu elu lõpetamises.
 - Grupijuht saab oma teadmistega ambivalentsusest aidata mõista lahkunu vastuolulist käitumist. Tihti on inimestele mõistetamatu ja mõistusevastane, kuidas saab oma elu lõpetada inimene, kes samal ajal tegi tulevikuplaane.
 - Ambivalentsus aitab mõista, et enesetapp ei ole enamasti 100% läbi mõeldud ja pikalt kaalutletud kindel ratsionaalne otsus. Inimestel tihti ongi plaanid edasiseks – teatripilet, reisiplaanid, puhkuseplaanid. On üks pool, mis tahab elada, ja teine pool, mis ei näe talumatust olukorrast muud väljapääsu kui surm, ja need elavad inimeses samal ajal koos.
- **Killukestest loo kokkupanek**
 - Sageli selgub lugu alles mitmete infokildude kokkupanekul. Grupp saab aidata leida killukestest tõene ja usutav lugu, mis aitab edasi elada.
 - Samas tuleb teadvustada, et kõiki vastuseid või lõplikke vastuseid ei saa kunagi. Inimene, kelle käes need olid on lahkunud ja ka temal ei pruugi vastust olla. Tihti tuleb pilt tagantjärele kildudest kokku, nt selgub, et inimene oli sõpradega hävasti jätnud, oma asjad ära andnud, juba varem hävastijätukirja valmis kirjutanud.
 - Mõnikord võib olla ka nii, et pärast surma selguvad asjaolud või ilmneb külg lahkunust, millest mahajäänutel polnud aimugi (kõrvalsuhe, võlad, sõltuvus, fataalse haiguse diagnoos, identiteediküsimused jne) või et lahkunu päevikust selgub hoopis teistsugune sisemine reaalsus.
- **Tõe otsimise vajadus ja piirid**
 - Neid inimesi, kellele on tugev vajadus kogu tõe välja uurida, pigem julgustaks seda tegema: rääkima teiste inimestega, uurima välja asjaomastelt organitelt, lugema kirjandust ja teiste lugusid. Sel juhul võib rahu anda teadmine, et tehtud on kõik endast olenev, arvestades, et lõplikku tõe ei saagi teada.
 - Samas saab neid toetada sellega, et nad ei pea kõike ise ja üksi tegema. Hea soovitus on, et kui ühelt poolt tahaks teada ja teiselt poolt on kahtlus, kas infot suudetakse taluda (nt lahinguraport, politseitoimiku pildid), siis võiks materjaliga esimesena tutvuda keegi neutraalsem inimene, kes saab lähedasele nähtut kirjeldada ja lasta tal seejärel teha otsuse, kas ta tahab kõike ka ise näha/lugeda.
 - Kogemus näitab, et kui sellised tungid jäetakse õhku, siis küsimused jäävadki inimest saatma, ka aastate pärast.
- **Kui „miks?“ küsimust ei ole**
 - Enamikul juhtudel on „miks?“ lähedaste jaoks suur küsimus, aga võib esineda ka juhtumeid, kus lähedasel seda küsimust ei ole. Nt kui inimesel oli järjest halvenev tervises seisund (pidevad valud, palju ravimeid koos kõrvaltoimetega) ilma vähimagi

paranemise prognoosita või oli paratamatult läheneva surma prognoos, võis inimese soov surra ja vältida sellega täiendavaid paratamatuid kannatusi olla mõistetav.

#3 - SÜÜTUNNE

PÕHIEESMÄRGID

Toimetulek süütundega, vastutuse piirid

1. Aidata eristada liigset **süütunnet** ja reaalselt süütunnet.
2. Aidata osalejatel leida vastutuse **piirid**.
3. Liikuda enesekaastundliku mõistmise suunas.

JAGAMISE TEEMAD

Arutelu fookus

- „Mis siis kui...“ ja „oleks/poleks“ mõtted
- Enda piiride mõistmine: mida saan kontrollida ja mida mitte
- Enesekaastunne: kuidas liikuda heatahtliku enesemõistmise ja andestamise suunas

Võimalikud küsimused ja harjutused:

- *Kui süütunne saaks hääle, mida ta ütleks?*
- *Joonista ring ja märgi, kui suure osa (0–100%) tunned end süüdi olevat. (Soovi korral saab seda harjutust järgmisel korral teiste tunnetega edasi arendada.)*
- *Mis peaks juhtuma, et sa ei tunneks end enam süüdi?*
- *Olenevalt olukorrast: kas lahkunu süüdistaks sind?*
(NB! Ole teadlik riskist, et lahkunu võib olla jätnud süüdistava kirja või eelnevalt süüdistanud.)
- **Süütunde vähendamiseks võib kasutada 4. koolituspäeva slaidil toodud küsimusi.**

Võimalik kodutöö: järgmiseks korraks lugeda voldikust „Lein ja trauma“.

Osalejate kontaktide vahendamine – kui pole veel tehtud ja grupp on valmis.

LISAINFO JA NÄITED GRUPIJUHILE

- **Eesmärk: süü ja vastutuse adekvaatne piiritlemine**
 - Eesmärk on vabaneda liigsest süütundest läbi adekvaatsema arusaama juhtunust (mida oli võimalik mõjutada, mida mitte) ja grupiliikme enda piiridest (mida on võimalik teha ja mida mitte; mida siis teadis, mida teab ainult tagantjärele tarkusest; mida on võimalik kontrollida ja mida mitte).
 - Iga inimene vastutab oma tegude eest ja vahel me saame mõjutada teisi, aga me ei saa nende käitumist lõpuni määrata.
- **Tagantjärele tarkus ja süütunde tekkemehhanism**
 - Tihti tekib süütunne tagantjärele tarkuse valguses.
 - Teatud teod või tegematajätmised, öeldud või ütlemata jäänud sõnad omandavad tohutu kaalu seetõttu, et need eelnesid enesetapule.
 - Kui seda konteksti poleks, ei tunneks inimene juhtunu osas mingit süüd, see mahuks tavapärase elulise suhtlemise piiridesse.

- **„Mis siis kui...” mõtted ja korduv läbimängimine**
 - Tüüpiline on viimaste päevade, viimase kohtumise, viimase kõne vms „viimase” peas korduv läbimängimine.
 - Levinud on, et eriti alguses hakatakse surma-aastapäeva lähenedes uuesti peas eelnenud päevi läbi mängima, kuidas kõik oli, mis juhtus, miks juhtus, mis oleks võinud olla teisiti jne.
 - Need „mis-siis-kuid” ja „oleksid/poleksid” on hea sõnadesse panna ja välja öelda, sest enamasti on need mingid konkreetsed asjad, mis inimest vaevavad.
 - Sõnastamisega muutub ebamäärane süütunne enamasti konkreetseteks episoodideks või mõteteks või uskumusteks ega ei ole enam kõikehõlmav.
 - Põhjused võivad olla loogilised, aga süüd võivad tekitada ka asjad, mis on kas väga kaudselt või üldse mitte juhtunuga seotud.
- **Enesehinnang ja enesekaastunne**
 - Kui inimene keskendub palju sellele, mis ta tajub, et tema poolt jäi tegemata, siis võib aidata nimekirja koostamine selle kohta, mida ta tegi teise abistamiseks ja jõuda järeldusele, et tehti kõik, mida sel hetkel teati, osati, suudeti.
 - Süütunne on tihti eriti raske vanematel, kes tunnevad, et oma rolli poolest vastutavad lapse eest.
- **Grupiprotsessi toetav mõju**
 - Grupiliikmeid võib väga aidata teiste lugude kuulamine, sest nad näevad, et ei süüdistata teisi sama karmilt samades asjades nagu ta ennast süüdistab.
- **Süütunne ja ennetus**
 - Tihti on süütunde põhjuseks kujutus, et oleks pidanud suutma enesetappu ennetada ja kui seda ei suudetud ära hoida, siis ollakse selles justkui süüdi.
 - Paljudel aktiveerub kogu lugu uuesti suitsiidiennetuspäeva kampaaniatega seoses („suitsiid on ennetatav” on väga valus sõnum neile).
 - Kui süütunne on reaalne, on lahenduseks andekspalumine (kiri vm rituaal) ja endale andeks andmine.
 - Võib olla ka nii, et süüdistust koetakse teiste poolt.
- **Seos abituse tundega:**
 - Inimene võib pigem eelistada tunda end lõputult süüdi, kui tunnistada oma täielikku abitust.
 - Veel hirmutavam ja haavatavam kui tunda end süüdi, võib olla tajuda, et ma ei saanud mitte midagi teha, see ei olnud minu kontrolli all, ma ei oleks saanud teha mitte midagi, et tulemust muuta.

#4 - MUUD RASKED TUNDED

PÕHIEESMÄRGID

Toimetulek raskete tunnetega

1. **Valideerida ja normaliseerida** tundeid: häbi, hirm, viha, hüljatus.
2. Anda konkreetsed enese **stabiliseerimisoskused** ja õpetada toimetulekut raskete tunnetega.

JAGAMISE TEEMAD

Psühhohariduslik raamistik (arutelu toetuseks)

- Tunded käivad lainetena
- Leinata võib „portsjonite kaupa“ (*Dual Process*-mudel)
- Suitsiid võib mõjuda katastroofina
- Võimalikud **traumareaktsioonid**:
 - pealetükkivad kujutuspildid ja taaskogemine
 - vältimine ja eemaldumine (elust, suhetest)
 - kõrge ärevus ja pidev valvelolek
 - hirm järgmise katastroofi ees
 - häiritud on igapäevaelu

Kodulugemise refleksioon (arutelu sisend):

- *Mis mõtteid voldiku osa tekitas?*
- *Kas tundsid ennast kuskil ära?*
- *Mis küsimused sul on?*

Stabiliseerimine ja toimetulekuoskused

- Teadlikkus oma seisundist
- Stabiliseerimise ja maandamise tehnikad
- Tolerantsi akna tutvustus
- *Dual Process*-mudel: tegelemine igapäevaeluga ja leinamine vahelduvad omavahel

Võimalik kodutöö: järgmiseks korraks lugeda [voldikust](#) „Häbimärgistatus“.

LISAINFO JA NÄITED GRUPIJUHILE

- **Normaliseerimine ja psühhoharidus**
 - Eesmärk on normaliseerida tundeid.
 - Vahel on inimestel tunne, et nad on hulluks läinud või hulluks minemas, kuna nad ei ole nii intensiivseid tundeid varem kogenud.
 - Samuti nende kehareaktsioonid ja mõtlemine/mälu/keskendumine võivad olla harjumuspärasest erinevad.
 - Tugevad tunded ja reaktsioonid on normaalne reaktsioon selles olukorras.
 - Esimesena tuleb need normaliseerida, siis saab vaadata, mida teha, et neid leevendada ja aidata nendega toime tulla.
 - Samuti on eesmärk normaliseerida ja harjutada tunnetest rääkimist, et ka väljaspool tugigruppi oleks lihtsam rääkida. Aidata osalejatel enda sees toimuva väljendamiseks (tundesõnavara).

- **Trauma raamistik**

- Trauma hävitab (vrakk).
- Uuesti tuleb üles ehitada oma sisemaailm.
- Fookus: vraki juures käimine, aga mitte „seal telkimine või elamine“.
- Arvestada sellega, et ehkki juhtunust võib olla aastaid möödas, ei tähenda see, et inimene oleks oma leina ja traumaga tegelenud.
- Ta võib olla olnud eituses või vältimises (oma „mullis“), eriti kui ta pole rääkinud inimestele oma elus, et see oli enesetapp. Siis võib alles grupis sõnastades hakata tegelikkus kohale jõudma ja üles kerkida tugevad tunded.

- **Enesehoid/stabiliseerimine:**

- Valmisolek keerulisteks olukordadeks: oluline on tuua välja, et tähtpäevad (aastapäevad) intensiivistavad tundeid ja tuleks teha ennetavalt plaan nendega toimetulekuks.
- Hirmude ohjamine: tekkida võivad hirmud oma lähedaste pärast. Vanem võib muutuda lapse suhtes ülehoolitsevaks ja kontrollivaks. Lastele tuleb selgitada, et vanema hirm on seotud vanema enda traumaga, mitte lapse käitumisega. Laste hirmudest peaks vanem lapsega rääkima. Koos leitakse lahendus mõlema turvatunde suurendamiseks.
- Tunnete ja kehaaistingute õigesti nimetamine mõjub rahustavalt (tekitab aktiivsuse mõtlemisega seotud ajupiirkonnas ja mandeltuuma aktivatsioon väheneb).
- Vahel on abiks, kui märkad, et midagi mõjutab tundeid, ja pöörad tähelepanu kehale ning tajud, kuidas see tunne kehas tundub. Oluline on, et ei hakkaks selle tunde peale edasi mõtlema. Kui inimene õpib tähele panema oma keha ja jätma tunded kõrvale, siis võib ta jääda püsima tolerantsi aknasse ja ta keha rahuneb.

- **Võimalikud lisharjutused ja küsimused**

- Soovi korral saab edasi arendada eelmise korra harjutust: kui süütunne on üks osa, siis mis tunded ja kui suure osaga temas veel on?
- Valmista ette „tundepilv“: lase igal osalejalt valida kuni 3 hetkeolukorda kirjeldavat tunnet.
- Kui häbitunne saaks hääle, mida ta ütleks?
- Voldi paber hästi kokku, kõige väiksem osa värvi tumedaks (lein). Elu hakkab kasvama haava ümber, nagu seda paberit lahti voldime (ja vahel tundub elu jälle ainult üks pisike must ruut – kui vallandaja/trigger).

#5 - IDENTITEET JA STIGMA

PÕHIEESMÄRGID

Mina, teised ja maailm enne ja pärast suitsiidi:

1. Mõista, kuidas kaotus muutis osaleja **identiteeti** (sh minapilti, enesehinnangut, rolli, keha), **maailmapilti** (uskumusi) ja **suhteid**.
2. Käsitleda enesestigma ja ühiskondliku **stigma** mõju toimetulekule.

JAGAMISE TEEMAD

Arutelu fookus:

- Kuidas kaotus muutis inimese elu ja kes ma olen nüüd (identiteet)
- Uskumuste (mina, teised, maailm) muutumine enne ja pärast suitsiidi
- Ühiskonna suhtumine ja stigma
- Vaikimine/rääkimine – kes teavad ja kellele on turvaline jagada

Kodulugemise refleksioon (arutelu sisend):

- *Mis mõtteid voldiku osa tekitas?*
- *Kas tundsid ennast kuskil ära?*
- *Mis küsimused sul on?*

Võimalikud harjutused ja küsimused:

- *Tolerantsi aken: kuidas uskumused/sisekõne/tunded muutuvad akna erinevates osades iseenda, teiste ja maailma kohta?*
- *Kellega saad oma elus rääkida nagu on?*

Võimalik kodune töö järgmiseks korraks: lugeda voldikust „Soovitused enesehooleks“ +

Variant A: „Soovitused leinaja toetajatele“

Variant B: „Kuidas rääkida lastele?“ (juhul kui see on grupis aktuaalne teema).

LISAINFO JA NÄITED GRUPIJUHILE

- **Elu „enne ja pärast“**
 - Väga tihti inimesed jagavad oma elu enne ja pärast suitsiidi.
 - Kaotus võib tähistada murrangut identiteedis ja enesetajus.
- **Identiteet ja rollid**
 - Küsimused, mis võivad esile kerkida:
 - Kes ma olen nüüd?
 - Mida enesetapp ütleb minu kui lapsevanema/abikaasa/lapse rolli täitmise kohta?
 - Kuidas ma maailma näen?
 - Kuidas tajun, et teised mind näevad?
 - Kas ma olen kogenud suhtumise muutumist?
 - Suhete muutumist?
 - Muudatused võivad avalduda ka:

- kehas (kehakaal võib olla mitukümmend kilo tõusnud ja ei lähe alla);
 - füüsilises ja sotsiaalses aktiivsuses;
 - riskivõtmises ja julguses midagi suurt enam ette võtta (pole ressursi tagasilöökidega toime tulla) stressitaluvuses.
- **Suhted ja sotsiaalne ümberkorraldus**
 - Suhted muutuvad peaaegu alati.
 - Pere sees, kui suudetakse teemast usalduslikult rääkida, on suur potentsiaal lähenemiseks.
 - Kahjuks enesetapp võib viia ka suurema isolatsiooni või koguni peresuhete katkemiseni (eriti kui esineb süüdistamist).
 - Erinevad leinamise ja leina väljendamine viisid tekitavad lahkkelisid ja mõistmatust.
 - Suhted sõpruskonnas ja tutvuskonnas muutuvad: kes saab lähedasemaks, kes jääb kaugemaks, kes kaob ära, või tekivad tugigrupist uued sõbrad või tuleb abi ja tugi ootamatust allikast.
 - **Eksistentsiaalsed küsimused**

Kaotus võib aktiveerida sügavad küsimused:

 - Mis on elu mõte?
 - Mis mõtet on elada, pingutada, kui sellised asjad juhtuvad?
 - Kuidas sellised asjad saavad juhtuda?
 - **Traumateadlikkus ja usalduse murdumine:**
 - Inimesed jagavad tihti tundeid, et maailm on kokku kukkunud.
 - Grupijuht peab olema valmis sügavalt kannatada saanud usalduse ja lootusetuse teemadega tegelema.
 - Tuleb uuesti hakata iseennast kokku panema.
 - Usaldus iseenda, maailma, inimeste vastu on kõvasti kannatada saanud.
 - **Vaikimine ja rääkimine**
 - Küsimus: kes teavad ja kes ei tea?
 - See otsus mõjutab oluliselt inimese võimaluse/võime saada toetust või jääda isolatsiooni.
 - Stigma ja enesestigma
 - Oluline on olla teadlik stigmas mõjust ja olla enesehoidlik. Kellele on turvaline rääkida ja kellele mitte.
 - Mitte kõik ei suuda seda välja kanda, ei oska reageerida, hoiavad eemale, võivad heatahtlikult teha haigetegevaid märkusi).
 - Oluline, et on vähemalt üks usaldusalune, kellega saab jagada nii nagu asjad on.
 - Abistav võib olla eelnevalt kokkulepete sõlmimine – lepime kokku, et mul on luba igal ajal lahkunust, enesetapust, oma tundetest rääkida.

#6 - MINU RESSURSID JA SUHE LAHKUNUGA

PÕHIEESMÄRGID

Sisemiste ja väliste ressursside teadvustamine:

1. Keskenduda **toimetulekuviisidele** ja **võrgustikule**.
2. Võimalik muutus mõtlemises **suhtest lahkunuga**.
3. Planeerida tulevased sammud.

JAGAMISE TEEMAD

Arutelu fookused:

- **Toimetulekuviisid ja tugivõrgustik** (konkreetsed näited)
- **Suhe lahkunuga:**
 - muutub: *Continuing Bonds* (suhe jääb, aga muutub välisest sisemiseks)
 - Lahkunu esemed: mida teha asjadega (hoida spetsiaalses mälestuskastis, mitte kohe kõike ära visata; lapsed kaasata valikute tegemisse)
- **Lastele rääkimine** – kui see on grupis aktuaalne teema
- **Lõpetamine:** algselt seatud eesmärkide ülevaatamine ja järgmised sammud

LISAINFO JA NÄITED GRUPIJUHILE

- **Heaolu eest hoolitsemine**
 - Küsimused, mida toetada:
 - Mida saan ise enda heaolu eest hoolitsemiseks teha?
 - Mida ootan tugivõrgustikult?
 - Kas ja kuidas abi küsin?
 - Mis on takistavad uskumused abi küsimisel ja kuidas neid ületada?
 - Oluline, et inimesel on vähemalt üks usalduslik isik, kellega ta saab jagada nii nagu asjad on.
- **Lapsed ja avatus**
 - Kui juhtunust pole räägitud, tuleb seda teha esimesel võimalusel.
 - Vaikimine ja varjamine ei kaitse lapsi, vaid jätab nad oma mõtete ja tunnetega üksi.
 - Küsimused: kuidas, mida ja millal? Kõik räägitu olgu tõsi, aga kõik detaile ei pea rääkima (rääkida eakohaselt).
 - Toetav materjal: Maire Riisi artikkel „Kaotus väikelapse elus“.
- **Suhe lahkunuga ja leina mõtestamine**
 - Hoidu kasutamast sõnu: „lahti laskma“ ja „üle saama“.
 - Inimene peab õppima elama sellega, mis juhtus.
 - Tunnistades füüsilist surma kui reaalsust, arendama uue, sisemise suhte inimesega, keda enam pole.
 - Soovitav on mitte kohe kõiki lahkunu asju ära visata või ära anda, eriti kui lahkunust jäid lapsed. Sel juhul võib märgilised ja iseloomulikud või lemmikesemed koguda ühte kasti (nn mälestustekasti), mis jääb hiljem lastele. Lapsed on hea kaasata valikute tegemisse nii palju kui võimalik.

- **Taastumise ja stabiliseerumise märgid**

Leinaja elu võib tunduda taas enam kontrollitavana, kui ta:

- Jõuab selleni, et ei mõtle enam pidevalt mingile ühele kindlale seigale seoses juhtunuga
- On võimeline rääkima juhtunust seostatult
- Suudab meenutada toimunut ängistuseta ja sellest rääkida ilma häirivalt tugevate tunneteta
- Hakkab orienteeruma tulevikule („head asjad on olemas“)

- **Grupiprotsessi lõpetamine**

- Tunnusta osalejaid („Te olete saanud jagada valusaid kogemusi ja see pole olnud kerge“, „Olete kõik töötanud ühise grupina, et end paremini tunda...“)
- Osalejad saavad reflekteerida oma kogemust grupis osalemisest ja selle tähendusest endale.
- Lõpeta konkreetse plaaniga tulevikuks, sealhulgas:
 - Mida grupi liikmed veel vajavad?
 - Kuidas edasi?

RISKIGRUPP

Soovituslik kohtumise struktuur

Selge ja korduv struktuur loob grupis ennustatavust, mis omakorda on aluseks turvatundele. Kui kohtumine algab ja lõpeb sarnasel viisil, aitab see osalejatel end paremini hoida, reguleerida ning valmistuda nii jagamiseks kui ka kohtumise lõpetamiseks.

Selge ja korduv struktuur (st kohtumised algavad ja lõppevad alati sarnasel viisil), loob turvatunnet ka riskigrupis, kuid siin on lisaks oluline praktiline selgus ja tegevusfookus. Kohtumised aitavad osalejatel mõtestada oma rolli, suurendada turvalisust ning vähendada abituse tunnet.

Soovitame grupi teemade käsitleluse lähtuda abimaterjalist. Alates esimese kohtumise lõpust kutsutakse osalejaid enne järgmist korda tutvuma abimaterjali [„Kuidas olla toeks lähedasele, kes on teinud enesetapukatse?“](#) vastava osaga.

Materjaliga tutvumine ei ole kohustus ega formaalne „kodutöö“, vaid võimalus vaadata juhust läbi selle inimese pilgu, kes tuge vajab:

- Mis on mulle juba tuttav?
- Mida olen juba proovinud?
- Mis on uus või tekitab küsimusi?
- Mis tundub keeruline või hirmutav rakendada?
- Milles vajan täiendavat selgust?

Kohtumisel ei loe grupijuht materjali ette ega pea loengut. Fookus on praktilisel arutelul, kogemuste jagamisel ja takistuste mõtestamisel. Materjal ei asenda grupiprotsessi, vaid võib toetada praktiliste sammude selgimist ning aidata sõnastada küsimusi, mida arutada oma lähedase või ravimeeskonnaga.

1. Algas – kontakti ja turvalisuse loomine

- Grupijuhi tervitus

- Erisus esimesel korral: grupijuhtide enda tutvustus, grupi tutvustus ja fookuse selgitus (toetus suitsiidiriskis lähedase kõrval olemisel), ülevaade teemadest ja kohtumise ülesehitusest
- Lühike kohalolu- või maandamisharjutus (vajaduse korral). Riskigrupi puhul võib see olla eriti oluline, kuna osalejad tulevad sageli kohtumisele kõrgenenud ärevuse või pinge seisundis
- Esimesel korral: grupi kokkulepete arutamine. Järgnevatel kordadel: vastavalt vajadusele olulisemate kokkulepete meeldetuletus (konfidentsiaalsus, jagamise vabatahtlikkus, aja jagamine)
- Vajadusel teadaanded

2. Avaring – hetkeolukorra ja koormuse kaardistamine

- Riskigrupis on oluline, et avaring ei jääks pelgalt üldiseks „Kuidas läks?“-ringiks, vaid aitaks kaardistada turvalisust ja koormust. Lühike ring näiteks:
 - Kuidas on vahepealne aeg olnud sinu ja sinu lähedase jaoks?
 - Kas on olnud midagi, mis on sinu jaoks eriti keeruline või vastupidi – toetav?
 - Mis on praegu sinu suurim mure või küsimus?
 - Esimesel kohtumisel ei saa kasutada küsimust „Kuidas vahepeal läinud on?“.
- Esimene avaring võiks olla suunatud rolli ja seisundi teadvustamisele, nt:
 - Mis olukord sind siia tõi?
 - Mis on hetkel kõige raskem sinu jaoks lähedasena?
 - Mida loodad siit grupist saada?
 - Jagamine on vabatahtlik, lubatud on ka „täna/hetkel ei soovi jagada“.
- Grupijuht jälgib, kas keegi kirjeldab olukorda, mis võib viidata akuutselt kõrgenenud riskile, ning vajadusel võtab selle teema eraldi või vajadusel vestleb osalejaga eraldi pärast gruppi.

3. Teema käsitlemine – praktiline selgus ja rolli mõtestamine

- Teemakäsitlemine eeldab, et osalejad on võimalusel eelnevalt tutvunud vastava abimaterjali osaga.
- Arutelu on praktilise suunitlusega (NB! fookus sõltuvalt osalejate vajadustest kas rohkem rakendamisel või enesehoiul):
 - Mida olen proovinud?
 - Mis on toimunud, mis mitte?
 - Mis takistab soovitatud sammude rakendamist?
 - Kus on minu vastutuse piir?
 - Kuidas hoida turvalisust ilma ennast läbi põletamata?
- Grupijuhi roll on:
 - Hoida fookust osalejate kogemusel ja praktilistel sammudel
 - Aidata eristada seda, mis on lähedase kontrolli all ja mis mitte
 - Toetada realistlike ja teostatavate sammude sõnastamist
 - Vajadusel tuua sisse selgitusi (nt kriisiplaan, riskimärgid, abi kaasamine)
- Fookus ei ole loengul ega õpetamisel, vaid kogemuste vahetusel ja praktilise arusaamise kujunemisel.
- Grupijuht jälgib, et kõigil oleks võimalus sõna saada, kuid ei sunni kedagi rääkima.

4. Lõpuring – stabiliseerimine ja järgmine samm

- Riskigrupis on eriti oluline lõpetada kohtumine selguse ja stabiliseerimisega.
- Lõpuring võib sisaldada küsimusi:
 - Mis oli täna sinu jaoks kõige olulisem mõte või taipamine?
 - Mis on üks konkreetne samm, mida saad enne järgmist kohtumist proovida?
 - Kuidas hoiad ennast järgmise nädala jooksul?

- Grupijuhi lühike kokkuvõte ja maandamisharjutus (võib olla iga kord sama või õpetada iga kord uus, et osaleja saaks võimaluse katsetada erinevaid ja leida selline, mis temale kõige paremini sobib).
- Lõpuringis:
 - Tuuakse välja järgmise kohtumise fookus
 - Viidatakse abimaterjali vastavale osale
 - Soovi korral pakutakse suunav küsimus, nt: „Vaata materjali ja mõtle, milline soovitus on sinu jaoks praegu realistlik ning milline mitte.“

Kontaktide vahendamine

- Kontaktide vahendamine võib toetada grupiliikmete omavahelist sidet ja vähendada üksildust ka kohtumiste vahel. Samas ei ole see grupis osalemise eeldus ega kohustus. Soovitatav teise kohtumise lõpus või kolmanda kohtumise alguses, juhul kui grupijuht tajub, et grupp on selleks valmis.
- Grupijuht saadab ringi paberi, kuhu need, kes soovivad, saavad kirja panna oma nime ja kontakti.
- Osalemine on täielikult vabatahtlik. Selgelt sõnastada, et keegi ei pea kontakti jagama ega hiljem ühendust võtma.
- Igaüks otsustab ise, kellega ja millal ühendust võtta.
- Liituda võib ka hiljem – grupijuht võib kontakti jagamise võimalust meelde tuletada ka järgmistel kohtumistel.

Grupijuhi hoiak ja paindlikkus

- Riskigrupis võib esile kerkida:
 - kõrgenenud ärevus
 - kontrollivajadus
 - süütunne
 - viha
 - läbipõlemise tunnused
- Ole valmis, et:
 - osalejad võivad otsida „õiget lahendust“ või kindlat garantiid
 - võib tekkida kiusatus võtta liigset vastutust lähedase elu eest
- Grupijuhi roll ei ole pakkuda garantiisid, vaid:
 - toetada realistlikku turvalisuse suurendamist
 - aidata taluda määramatust
 - suunata vajadusel professionaalse abi poole
- Grupijuht lähtub alati grupi hetkeolukorrast. Vajadusel võib teemade järjekorda kohandada, eriti kui ilmneb värske kriis või enesetapukatse. Välistada ei saa lähedase, kelle pärast on gruppi tulnud, enesetappu – sel juhul lähtu allpool olevast kriisiplaani juhiseist.

Täiendavad materjalid (valikuline)

Juhul, kui grupis osalevad peamiselt teismeliste või noorte suitsiidiriskis lähedaste vanemad, soovitage grupijuhil kaaluda järgmise video kasutamist arutelu toetamiseks: [After Your Child's Suicide Attempt: Parents to Parents](#) (saab valida eestikeelsed automaatsubtiitrid). Video käsitleb vanema rolli, vastutuse piire ning praktilisi samme olukorras, kus teismeline on teinud enesetapukatse. Kui grupi koosseis on mitmekesisem (nt täiskasvanud partnerid, õed-vennad, täiskasvanud lapsed), tuleb grupijuhil kaaluda, kas ja millises osas on video konkreetsele grupile

asjakohane. Vajadusel võib kasutada vaid valitud löike ning filtreerida sisu vastavalt grupi vajadustele.

Soovitused kasutamiseks

- Vaadata koos grupis, mitte jätta iseseisvaks kohustuseks
- Kasutada videot arutelu lähtekohana, mitte valmis vastustena
- Suunata fookus osalejate kogemusele: mis kõnetas, millega nõustud, mis tekitas küsimusi, mida saaks oma olukorras rakendada
- Suunata arutelu küsimustele:
 - Mida saan siit oma olukorras rakendada?
 - Mis tundub realistlik?
 - Mis vajab kohandamist?

Akuutse suitsiidiriskiga inimeste lähedaste kogemusgruppide mudel

#1 - OMA LUGU JA TURVALISE RUUMI LOOMINE

PÕHIEESMÄRGID

1. Luua usalduslik õhkkond.
2. Leida sarnasusi ja normaliseerida kogemust (nt pidev valvelolek).

JAGAMISE TEEMAD

Oma loo rääkimine:

- Miks ma siin olen ja mida ootan grupist
- Veidi olukorrast, mis teda gruppi on toonud
- Kaua olukord on kestnud
- Lähedasest, kelle pärast ta on grupis (vanus, kas elavad koos või eraldi, kas ja mis abi on saanud, veidi taustaloost, nt kas on olnud katseid, haiglas viibimist vms)
- Muid olulisi asjaolusid olenevalt osalejatest, nt milline on grupiliikme perekond, kas on (veel) lapsi vms
- Võimalikud jätkuküsimused:
 - *Kuidas see olukord nende jaoks on olnud?*
 - *Mis on kõige raskem?*
 - *Mida vajab kõige enam?*

LISAINFO JA NÄITED GRUPIJUHILE

- **Diskreetsus ja anonüümsus**
 - NB! Lähivalt arvestada diskreetsusega grupiliikme suitsiidsest lähedasest rääkimisel. Suitsiidne inimene peaks jääma grupiliikmete jaoks anonüümseks, hoiduda tema isiklikke asju jagamast.

- Üldpõhimõte: jagada suitsiidse lähedase kohta nii vähe kui võimalik, aga nii palju kui vajalik, et olukorrast adekvaatset pilti saada.
- **Grupi koosseis ja vajaduspõhisus**
 - Grupitöö sisu sõltub suuresti sellest:
 - kes on grupi liikmed
 - mis olukorras nad on
 - mis on nende vajadused
 - Hoolitse selle eest, et grupis selguks nii ühised jooned kui ka võimalikud erisused. Olulised aspektid peaksid esimesel kohtumisel välja tulema, et osalejad saaksid pildi, kust keegi tuleb.
 - See on ülimalt oluline, kuna kõik nõuanded ja kogemused ei päde igas olukorras – see mis on adekvaatne konkreetsetes olukorras sõltub suuresti:
 - grupiliikmest endast
 - tema lähedasest (nt erisused lapse ja täiskasvanu vahel, kooselava ja eraldi elavate lähedaste vahel)
- **Turvalisus**
 - Pidev valvelolek ja ohufoon on krooniline stressor.
 - Iga sessioon peab rõhutama maandamist ja meelerahu harjutusi.
- **Lootuse ja tegutsemisvõimekuse taastamine**
 - Oluline roll on info jagamisel, juhul kui grupiliikmeteks on inimesed, kelle jaoks lähedase suitsiidsus on uus olukord (lähtu abimaterjalist).
 - Oluline on kohe alguses anda lootust ja rõhutada osalejate tegutsemisvõimekuse taastamist.

#2 - OHUMÄRGID JA TURVALISUSPLAAN

PÕHIEESMÄRGID

1. Rääkida **konkreetsetest ohumärkidest**, mida lähedased saavad märgata ja mõista.
2. Selgitada **turvalisusplaani** eesmärki, tööpõhimõtet ja sellega seotud tegutsemisvõimekust.
3. Kuidas praktiliselt oleks võimalik muuta **keskkond turvalisemaks**?

JAGAMISE TEEMAD

Informatsiooni jagamine – praktilise suunitlusega

- **Ohumärgid** ja kaitsetegurid (praktiliste näidetega)
- **Turvalisusplaani**: mis on selle mõte, kuidas see töötab ja kuidas oma lähedasega seda teha
- **Vahenditele ligipääsu** piiramine
- Abivõimalused ja informatsiooni jagamine

Jagada materjal:

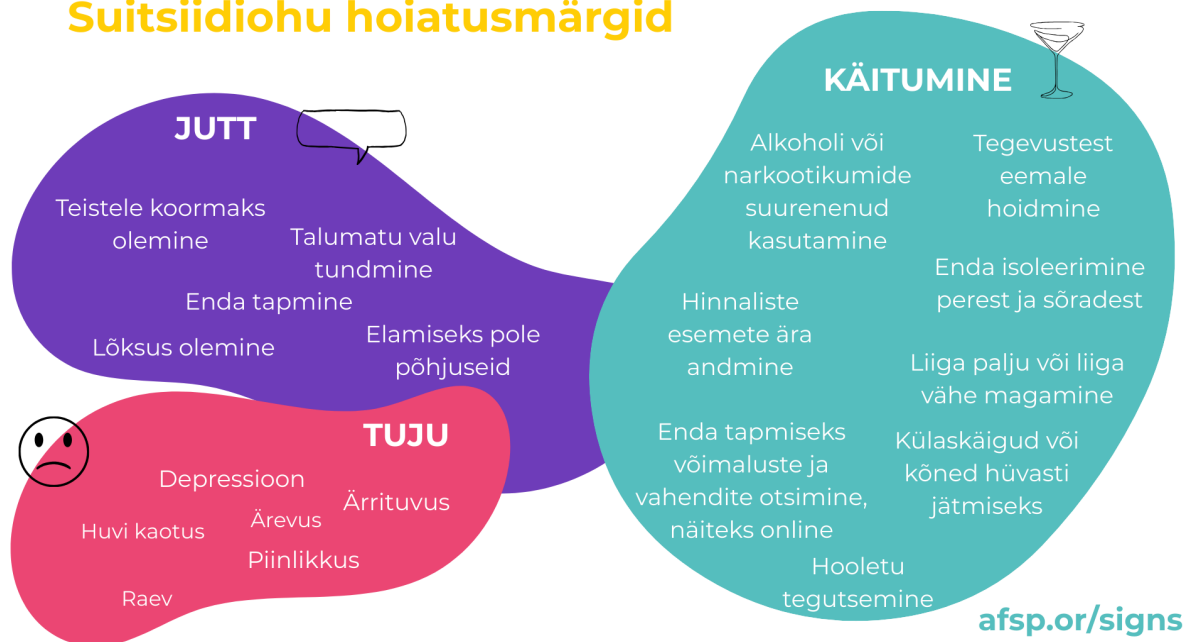
- Ohumärkide nimekiri
- Turvalisusplaani näidis (mida saab kodus täita)

LISAINFO JA NÄITED GRUPIJUHILE

- **Materjalid**

- Kasulik on anda lihtne max üks A4 tööleht ohumärkidest, et lihtsustada äratundmist ja jagamist (vt näidiseid allpool).
- Turvalisusplaan – varu neid piisavalt, et saaks osalejatele koju kaasa anda.
- **Tegutsemisvõimekuse taastamine**
 - Turvalisusplaan ei ole ainult ennetusvahend, see annab tagasi kontrollitunde ja tegutsemisvõimekuse nii lähedasele kui suitsiidiriskiga inimesele.
 - Rõhutada, et see on lähedase ja suitsiidse inimese vaheline ühine töö, mis seab paremini paika ka vastutuse piirid.
 - Turvalisusplaanide näited.
- **Mida lähedane saab ennetuseks teha – 4 sammast**
 - Teadlikkus ohumärkidest: mida saab väljastpoolt jälgida, tähele panna, mille suhtes muutuda valvsaks.
 - Turvalisusplaan: oskus koostada see koos suitsiidse lähedasega (kui seda ei ole juba tehtud). Kus see asub? Tagada, et oleks vajadusel kergesti kättesaadav.
 - Keskkonna turvaliseks muutmine läbi vahenditele ligipääsu piiramise:
 - Millistele vahenditele (sõltuvalt võimalikest meetoditest) on vaja ligipääsu piirata? Välja selgitada, mis on peamised 3 meetodit, mille osas turvalisus tagada. See info tuleb suitsiidsest inimesest – mida ta on kasutanud suitsiidkatseks, mida on mõeldud kasutada või mida peab võimalikuks kasutada.
 - Mida saab grupiliige ise praktiliselt teha (nt kui elavad koos), et nendele vahenditele ligipääsu piirata? Mis on praktilised ja realistlikud sammud, nt mürgistusvahendid (ravimid, kodukeemia), poomisvahendid (juhtmed, vööd, lipsud), terariistad (noad, muud terariistad panna lukustatud ukse taha, akendel kremonid eemaldada jms).
 - Mis on vaja läbi rääkida koos suitsiidse inimesega (kui elab eraldi), mida ta on nõus tegema oma turvalisuse tagamiseks (nt kas on nõus panema ravimid raskemini kättesaadavasse kohta, tagama relva turvalisus – ei hoiata seda kodus või hoiab laskemoona eraldi või kuskil mujal).
 - Oskus küsida suitsiidimõtete ja suitsiidikavatsuse kohta. Mis oleks igapäevane toimiv tööriist? (vt Session 3).
- **Agentsus**
 - Läbivalt rõhutada seda, et nii palju kui võimalik, tuleb suitsiidse inimese turvalisus tagada temaga koostöös.
 - Kui suitsiidne inimene ei ole nõus või ei suuda ise oma turvalisuse tagamiseks midagi ette võtta, siis jääb üle kasutada välist sekkumist.
 - Nii palju kui võimalik, peaks suitsiidne inimene olema kaasatud ja omama sõnaõigust enda turvalisuse eest hoolitsemisel.
 - Turvalisus on soovitatav tagada minimaalsete võimalike vahenditega, nagu on üles ehitatud turvalisusplaan: kui esimene tasand aitab, ei ole vaja järgmise juurde minna.
 - Vastasel juhul on oht liigse kontrolli või liiga tugevate sekkumistega reageerides vähendada suitsiidse inimese valmisolekut abi vastu võtta või oma seisundist ausalt rääkida.

Suitsiidiohu hoiatusmärgid



#3 - Suitsiidikäitumise olemus ja turvaline küsimine

PÕHIEESMÄRGID

1. Anda teadmisi **suitsiidiprotsessist**, et vähendada lähedaste hirmu ja kasvatada ebamäärasuse taluvust.
2. Õpetada **turvalist ja otsest küsimist** suitsiidisoovi ja -kavatsuse kohta.
3. Vajadusel jätkata eelmise korra teemadega (ohumärgid, turvalisusplaan, keskkonna turvalisus – kui ei jõudnud lõpuni).

JAGAMISE TEEMAD

- Refleksioon:
 - *Kuidas läks turvalisusplaani tegemine?*
 - *Kas ja mida tehti vahenditele ligipääsu piiramiseks?*
 - *Milliseid ohumärke on märganud?*
 - *Kas on tekkinud küsimusi?*
- Informatsioon suitsiidikäitumise olemusest, suitsiidiprotsessist ja riskiteguritest
- Suitsiidse inimese tunde- ja mõttemaailm (müüdid ja faktid)
- Kuidas küsida otse suitsiidsuse kohta
- Skaalade tutvustamine soovi ja kavatsuse hindamiseks
- Kogemuste jagamine suitsiidse pereliikmega seoses. Võimalikud näidisküsimused: *Mis on toiminud? Mis on olnud keeruline?*

Jagada materjal:

- Skaalad

LISAINFO JA NÄITED GRUPIJUHILE

- **Abivahend kiireks ja turvaliseks check-in'iks**
 - Aidata koostöös grupiliikmetega läbi mõelda, mis oleksid toimivad meetodid, kuidas suitsiidse lähedase seisundist teada saada. Skaala võib olla praktiline ja lihtne tööriist, mille abil suitsiidne inimene saab kommunikeerida oma seisundit lähedasele. Näiteks:
 - „Turvalisuse skaala“ teismeliste (0-6)
 - „Ütle mulle 2 numbrit“ täiskasvanutele (0-5 soov, 0-5 kavatsus)
 - Kui üldse ei ole sel teemal rääkinud, kuidas rääkida?
 - Kuidas oleks lihtsam rääkida?
 - Oluline on kuulata ja hoiduda eitamisest, mahategemisest.
- **Müüdid ja faktid:**
 - Vaja on ümber lükata müüt, et suitsiidimõtete kohta küsimine annab selleks idee.
 - Rõhutada, et küsimine on hoolimine ja turvalisuse loomine.

#4 - Hirm, süütunne ja vastutuse piirid

PÕHIEESMÄRGID

1. Valideerida lähedaste tundeid (hirm, abitus, süütunne, viha, häbi, stigma).
2. Selgitada **vastutuse piire**, et vähendada süütunnet ja läbipõlemist.
3. Vajadusel jätkata eelmise korra teemadega (ohumärgid, turvalisusplaan, keskkonna turvalisus, suitsiidikavatsuse kohta küsimine).

JAGAMISE TEEMAD

Refleksioon eelmisest korrast:

- *Kuidas läks suitsiidikavatsuse kohta küsimine?*
- *Kas leidsid sobiva meetodi (skaala vms), kuidas seisundist tõhusalt märku anda?*
- *Kas on tekkinud küsimusi?*
- Kuidas pereliikme suitsiidikäitumine on mõjutanud minu elu (krooniline hirm, kontrollivajadus)?
- Tunnete väljendamine ja irratsionaalsete mõtete tuvastamine
- Fookus tunnetel: hirm, abitus, süütunne, viha, häbi
- Lähedase vastutuse piirid – mis on minu vastutus ja mis on suitsiidse inimese vastutus

LISAINFO JA NÄITED GRUPIJUHILE

- **Vastutuse piirid**
 - See on grupi kriitilise tähtsusega teema.
 - Lähedased tunnevad sageli 100% vastutust suitsiidse lähedase elu eest, millega on seotud suur läbipõlemise risk.
 - Grupijuht ja arutelud saavad aidata neid piire paremini paika loksutada.
- **Kontroll:** rõhutada, et liigne kontroll on hirmust sündinud reaktsioon ja see pole jätkusuutlik.
- **Pinged peres:** erinevatel pereliikmetel võib olla erinev suhtumine ja vaade.

#5 - Enesehool

PÕHIEESMÄRGID

1. Mõista enda **vajadusi**.
2. Mõista **väsimust ja läbipõlemise riske**.

JAGAMISE TEEMAD

- Millised on grupiliikme vajadused?
- (Kaastunde)väsimus ja läbipõlemine
- Taastumine ja igapäevane enesehool
- Vaimse tervise esmaabi võtted (praktilised harjutused)

LISAINFO JA NÄITED GRUPIJUHILE

- **Enesehool:** integreeritud igasse moodulisse, aga siin on fookus just läbipõlemise vältimisel.
- **Praktilised erinevused:**
 - Turvalisuse teema on väga sõltuv lähedase vanusest (laps/täiskasvanu) ja elukohast (koos/eraldi)
 - Grupijuht peab tooma nähtavaks küsimuse: mis on tegelikult realistlik?

#6 - Toimetulekuviisid, tugivõrgustik ja edasised sammud

PÕHIEESMÄRGID

1. Jagada konkreetseid **toimetulekuviise** ja luua/tugevdada koostööd **tugivõrgustikuga**.
2. Reflekteerida grupis arutatu üle ja planeerida järgmised sammud.
3. **Kommunikatsioon:** kes teab mida? Mida suitsiidne inimene soovib, et teised teaksid? Kes teavad? Oluline et kõik koos elavad pereliikmed (sh lapsed) on ühes informumis.

JAGAMISE TEEMAD

- Osalejad jagavad üksteisega konkreetseid näiteid toimetulekuviisidest
- Tugivõrgustik ja sotsiaalne toetus (sh grupi omavaheline toetus)
- Reflekteeritakse grupis arutatu üle – mis aitas, mida kindlasti saab kasutada
- Kuidas edasi? Mida grupi liikmed veel vajavad?

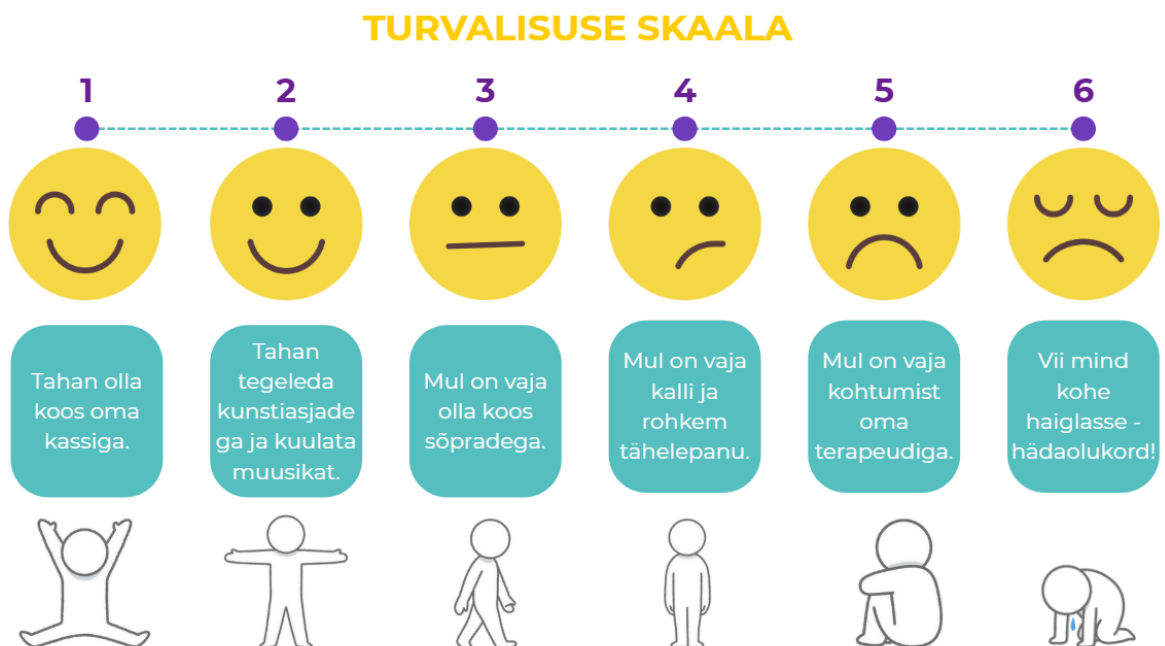
LISAINFO JA NÄITED GRUPIJUHILE

- **Kommunikatsioon – kellele on räägitud ja kui palju?**
Võimalikud tekkivad küsimused seoses lähedase suitsiidsusega:
 - Kes teavad ja mida?

- Oluline, et kõik koos elavad pereliikmed on ühes inforuumis, sh lapsed. Vastasel juhul lapsed jäävad üksi, võivad tunda end süüdi, kõrvalejätuna jne (NB! Rääkida eakohaselt)
- Oluline arvestada suitsiidse inimese soovidega – mida tema soovib, et teised teaksid ja kes? Kool, töökollektiiv, sõpruskond, laiem pere?
- Teismelise puhul – kuidas kooli informeerida, kuidas kool saab toetada, kodu ja kooli koostöö. Kes saab aidata tagada turvalisust?
- **Sotsiaalne toetus**
 - Oluline on arutleda, kuidas kasutada gruppi edaspidi ressursina.
 - Kes saab olla toeks grupiliikmele? Keda veel kaasata tugivõrgustiku, kes seal juba on?
 - Kellele tema saab oma elus toetuda ja ausalt jagada?
 - Kellega saab vajadusel nõu pidada (nt kriisilukorras)?
- **Lõpetamine, tuleviku fookus**
 - Grupijuhid abistavad lahtimõtestamisel ja hindamisel, millised toimetulekuviisid on jätkusuutlikud.

Näidised

„Turvalisuse skaala“ teismelistele

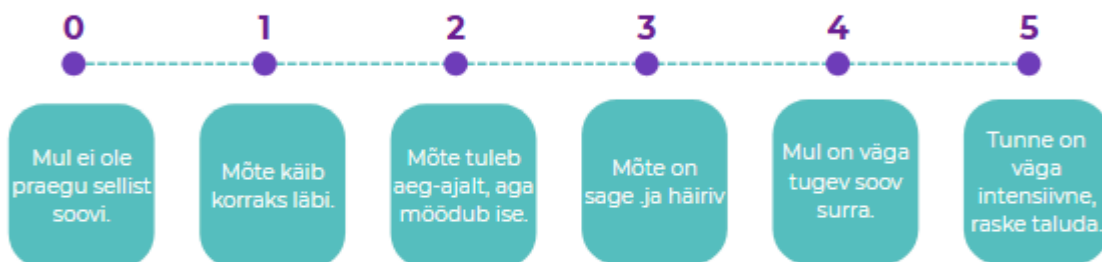


„Ütle mulle 2 numbrit“. Skaala täiskasvanutele koduseks kasutamiseks

See ei ole test ega hindamine. See on lihtne ja kiire viis märku anda, kui raske/valus sul hetkel on ja kui turvaline sa praegu oled.

SOOV

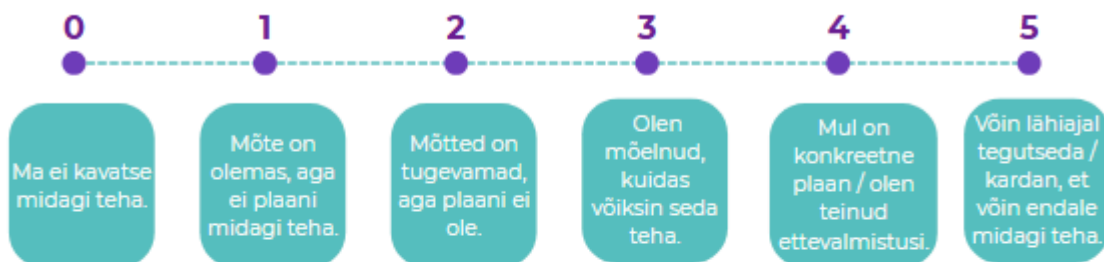
Kui tugev on praegu sinu soov surra või mitte olemas olla?



Kui number on 3 või rohkem → kasuta turvalisusplaani

KAVATSUS

Kui tõenäoline on, et sa võiksid praegu midagi ette võtta?



Kui number on 3 → räägime rahulikult läbi:

Kas on plaan?
Kas on vahendid?
Kas on mõeldud ajale?

Kui number on 4-5 → tegutse kohe:

Ära jäta inimest üksi.
Eemalda võimalikud vahendid.
Võta ühendust spetsialistiga või helista 112.

Turvalisusplaani põhi

OHUMÄRGID (mõtted, tuju, olukorrad, käitumisviisid, ettekujutused), mis eelnevad kriisile

-

ISIKLIKUD TOIMETULEKUVIISID

-

INIMESED JA SOTSIAALSED OLUKORRAD, MIS VÕIMALDAVAD TÄHELEPANU MUJALE VIIMIST

-

INIMESED, KELLELT SAAN KÜSIDA ABI

-

SPETSIALISTID, KELLELT SAAN KÜSIDA ABI

NB! Kui tegemist on pakilise murega, siis helista:

- Lasteabi: 116111 (24h)
- Ohvriabi telefon 116 006 (24h)
- Hingehoiu telefon 116 123 (24h)
- Eluliin: 6558 088 (eesti keel), 655 5688 (vene keel) (igapäevaselt kl 19-07)
- Kiirabi: 112 (24h)

Või pöördu erakorralisele vastuvõtule:

- Psühhiaatriakliiniku valvetuba Tallinnas: 617 2650 (24h) Paldiski mnt 52
- Psühhiaatriakliiniku valvetuba Tartus: 731 8764 (24h) Raja tn 31
- Psühhiaatriaosakonna valvetuba Pärnus: 516 0379 (24h) Ristiku tn 1
- Psühhiaatriakliiniku valvetuba Viljandis: 435 4255 (24h) Jämejala, Pargi tee 6
- Erakorralise meditsiini osakond Narvas: 357 1795 (24h) Haigla 1
- Erakorralise meditsiini osakond Ahtmes: 331 1074 (24h) Ahtme mnt 95

-

KESKKONNA TURVALISEKS MUUTMINE

-

PÕHJUSED ELAMISEKS

-

-

Turvalisusplaani spikker

OHUMÄRGID (mõtted, tuju, olukorrad, käitumisviisid, ettekujutused), mis eelnevad kriisile:

Mis eelnes enesetapukatsele? Võimalikult detailselt!

- Millised mõtted? Kuri vaim, tupik, võrdlemine teistega, lootus ja ootus parema tuleviku suhtes, üksindus, ma ei ole vajalik, kõik on mõttetu, ..
- Millised tunded? Vabanemine, vabastus, üksindus, tunne, et keegi keerab käru, loobumine (enam ei vaevu abi otsima), kättemaksutunne, kuulnud kriitika tekitas ebakindla tunde, ..
- Millised käitumisviisid? Teiste inimeste vältimine, otsusekindlus, soov nutta, aga selle mitte tegemine, enda sisse hoidmine, unedefitsiit - vaid 4-5 h und öö jooksul, sõnumi teel hüvastijätt ema ja õega, ravimite ärajätmine, baaris käimine, konflikt, tüli, halvasti ütlemine, mingi ebaõnnestumine, ..

Aruta ohumärkide loetlemisega samal ajal ka juba toimetulekuviise, mida inimene kasutas, mida loetlete siis ka uuesti järgmises lahtris.

- Kas vahel on ka nii olnud ja sa oled midagi teinud, midagi on juhtunud ning su enesetunne on muutunud?
- Mida sa oled teinud?
- Mida sa saaksid sel hetkel teha?

SISEMISED TOIMETULEKUVIISID – kõik, mida ma ise (ilma kellegagi ühendust võtmata) saan teha, et viia oma tähelepanu muule ja tulla enesetapumõtetega toime.

Näiteks: jalutada, muusikat kuulata (kus ta leiab selle, kui tal on paha olla?), koeraga tegeleda (kui on koer), duši all käia, naljakaid loomavideoid vaadata, veebipoodides surfata.

- Mis on varem aidanud selliste mõtetega toime tulla?
- Kas kunagi on midagi aidanud?
- Mis on aidanud varasemalt vältida riskikäitumist (enesetappu)?
- Mis aitab praegu või on varasemalt aidanud ennast tunda mõnusamalt?
- Mis üldiselt on aidanud enesetunnet parandada?

Lootuse tekitamine! Ühine arutamine.

INIMESED JA SOTSIAALSED OLUKORRAD, MIS VÕIMALDAVAD TÄHELEPANU MUJALE VIIMIST

- Trenn, jõusaal, sõbrad, vanavanemad, vanemad, õde ...

INIMESED, KELLELT SAAN KÜSIDA ABI

NB! Siia vähemalt 1–2 konkreetset kontakti, nende nimed ja telefoninumbrid.

Ja oluline oleks neile inimestele ka teada anda, et nad on sellise kontakti rolli välja valitud.

SPETISALISTID, KELLELT SAAN KÜSIDA ABI

NB! Kui tegemist on pakilise murega, siis helista:

- Lasteabi: 116111 (24h)
- Ohvriabi telefon 116 006 (24h)
- Hingehoiu telefon 116 123 (24h)
- Eluliin: 6558 088 (eesti keel), 655 5688 (vene keel) (igapäevaselt kl 19-07)
- Kiirabi: 112 (24h)
- Või pöördu erakorralisele vastuvõtule:
 - Psühhiaatriakliiniku valvetuba Tallinnas: 617 2650 (24h) Paldiski mnt 52
 - Psühhiaatriakliiniku valvetuba Tartus: 731 8764 (24h) Raja tn 31
 - Psühhiaatriaosakonna valvetuba Pärnus: 516 0379 (24h) Ristiku tn 1
 - Psühhiaatriakliiniku valvetuba Viljandis: 435 4255 (24h) Jämejala, Pargi tee 6
 - Erakorralise meditsiini osakond Narvas: 357 1795 (24h) Haigla 1
 - Erakorralise meditsiini osakond Ahtmes: 331 1074 (24h) Ahtme mnt 95

KESKKONNA TURVALISEKS MUUTMINE

PÕHJUSED ELAMISEKS

Turvalisusplaan „Päästevest“

Vaata siit: https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2026/02/minu-paastevest_0-1.pdf

Grupi kriisiplaani koostamine

(juhuks, kui grupiliikme suitsiidne lähedane võtab endalt elu)

Käesolev juhis on mõeldud orientiiriks suitsiidse inimese lähedaste tugigrupi grupijuhtidele, et toetada läbimõeldud ja hoidvat tegutsemist olukorras, kus grupiliikme suitsiidne lähedane (kelle pärast ta oli gruppi tulnud) võtab grupi tegutsemise ajal endalt elu.

Selline sündmus mõjutab vähem või rohkem teisi grupiliikmeid, tuues enesetapu võimalikkuse neile lähemale. See võib olla hirmutav ning tekitada erinevaid tugevaid tundeid ja reaktsioone.

Käesoleva juhise eesmärk ei ole ette anda samm-sammulist plaani, vaid aidata grupijuhtidel pöörata tähelepanu asjaoludele, mida oma reageerimises arvesse võtta.

Põhimõtted

- Gruppi tuleb informeerida ning teemat grupis käsitleda. Juhtunust ei saa vaikides üle minna, ent tuleb hoiduda andmast sellele liiga palju tähelepanu ja tähendust.
- Põhisõnum on, et grupp jätkab edasi (ilma selle liikmeta) nii, nagu oli plaanis.
- Teema käsitlemisel grupis on fookus mõjul osalejatele ja toimetulekul.

Grupi teavitamine

- Teavitada teisi grupiliikmeid esimesel võimalusel (nt e-kirja teel), arvestades grupi suurust, kokkulepitud suhtluskanaleid ja olukorra tundlikkust. (Piisab suitsiidi faktist, ei ole vaja rohkem detaile ega asjaolusid selle kohta, mis juhtus, isegi kui see on grupijuhtidele teada).
- Teate põhifookus peaks olema sõnumil, et grupp jätkab plaanitult edasi.
- Anda teada, et teemat saab käsitleda järgmisel kohtumisel või vajadusel eraldi toetaval kohtumisel (kui see on plaanis).
- Selgelt kommunikeerida, et lähedase kaotanud grupiliige ei jätka enam (või kui on teada eraldi kohtumine, siis ka sellest võimalusest).
- Kutsuda üles endast märku andma neid, kes tunnevad, et vajavad kiiremat kontakti või täiendavat tuge. Erilist tähelepanu vajavad grupiliikmed, kellel on varasem suitsiidikaotus või kelle lähedase olukord on hetkel eriti akuutne.
- Jagada abikontaktid (abinumbriid jm ressursid).

Käsitlemine grupis

- Teema käsitlemisel grupis on fookus juhtunu mõjul osalejatele (mitte juhtumi arutelul) ja toimetulekul: mis tundeid see tekitas, kuidas nende tunnetega toime tulla, mida saab ise enda toetamiseks teha, kes saab grupiliiget toetada.
- Piirid tuleb selgelt paika panna ja neid hoida: juhtumi asjaolusid ja detaile ei jagata ega arutata (isegi kui grupijuhtidele või mõnele osalejale on rohkem teada); samuti ei analüüsita ega spekuldeerita juhtumi üle.
- Vajadusel tuleb muuta teemade järjekorda, et vastata paremini grupi hetkevajadustele: nt tõsta sel korral esiplaanile raskete tunnetega toimetulek, enesehoid ja stabiliseerimine, käsitleda tugivõrgustikku ja abi küsimist vms.

- Anda grupiliikmetele võimalus (mitte kohustus), avaldada oma kaastunnet (ühine kaart või eraldi sõnumid). Grupijuhid korraldavad selle leinajale kättetoimetamise. Leinajale võib selline toetus olla väga tähenduslik.
- Grupijuhid kaaluvad eraldi toetava kohtumise vajadust, kui:
 - korralise grupini on jäänud rohkem kui nädal;
 - mitu liiget avaldab selleks soovi;
 - leinajal on soov viimast korda kohtuda ülejäänud grupiliikmetega (hüvastijätuks, kaastunde avaldamiseks) NB! Sellisel juhul tuleb grupijuhtidel kaaluda, kas see oleks teiste grupiliikmete huvides võttes arvesse ka seda, kui kaua grupp on koos käinud (algus/keskpaik/lõpp).
 - NB! Kui enesetapp selgub viimasel grupikohtumisel, tuleb kindlasti korraldada üks lisakohtumine, sest gruppi ei saa lõpetada sellist kriisi käsitlemata jättes.

Leinaja toetamine

- Grupijuhid kaaluvad, kuidas võtta leinajaga isiklikult ühendust (kohtumine või telefon).
- Toetamises lähtuda sellest, mida leinaja ise soovib ja vajab (pakkuda välja võimalikud variandid: rääkimine, vaikus, info, suunamine, kas soovib grupiliikmetega kohtumist).
- Tagada ühine arusaam, et leinaja ei saa grupis jätkata, kuna ta ei kuulu enam sellesse gruppi (kuulub leinagrussi).
- Leinajale on väga toetav grupijuhtide isiklik kaastundeavaldus (kaart või kiri), mis jääb alles. Kasutada kindlasti lahkunu nime, mitte teha anonüümne kaastundeavaldus.
- Jagada infot spetsiifilisest suitsiidikaotusega lähedastele mõeldud ressurssidest (voldik, podcast'id, sotsiaalmeediagrupp jms).
- Leinajat ennast tuleb eelnevalt teavitada, et gruppi informeeritakse enesetapu faktist ja grupiliikme edasisest mitteosalemisest (aga mitte juhtumi asjaolust) ning et grupis keskendutakse sellele, kuidas sündmus mõjus teistele osalejatel (mitte juhtumi arutelule).

Grupijuhtide enesehoid

- Grupijuhid kasutavad eelnevalt kokkulepitud professionaalset tuge (nt supervisioon), isegi kui nad hetkel arvavad, et ei vaja seda.

Kriisiplaani koostamine

- Grupijuhtidel on abistav enne grupi algust lähtuvalt oma olukorrast ja konkreetsetest asjaoludest oamavahel teadlikult läbi mõelda ja soovitatavalt ka kirja panna kriisiplaan, sh
- Kes grupijuhtidest vastutab kriisiplaani elluviimise eest, arvestades kogemust, kompetentsi ja ressursse
- Kelle poole saab vajadusel täiendava toe ja nõu saamiseks pöörduda: leppida eelnevalt kokku vaimse tervise spetsialistiga (oma superviisor, traumaterapeut, kliiniline psühholoog, muu kriisitöö teadmistega pädev isik)

Kohandatavus teistsuguse kriisi korral

Käesolevas lisas kirjeldatud põhimõtteid saab vajadusel kohandada olukorra jaoks, kus grupi tegutsemise ajal võtab endalt elu grupiliige ise (sõltumata sellest, kas tegu on suitsiidikaotusega lähedaste grupi või suitsiidse inimese lähedaste grupiga).

Ka sellisel juhul jäävad keskseks:

- mitte vaikimine, vaid hooliv ja piiridega teavitamine;
- grupi jätkumise selge sõnastamine;

- fookus mõju käsitlemisel ja toimetuleku toetamisel;
- ning grupijuhtide enda professionaalne tugi ja enesehoid.

Kasulikud materjalid

- „Suitsiidist mõjutatud tugigruppide mudel“, [Peaasi.ee](https://peaasi.ee), ERSI ja Sotsiaalministeerium
- „Kui sinu lähedane on võtnud endalt elu“, [Peaasi.ee](https://peaasi.ee) voldik
- „Kuidas olla toeks lähedasele, kes on teinud enesetapukatse“, [Peaasi.ee](https://peaasi.ee) materjal
- „Elu pärast enesetappu“, Pearaadio *podcast*’id #38-41
- „Suitsiidiohvri leinajatele eneseabigruppide algatamiseks“, ERSI juhendmaterjal, WHO väljaande Eestile kohandatud ja täiendatud tõlge (2005)
- „Kaotus väikelapse elus“, artikkel Tervise Arengu Instituudi juhendmaterjalides
- „Lapse vaimse tervise toetamine lasteaias“, Maire Riis, (2013, www.tai.ee)
- „Räägime lapsega leinast“, peatükk vihikust „Vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine koolis“, (lk 43-56), Maire Riis
- Alliance of Hope video lastest ja lastele rääkimisest: <https://allianceofhope.org/find-support/children-teens/understanding-suicide-supporting-children/>
- Film: “After Your Child’s Suicide Attempt”, Matters Media (2024), inglise keeles (saab valida eestikeelsed subtiitrid)
- „Toimetulek leinaga. Raamat Leinajale ja tema toetajale“, Atle Dyregrov, Kari Dyregrov
- „Mis sinuga juhtus“, Oprah Winfrey, Bruce D. Perry
- „Ellipse Postvention handbook“, Baran A., Milewicz T., and Stensmark M. (2024)
- WHO „[Preventing suicide: how to start a suicide bereavement support](https://www.who.int/publications-detail/preventing-suicide-how-to-start-a-suicide-bereavement-support)“ (2025)

TÄNUSÕNAD

Täname organisatsiooni **Friends For Survival** loa eest kasutada peatükke „Support Meetings“ ja „Facilitator Training“ nende materjalist „Pathways to Purpose & Hope: A Guide for Creating a Sustainable Grief Support Organisation for Families and Friends After a Suicide Death“. Selle tõlge ja kohandus moodustab käesoleva juhendmaterjali esimese osa.

Juhendmaterjali teise osa koostamisse on panustanud koolituse läbiviijad: kogemusnõustaja **Eva Koženevski**, traumaterapeut **Maire Riis**, suitsidoloog **Merike Sisask** ja kliiniline psühholoog Ailen Elias ning Peaasi.ee juht kliiniline psühholoog **Anna-Kaisa Oidermaa**.

Koolituse läbiviimist ja juhendmaterjali valmimist on toetanud rahaliselt **Sotsiaalministeerium** suitsiidiennetuse strateegilise partnerluse raames.