peaasi.ee

SUITSIID ON ENNETATAV

Olen olemas!

Enesetappude kajastamine: ajakirjandus võib hoida elu

Ajakirjandusel on mõju. Välisriikides tehtud uuringutes on suitsiiditeema kajastustega seostatud nii enesetappude arvu kasvu kui ka abitelefonidele helistamise sagenemist. Suitsiidide kajastamise hea tava tugineb nendele teadmistele: selle eesmärk on vähendada kajastuste võimalikku kahjulikku mõju ja toetada abi otsimist.

Suitsiid on kogu ühiskonda puudutav rahvatervise probleem, mille mõju ulatub kaugemale elu kaotanud inimesest. Eestis sureb enesetapu tõttu igal aastal ligikaudu paarsada inimest. Uuemate uuringute järgi puutub iga suitsiidiga kokku hinnanguliselt 135 inimest (Cerel jt, 2018) – nende hulgas pereliikmed, sõbrad, kolleegid, aga ka näiteks abistajad, esmareageerijad, kogukonnaliikmed. Seetõttu jõuavad meediakajastused paljude inimesteni, kelle jaoks on teema isiklik. Vastutustundlik kajastus on osa suitsiidiennetusest: see aitab mõista probleemi keerukust, toetab toimetulekut ja julgustab abi otsima.

Kutsume ajakirjanikke ja toimetusi kaasa mõtlema, kuidas rakendada head tava eri kajastustes ning millist suhtumist suitsiidi ja kriisis inimestesse soovime Eestis kujundada. Iga kajastuse puhul saab teha valikuid, mis aitavad vältida kahju ja näidata teed abini.

MIDA TEGIME

Oleme 2026. aastal süsteemselt seiranud suitsiiditeema kajastamist Eesti ajakirjanduses, hõlmates enesetappe, enesetapukatseid, enesetapumõtteid ja enesevigastamist.

Kajastusi leidsime märksõnaotsingutega („enesetapp“, „enesetapu“, „suitsiid“, „võttis endalt elu“) nii Stationist kui ka Postimehe, Õhtulehe, Delfi ja ERR-i veebilehtedelt. Abiks olid ka kolleegide märkamised. Enamik kajastusi oli trükimeedias või veebis, vähem teles ja raadios.

Septembris viisime suitsiidiennetuspäeva puhul läbi pilootprojekti: seirasime ajakirjandust iga päev ning juhtisime jooksvalt toimetuste ja ajakirjanike tähelepanu oma tähelepanekutele. Kuu jooksul vaatasime läbi 134 kajastust ja pöördusime toimetuste või ajakirjanike poole 42 korral.

Peamised tähelepanekud ja levinumad pöördumise põhjused

2026. aasta seires kordusid järgmised kõrvalekalded heast tavast:

- **Abikontaktid:** enamikus kajastustes puudus viide abivõimalustele.
- **Meetod, vahendid ja koht:** sageli kirjeldati suitsiidimeetodit või vahendeid, harvem nimetati konkreetset kohta.
- **Visuaalid:** korduvalt kasutati meetodile vihjavaid või seda näitavaid fotosid ja telekajastustes ka kaarte.
- **Pealkirjad:** enesetapp tõsteti pealkirjas esile ka siis, kui see oli loos vaid põgusalt mainitud ja põhiteema oli muu.
- **Sisuline käsitlus:** harvem esines enesetapu seletamist ühe välise põhjusega, romantiseerimist või esitamist kannatustest vabanemise või paratamatu saatusena.

Seire ja suhtluse põhjal ajakirjanikega jäi mulje, et suitsiiditeema tundlikkust üldiselt teadvustatakse, kuid kajastamise hea tava tuntakse ja rakendatakse ebaühtlaselt. Kõige järjekindlamalt järgiti head tava suitsiidiennetuspäeva kajastustes, kuigi ka neis esines kohati puudusi. Sagedamini märkasime hea tava järgimist ka pikkades ja põhjalikes persoonilugudes, kus suitsiiditeema oli kesksel kohal.

Enamik pöördumisi jäi vastuseta, kuid mitmel juhul tänati tähelepanu juhtimise eest. Mõnel juhul reageeriti alles korduva pöördumise järel. Paaril juhul peeti ettepanekuid kohatuks põhjendusega, et tegemist ei ole suitsiidi looga.

Mis on suitsiidikajastus?

Seire käigus kerkis korduvalt küsimus, millistele kajastustele tuleks suitsiidi kajastamise head tava rakendada.

Selgelt on suitsiidikajastusega tegu siis, kui loo keskmes on konkreetne enesetapp, enesetapukatse või suitsiidne kriis. Teiste kajastuste puhul tekivad küsimused suitsiiditeema osakaalu, loo žanri ja konteksti ning kajastatava kogemuse kohta.

Suitsiiditeema osakaal loos.
Suitsiiditeema võib ulatuda ühe sõna või lausega mainimisest kuni eraldi alapealkirjaga osani loos, mille põhiteema on muu. Kas hea tava rakendamine sõltub sellest, kui suure osa loost suitsiiditeema moodustab? Kuidas rakendada seda lühikeses uudisklipis võrreldes pika ja põhjaliku looga?

Loo žanr ja kontekst.
Kas ja kuidas rakendub hea tava arvamus- ja probleemartiklites, kus räägitakse suitsiidist kui nähtusest, ning arvustustes ja kultuuriintervjuudes, kus suitsiidist räägitakse raamatu või filmi kaudu? Kas ilukirjandusliku tegelase enesetapu kajastamisel tuleks lähtuda samadest põhimõtetest nagu päris inimese puhul? Kuidas rakendada head tava elulugudes, memuaarides ja ajaloolistes käsitlustes, kus enesetapust on möödunud palju aega, ning abistatud enesetapu, eutanaasia või poliitilise protestiga seotud lugudes? Küsimusi tekitavad ka välismaised sensatsiooni- ja skandaaliuudised, sealhulgas Venemaaga seotud surmauudised ning välismaa kuulsuste ja nende lähedaste lood: kas nende kajastamine on põhjendatud ning kuidas rakendada head tava, kui neid otsustatakse kajastada?

Tuntud inimese kajastamine.
Kas tuntud inimese või tema lähedase loo puhul tuleks rakendada kõrgendatud tähelepanu, arvestades kajastuse võimalikku suuremat mõju?

Ebaselged juhtumid.
Kas ja kuidas rakendada head tava siis, kui suitsiidist otsesõnu ei räägita, aga inimene väljendab tahtmatust või suutmatust elada? Kuidas käsitleda enesevigastamist, kui ei ole teada, kas tegemist oli suitsiidikavatsusega? Kuidas toimida siis, kui surma või vigastuse asjaolud võivad viidata võimalikule suitsiidile või sotsiaalmeedias räägitakse suitsiidist, kuid kinnitatud teave surma põhjuse kohta puudub? Kas sellises kajastuses tuleks lisada abikontakt? Kas selle lisamine võib mõnes olukorras olla liigne või jätta eksitava mulje, et tegemist oli suitsiidiga?

Keelekasutus ja suhtlemiskultuur.
Kuidas kajastada suitsiidikatseid või -ähvardusi, mida kirjeldatakse manipulatsioonina, avades olukorra keerukust ja säilitades nende tõsiselt võtmise vajaduse? Milline on ajakirjaniku vastutus, kui intervjueeritav väljendab suitsiidse või suitsiidi tõttu surnud inimese suhtes halvustavaid hoiakuid või õhutab enesetapule? Millist suhtumist kujundavad väljendid nagu „poliitiline enesetapp“ ning enesetapukatse esitamine nalja- või absurdirubriigis?

Erinevad näited ja nende puhul tekkinud küsimused on koondatud kokku eraldi näidete lisas.

Soovitused

Seire ja toimetustega suhtlemise põhjal jäi mulje, et suitsiidikajastust tõlgendatakse sageli kitsalt: eeskätt suitsiidiennetuspäeva eriloona või pika ja põhjaliku suitsiiditeemalise loona.

Suitsiidiennetuse vaatest soovitame lähtuda heast tavast ka siis, kui suitsiiditeema on osa muule teemale keskenduvast loost või seda käsitletakse mõnes teises žanris.

RUSIKAREEGEL

MIDA MITTE TEHA: ära nimeta meetodit, vahendit, kohta (sõnas ega pildis)

Miks? See võib anda elu lõpetamist kaaluvale inimesele idee, kuidas seda teoks teha või soodustada jäljendamist.

MIDA TEHA: lisa abinumber

Anna vähemalt üks 24/7 töötav abinumber. Abiteabe maht võib sõltuda kajastuse sisust ja vormist: põgusa mainimise ning tele- või raadiolõigu puhul vähemalt üks sobiv abikontakt; põhjalikuma suitsiiditeemalise loo puhul laiem valik abivõimalusi. Suitsiidisurma kajastamisel lisa ka lähedastele mõeldud toe võimalused.

Miks? See annab inimesele teada, kust tuge saada, ning suunab teda abi otsima.

TÄIENDAVAD SOOVITUSED

- Ära tõsta suitsiidi pealkirjas esile.
- Hoidu lihtsustamisest ja ära selgita enesetappu ühe nähtava põhjusega.
- Väldi enesetapu romantiseerimist (“vabasurm”), selle kujutamist paratamatusena või lahendusena.

Lisainfo ja õppimisvõimalused:

- Vaata kogu head tava: Suitsiidide vastutustundliku kajastamise hea tava
- Eesti suitsiidide kajastamise hea tava tugineb Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitustele. WHO ja Rahvusvahelise Suitsiidiennetuse Assotsiatsiooni (IASP) 2023. aastal uuendatud meediajuhend annab ülevaate kajastuste mõju käsitlevatest teadusuuringutest ning praktilisi soovitusi suitsiiditeema vastutustundlikuks kajastamiseks.
- Ajakirjanikele on abiks 2026.a valminud praktiline e-kursus „Kuidas meedias suitsiide vastutustundlikult kajastada?“ Digiriigi Akadeemias.

Head näited

Hea tava võte	Kommentaar	Allikas ja viide
Abikontaktid **Pealkiri**	Loole on lisatud abikontaktid, ehkki tegemist on noorte vaimset tervist ja suitsiidiennetust käsitleva arvamusloo, mitte konkreetse suitsiidijuhtumi kajastusega. Pealkiri on sõnastatud positiivselt, rõhutab mõistmist ega sisalda viidet suitsiidile. Lisatugevused on noore enda vaatenurga esiletoomine ja täiskasvanute toetava rolli rõhutamine.	**ERR.** Klaara Kollist: kõige olulisem, mida täiskasvanud teha saavad, on mõista **Ava allikas**
Hea praktika: **Abikontaktid enne maksumüüri**	Abikontaktid on nähtavad juba loo alguses ning kättesaadavad ka lugejale, kellel puudub ligipääs tasulisele sisule. See on praktika, kuhu tahaksime jõuda - et mitte ainult abivõimalused ei ole olemas, vaid need on näha kõigile.	**Geenius.** Angelina Lon. Ühe foto pärast tundus elu rikutud: küberkiusamine viis 14-aastase tüdruku enesetapukatseni **Ava allikas**
Abikontaktid **Meetodit ei nimetata** **Ei lihtsustata - suitsiidsust ei seletata ühe põhjusega** **Tuuakse ohumärgid** **Konstruktiivne lähenemine**	Põhjalik abiteave: lisaks kriisikontaktidele on erakorralise abi võimalused ning abimaterjalid ja tugigrupid suitsiidikaotuse kogenud lähedastele. Meetodit ei nimetata ei suitsiidi ega suitsiidikatsete puhul. Kriisi mitmetahuline taust: lapsepõlves kogetud vägivald ja kriitika, hilisemad rünnakud, depressioon, alkoholi ja teiste ainete tarvitamine ning keerulised suhted. Kriisi ei taandata ühele põhjusele. Ohumärgid: rõõmu ja huvi kadumine, lootusetus, ükskõiksus, väsimus, uneprobleemid ning õppeedukuse langus. Neid kirjeldatakse eluloo kaudu, kuigi ei nimetata otseselt hoiatusmärkideks. Toimetulek ja taastumine: näidatakse muutust ajas ning tähendusliku tegevuse, liikumise ja toetavate suhete rolli. Abi otsimine: rõhutatakse arsti poole pöördumist ja seda, et sobiva abi leidmine võib võtta aega. Lisatugevus: lugu räägib meesterahvast	**Eesti Ekspress.** Kirsti Vainküla. 22 rünnakut, enesetapukatsed ja Seewald. Robin Juhkental murdis kriisidest läbi **Ava allikas**

Hea tava võte	Kommentaar	Allikas ja viide
Stigmavaba sõnakasutus	Loomulik, tundlik ja stigmavaba teemakäsitlus toetab avatud rääkimist. Julgeolek baastasandil seotakse inimese võimalusega väljendada oma raskusi ja küsida abi — seda käsitletakse turvalisuse alusena.	**Vikerraadio.** Hommikumõtisklus. N. Kristel Engman 10.09.2026 **Ava allikas**
Abikontaktid **Visuaalne käsitlus**	Kajastuses olid abivõimalused toodud - nendest nii räägiti kui näidati ekraanil numbreid Visuaalses käsitluses on hoidutud meeleheidet või suitsiidset käitumist kujutavatest illustratiivsetest kaadritest.	**Kanal 2. Õhtu!** Kui paljusid inimesi puudutab üks suitsiid? Merike Sisask räägib lähedaste toimetulekust ja vajalikust toest **Ava allikas**
Hea praktika: konsulteerimine enne avaldamist	Autor küsis enne loo avaldamist nõu suitsiiditeema käsitlemiseks ning võttis saadud tähelepanekuid arvesse.	**Harju Elu.** Elu tuleb jaatada, muud võimalust ei ole **Ava allikas**
Abikontaktid raamatu arvustusele	Ajakirjanik lisas pärast pöördumist loole abikontaktid, ehkki tegemist on raamatuarvustusega. See on positiivne näide valmisolekust täiendada kajastust abiteabega ka kultuuriloo puhul.	**Delfi Kultuur.** NÄDALA RAAMAT ⟩ Elu enne ja pärast lähedase surma. Jim Ashilevi uus raamat räägib leinast, kuid mitte ainult **Ava allikas**
Abikontaktid nähtavad ka mittetellijatele **Illustreeriva pildi ja pealkirja muutmine neutraalsemaks**	Abikontaktid on kättesaadavad ka maksumüüri taga oleva loo puhul. Ajakirjanik reageeris tagasisidele: asendas foto neutraalsemaga (varem aknast välja vaatava/kummarduva mehe kujutis võib suitsiiditeemalise artikli kontekstis seostuda suitsiidimeetodiga, eriti seetõttu, et aken asub kõrgel, esimesel korrusel seda mõtet ei tekiks); muutsid pealkirja sõnastust “mehed lähevad vabasurma sagedamini”, kuna sõna “vabasurm” võib jätta mulje, nagu oleks suitsiid vaba ja kaalutletud valik.	**Õhtuleht**. Mehed surevad suitsiidi tõttu sagedamini: vaimse tervise mured võivad jääda varjatuks **Ava allikas**
Abikontaktide lisamine pärast pöördumist - loole, milles suitsiidsus on kõrvalteema	Ajakirjanik lisas pärast pöördumist kohe abikontaktid loole, milles enesetapumõtted esinevad teise terviseteema kõrval. Samuti väljendas ta valmisolekut vaadata soovituste põhjal üle loo sisu. Positiivne näide abiteabe lisamisest ka siis, kui suitsiid ei ole loo põhiteema	**Tervis Pluss.** „Kõik kohad olid verd täis.“ Peenise murdnud Vahur jagab avameelselt oma kogemust **Ava allikas**

ABIKONTAKTIDE PAKETID - erinevad võimalused (07.10.2026 seisuga)

MINI - sobib eetris või artikli all, kus suitsiidi on põgusalt mainitud

Universaalne
Kui sul või kellelgi sinu tuttavatest on väga raske või tekivad enesetapumõtted, helista **116 006** või vestle veebis **palunabi.ee**. Abi on tasuta ja seda saab eesti, vene ja inglise keeles igal ajal, päeval ja öösel. Soovi korral võid jääda anonüümseks.

Kui jutt on lastest või noortest
Kui sul või su sõbral on raske või tekivad enesetapumõtted, helista lasteabisse **116 111,** vestle veebis lasteabi.ee või kirjuta **info@lasteabi.ee.** Abi on tasuta ja seda saab eesti, vene ja inglise keeles igal ajal, päeval ja öösel. Soovi korral võid jääda anonüümseks.

KESKMINE - sobib probleem- või aruteluartikli juurde

Kust saada abi?
Abi saamiseks saab vaimse tervise murega pöörduda perearsti poole.
Nõu saab küsida üleriigilisel tasuta perearsti nõuandetelefonil 1220.
Veebinõustamist pakuvad keskkonnad **peaasi.ee** ja **lahendus.net** ja vestlusaken **palunabi.ee**.

Kui tegemist on pakilise murega, siis helista:

Lasteabi: **116111** (24h)
Ohvriabi: **116006** (24h)
Eluliin: **6558 088** (eesti keel), **655 5688** (vene keel) (igapäevaselt kl 19-07), **681 1700** (ukraina keel) (igapäevaselt 19-23)
Emotsionaalse toe telefon (eesti, vene, inglise keel): **116 123** (nõustajad pakuvad emotsionaalset tuge iga päev ajavahemikul 10-24)
Kui sinu või kellegi teise elu on ohus, siis helista hädaabinumbril: **112** (24 h)

PÕHJALIK - sobib põhjaliku loo juurde, mis räägib konkreetse inimese suitsiidsest kriisist või suitsiidist

Kust saada abi?
Abi saamiseks saab vaimse tervise murega pöörduda perearsti poole.
Nõu saab küsida üleriigilisel tasuta perearsti nõuandetelefonil **1220.**
Veebinõustamist pakuvad keskkonnad **peaasi.ee** ja **lahendus.net** ja vestlusaken **palunabi.ee.**

Kui tegemist on pakilise murega, siis helista:

Lasteabi: **116111** (24h)
Ohvriabi: **116006** (24h)
Eluliin: **6558 088** (eesti keel), **655 5688** (vene keel) (igapäevaselt kl 19-07), **681 1700** (ukraina keel) (igapäevaselt 19-23)
Emotsionaalse toe telefon (eesti, vene, inglise keel): **116 123** (nõustajad pakuvad emotsionaalset tuge iga päev ajavahemikul 10-24)
Kui sinu või kellegi teise elu on ohus, siis helista hädaabinumbril: **112** (24 h)

Vajadusel pöördu erakorralise psühhiaatrilise abi poole:

Erakorraline psühhiaatriline abi on tasuta ja suuremates linnades kättesaadav ööpäev läbi:

Tallinn: 617 2650 – Põhja-Eesti Regionaalhaigla psühhiaatriakliinik, Paldiski mnt 52

Tartu: 731 8764 – Tartu Ülikooli Kliinikumi psühhiaatriakliinik, Raja 31

Pärnu: 447 3281 – Pärnu haigla psühhiaatriaosakond, Ristiku 1

Viljandi: 435 4255 – Viljandi haigla psühhiaatriakliinik, Pargi tee 14, Jämejala

Narva: 357 1795 – Narva haigla erakorralise meditsiini osakond, Haigla 1

Ahtme: 331 1074 – Ida-Viru Keskhaigla erakorralise meditsiini osakond, Ahtme mnt 95

Tallinnas saab kiireloomulise vaimse tervise murega tööpäevadel kell 9–15.30 pöörduda ka psühhiaatriapolikliinikusse vaimse tervise õe plaanivälisele vastuvõtule. Erakorralisi haiglaravi vajavaid patsiente võetakse vastu ööpäev läbi. **Täpsem info erakorralise psühhiaatrilise abi kohta.**

LÄHEDASTE INFO - soovitame lisada, kui tegemist on lähedase looga või toimunud suitsiidiga

Tasuta võimalused lähedastele:
“Kui sinu lähedane on võtnud endalt elu. Abimaterjali lähedastele ja nende toetajatele” leiate **eesti keeles** ja **vene keeles.**

“Elu pärast enesetappu – toetusgrupp lähedastele”, kinnine Facebooki grupp, on leitav **siit.**

“Elu pärast enesetappu”, Peaasi taskuhäälingu sari osad #38-41 on kuulatav **siit.**

“Juhised, kuidas olla toeks lähedasele, kes on teinud enesetapukatse” leiab **siit.**

Jooksev info tugigruppide ja perepäevade kohta **siit**.

VENE KEELES TEENINDAVAD ABINUMBRID

Кризисный телефон помощи жертвам 116 006 – круглосуточно; на эстонском, русском и английском языках

Телефон эмоциональной поддержки 116 123 – ежедневно с 10:00 до 24:00; на эстонском, русском и английском языках

Телефон помощи детям 116 111 – круглосуточно

Телефон доверия «Линия жизни» 655 5688 – на русском языке ежедневно с 19:00 до 7:00

Телефон доверия «Линия жизни» для украинцев в Эстонии 681 1700 – ежедневно с 19:00 до 23:00