

TARTU ÜLIKOOL

Sotsiaalteaduste valdkond

Ühiskonnateaduste Instituut

Infoühiskond ja sotsiaalne heaolu

Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika eriala

Hanna Maria Laur

LAPSEPÕLVETRAUMA TEEMAL EESTI KEELES ILMUNUD KIRJANDUSE ÜLEVAADE

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Judit Strömpl, PhD

Tartu 2025

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. TEOOREETILINE RAAMISTIK	5
1.1 Trauma	5
1.1.1 Trauma mõju lapse arengule	6
1.2 Lapsepõlv kui inimese elu oluline periood	7
1.2.1 Lapse arengu erinevad perioodid	7
1.2.2 Kiindumussuhe.....	8
1.3 Asendushooldus	9
1.4 Probleemiseade, töö eesmärk ja uurimisküsimused	10
2. METOODIKA	12
3. ANALÜÜS	15
3.1 Lapsepõlve traumat käsitlev kirjandus autorite järgi	15
3.1.1 Eesti keeles kirjutatud raamatute autorite ülevaade	15
3.1.2 Võõrkeeltest tõlgitud teoste autorite ülevaade	16
3.1.3 Eestikeelsete artiklite autorite ülevaade	18
3.2 Lapsepõlvetraumat käsitlev kirjandus sisu järgi	20
3.2.2 Eesti keelde tõlgitud raamatud	22
3.2.3 Eesti keeles kirjutatud artiklid	26
3.3 Analüüsi kokkuvõte	29
3.3.1 Kes, mida ja mis eesmärgil kirjutab Eestis lapsepõlvetraumast?	29
3.3.2 Millist kirjandust tõlgitakse eesti keelde lapsepõlvetrauma teemal?	30
3.3.3 Kes võiks olla põhiline lugejaskond?.....	30
KOKKUVÕTE.....	31
SUMMARY	32
KASUTATUD KIRJANDUS	34
LISAD	40
Lisa 1. Eesti keeles lapsepõlvetrauma teemakohased raamatud	40
Lisa 2. Eesti ajakirjades ilmunud teemakohased artiklid	46

SISSEJUHATUS

Viimastel aastatel on hakatud Eestis rohkem rääkima lapsepõlvetrauma negatiivsetest tagajärgedest inimese edasisele elule. On leitud, et lapsepõlvetrauma võib olla seotud mitmete inimese vaimse tervise probleemidega (nt depressioon, ärevushäire), aga ka füüsiliste haigustega, sh südame ja vereringe haigused, immuunsüsteemi haigused ja isegi vähk (Maté, 2021). Peale selle on näha seost sõltuvusprobleemide, noorte kuritegeliku ning hälbiva käitumise ja lapsepõlvetrauma vahel (Perry ja Szalavitz, 2016; Perry ja Winfrey, 2022). Nii võib lapsepõlvetrauma, mis on jäänud tähelepanuta ja ravita, tekitada tulevikus mitmeid probleeme, kusjuures inimene ise ei pruugi olla teadlik nende seosest. Lapsepõlves kogetud toksilist stressi tekitavad sündmused ja suhted võivad inimese mälust kaduda, kuid jääda alles keha „mälu“ arusaamatute ja ebamugavust tekitavate tunnetena (Van der Kolk, 2020). Lapsepõlvetraumat võib tekitada ka see, et laps tajub, et ta ei saa piisavalt armastavat tähelepanu oma vanematelt ja hooldajatelt. Seetõttu on oluline, et nii vanemad, õpetajad kui ka teised oleksid teadlikud, kuidas nende suhtumine lapsesse mõjutab teda: kas see innustab last arenema või vastupidi, vähendab tema eneseusku ja soovi areneda.

Lapsepõlvetraumaga tegelemiseks on erinevaid abistamise võimalusi. Seetõttu on vaja teadlikkust tõsta mitte ainult spetsialistidel, kes tegelevad vaimse tervisega, vaid ka lapse perekonnal (emal, isal, õdedel, vendadel, vanavanematel) ja kõikidel teistel, kellega laps kokku puutub sh õpetajad, treenerid, aga ka noorsootöötajad, noorsoopolitseinikud. Teadlikkuse tõstmisel on oluline, et kasutatav kirjandus oleks eesti keeles, et kõik huvilised, eriti tavainimesed ja praktikud, saaksid kirjandust vabalt lugeda ja oma teadmisi täiendada.

Tänapäeval võib Eestis näha üha suuremat huvi selle vastu, kuidas lapsepõlvetraumad mõjutavad inimese heaolu. Seda peegeldab asjaolu, et aina enam tõlgitakse eesti keelde mitmeid olulisi raamatuid, mida on kirjutanud maailmatasemel tuntud teadlased. Samuti on eesti keeles ilmunud artikleid ja raamatuid Eesti autoritelt. Viimase kümnendi jooksul on ilmunud palju lapsepõlvetraumat käsitlevat kirjandust.

Elen Kinnep (2023) annab Sotsiaaltöö ajakirjas ilmunud artiklis ülevaate lapsepõlvetraumasid käsitlevast kirjandusest, kuid see ülevaade piirdub vaid MTÜ Igale Lapsele Pere poolt eesti keelde tõlgitud raamatutega. Samas puudub põhjalikum ülevaade lapsepõlvetraumat käsitlevatest eestikeelsetest allikatest, mis on ilmunud viimastel kümnenditel. Selline ülevaade on vajalik, kuna üha sagedamini tuuakse esile uusi käsitusi lapsepõlvetraumade ja nende leevendamise kohta ning järjest enam seostatakse lapsepõlve kogemusi täiskasvanuikka ulatuvate probleemidega.

Käesoleva uurimistöö eesmärk on tutvustada lugejale lapsepõlvetraumat käsitlevat eestikeelset kirjandust, kuna vaimne tervis ja selle halvenemine on aina aktuaalsem teema praeguses maailmas. Töös antakse ülevaade hiljuti ilmunud 24 raamatust ja 16 artiklist, mis on eestikeelsed ja puudutavad lapsepõlvetraumat ühel või teisel viisil.

Töö eesmärgi saavutamiseks otsin vastuseid järgmistele uurimisküsimustele:

- Kes, mida ja mis eesmärgil kirjutab Eestis lapsepõlvetraumast?
- Millist kirjandust tõlgitakse eesti keelde lapsepõlvetrauma teemal?
- Kes võiks olla põhiline lugejaskond?

Uurimistöö esimeses peatükis on välja toodud töös kasutatud mõisted, sh lapsepõlv ja laps, trauma erinevad versioonid ja nende mõju lapse arengule. Teine peatükk puudutab töö metoodikat, ehk kuidas ja miks on uurimistöösse valitud just selline kirjandus. Kolmandas peatükis antakse ülevaade eesti keeles ilmunud kirjandusest, kirjanduse autoritest ning sihtrühmast, kellele need allikad on suunatud. Töö lõpetab kokkuvõtte ja soovitused.

1. TEOOREETILINE RAAMISTIK

Peatükis tutvustatakse selle uurimistöö jaoks olulisi mõisteid nagu trauma, kiindumussuhe ja asendushooldus. Mõistete selgitamisel on tuginetud analüüsis kasutatud kirjandusele, mis käsitleb lapsepõlvetraumat.

1.1 Trauma

Traumat on kahte tüüpi. Füüsiline trauma on keha füüsiline vigastus, millega minnakse tavaliselt arsti juurde või mida ravitakse kodus. Selles töös aga keskendutakse teisele trauma tüübile ehk vaimsele traumale, mis võib tekkida suhetest põhineval traumal kui ka füüsilisest traumast (Strömpl ja Žarkovski, 2024). Miks traumast rääkimine ja sellest teadmine nii oluline on? Traumat on juba aastakümneid uurinud paljud spetsialistid, näiteks Bessel van der Kolk (2020), Bruce Perry (2016, 2022), Gabor Maté (2021, 2023) jt, ning üha enam on leitud seoseid, kuidas trauma tekib ja mõjutab kannataja elu. Trauma mõistet on väga hästi defineerinud ja käsitlenud Strömpl ja Žarkovski (2024) oma 2024. aastal ilmunud raamatu peatükis. Nende autorite järgi võib inimese lapsepõlv olla stressirohke, nii suhete kui ka sündmuste poolest. Need hirmutavad sündmused ja halvad suhted oma peamiste hooldajatega tekitavad lapses toksilist ehk halba stressi. Just selle toksilise/halva stressi kogemist nimetatakse traumaks, mis võib mõjutada lapse arengut ja lapse ülejäänud elu (Strömpl ja Žarkovski, 2024)). Trauma nii hellas eas võib süvendada haavatavust ja viia erinevate haiguste ja käitumisprobleemideni. Gabor Maté ja Daniel Maté (2022) ja Bruce Perry ja Oprah Winfrey (2022) on toonud välja, et ravimata lapsepõlvetrauma on maailmas kasvavate vaimse tervise probleemide peamiseks põhjuseks.

Lapsepõlvetraumat võib defineerida kahte moodi. Üks on nii-öelda klassikaline ehk **sünnuspõhine trauma**, mis on seotud teadaolevate traumeerivate juhtumitega nagu eluohtlikud sündmused, maavärinad, autoavariid, seksuaalne väärkohtlemine jne (Strömpl ja Žarkovski, 2024, Perry ja Szalavitz, 2016). Need on traumad, mida Arroll (2023) on välja toonud kui “suured traumad”. Teine viis lapsepõlvetrauma defineerimiseks on **suhetest tingitud trauma** (Strömpl ja Žarkovski, 2024). Suhetest tingitud traumad tekivad emotsionaalselt üle jõu käivate lapsepõlve kogemuste tõttu peamiselt kiindumussuhtes, näiteks lapse hooletusse jätmine, psühholoogiline väärkohtlemine, kiindumusest eraldumine, hooldussüsteemi halvenemine (Strömpl ja Žarkovski, 2024). Laps võib kogeda lapsepõlvetraumat, kui tema peamised hooldajad kahjustavad lapse sisemist turvatunnet ja lõhuvad kiindumussuhet (Strömpl ja Žarkovski, 2024). Arroll (2023) kutsub neid traumasid pisitraumadeks. Strömpli ja Žarkovski artiklis (2024) on välja toodud, et uuringute põhjal võib väita, et inimeste vahelised traumad lapsepõlves võivad krooniliselt ja

läbivalt muuta lapse sotsiaalsel, psühholoogilist, kognitiivset ja bioloogilist arengut. Ka Perry ja Szalavitz (2016) ja Marshall (2018) rõhutavad, et trauma mõjutab nii vaimset tervist kui ka lapse aju arengut. Strömpl ja Žarkovski (2024) toovad välja, et eriti keerulise trauma põhjuseks võib olla pikaajaline lapse väärkohtlemine, millele lisandub traumaatiline sündmus nagu näiteks vanemate vaheline vägivald, koolikiusamine, lähedase kaotamine jne. Kogetu võib mõjutada lapse arusaama temast endast/enesetunnetusest ja teda ümbritsevast maailmast ja suhetest.

1.1.1 Trauma mõju lapse arengule

Arvatakse, et lapsed on paindlikud ja nad elavad erinevaid sündmusi paremini üle kui vanemad inimesed (Perry ja Szalavitz, 2016). Perry ja Szalavitz (2016) aga leiavad, et lapsed kasvavad paindlikuks ja vastupidavaks, kuid nad ei sünni sellistena. Seetõttu on lapsed traumade suhtes palju haavatavamad kui täiskasvanud (Perry ja Szalavitz, 2016). Jackson (2018) kirjutab, et neil lastel, kes kogevad füüsilist, emotsionaalset ja/või seksuaalset vägivalda ja hooletusse jätmist, on palju suurem võimalus kannatada ülejäänud elu psüühikahäirete all. Perry ja Szalavitz (2016) ja Maté (2021) on leidnud, et uuringu tulemuste järgi on traumeeritud lastel suurem võimalus kannatada täiskasvanuna lisaks psüühikahäiretele ka tõsiste füüsiliste probleemide all nagu südamehaigused, ülekaalulisus ja vähk. Samas see ei tähenda, et kõik lapsed, kes on üle elanud traumeeriva kogemuse, kannatavad trauma tõttu terve oma ülejäänud elu (Perry ja Szalavitz, 2016). Ligi kaheksa miljonit Ameerika last kannatab igal ajahetkel diagnoositavate traumadega seotud psüühiliste probleemide all (Perry ja Szalavitz, 2016). Meie mälu on kujundatud meie aju poolt ja lubab minevikul meie tulevikku määrata (Perry ja Szalavitz, 2016). See tähendab, et meie mälu mõjutab seda, kes me oleme (Perry ja Szalavitz, 2016). Lisaks varasesse lapseikka ulatuvatele keerulistele suhtemustritele mõjutab meie oskusi ka see, kuidas me tajume oma valikuvõimalusi. Kõik eelmainitu võib mõjutada, kuidas me otsuseid teeme (Perry ja Szalavitz, 2016).

Traumeeritud lastel puudub sageli elementaarne eneseaktsepteerimine, mis on enesehinnangu oluline komponent (Weiss, 2023). Lapse arenev aju on varases lapseas eriti vormitav ja tundlik nii heade kui ka halbade kogemuste suhtes (Perry ja Szalavitz, 2016). Perry ja Szalavitz (2016) tõid näiteks Seymour Levine'i rottidega tehtud stressikatse, milles selgus, et isegi paari minuti pikkune stressiolukord mõjutas rottide ajukeemiat ja käitumist terveks eluks. Weiss (2023) toob välja, kuidas traumeeritud lapsed reageerivad meeldivatele ja ka neutraalsetele või kergelt negatiivsetele stiimulitele. Näiteks tõrjumisele või alavääristamisele võivad nad reageerida üleerutusega ja positiivsetele asjadele on neil pea võimatu reageerida, kuna keha ei luba neil lõõgastuda või tervendavaid hetki kogeda (Weiss, 2023). Lisaks kannavad lapsed oma suhtekogemusi edasi, eriti traumeerivaid kogemusi. Näiteks kui last on füüsiliselt väärkoheldud –

nt pekstud – võib ta hakata ise teisi esimesena lööma, et talle endale haiget ei tehtaks (Weiss, 2023). Üks viis, kuidas traumeeritud inimesed, eriti lapsed, ennast kaitsevad, on dissotsiatsioon (Weiss, 2023). Siis ei ole traumeeritud lapsed nii-öelda tolles hetkes, nende aju oleks nagu väljalülitatud (Perry ja Szalavitz, 2016). Selline käitumisviis võib traumeeritud lapsele pahandusi tuua, eriti kui tal tekib dissotsiatiivne seisund vales kohas, näiteks koolis. Traumeeritud noor võib tunduda eemalolev või unustav, kuna ta peab keskenduma enda jaoks olulistele asjadele (Perry ja Szalavitz, 2016), kuigi peaks märkama hoopis antud situatsiooni võimalikke ohumärke, näiteks õpetaja hääletooni või teiste laste kehakeelt (Perry ja Szalavitz, 2016).

1.2 Lapsepõlv kui inimese elu oluline periood

Lapsepõlv on inimese eluperiood lapsena. Lapseks olemine võib erineda olenevalt biopsühhosotsiaalsest vaatenurgast või seadusandlikust määratlusest. Seadusandlikult on laps defineeritud vanuse alusel, st kui vana inimene on, et teda peetaks lapseks. Ühtlasi on defineeritud lapse otsustusvõime, sh pädevus tema enda elu puudutavates küsimustes. Eesti Vabariigi lastekaitseseaduse (2014) ja ÜRO lapse õiguse konventsiooni (Vastu võetud 1989, Eesti poolt ratifitseeritud 1991) järgi on laps alla 18-aastane inimene.

Inimese elu esimesed 18 aastat on kiire arengu ja järkjärgulise iseseisvumise periood. Sellesse eluperioodi jäävad nii vastsündinu, väikelapse kui ka teismelise erinäolised arenguetapid. Lapsepõlv on inimese eluetapp, kus ta muutub täiesti abitust olendist otsustusvõimeliseks ühiskonna liikmeks, kes on võimeline hoolitsema enda ning vastutama oma tegude eest.

Vähemalt 10-aastasel lapsel on õigus anda lapsendamisel oma nõusolek (Perekonnaseadus §151, 2009). Vähemalt 14-aastasel lapsel on õigus oma hooldusõiguse üle otsustada ja perekonna seadus ütleb veel, et vähemalt 15-aastane laps on juba teovõimeline (Perekonnaseadus §1. 3 ja §137, 2009). Noorsootöö seaduse (§ 3. 1, 2010) järgi noor on 7-26- aastane füüsiline isik. Noor, kes on vähemalt 14-aastane on süüvõimeline, kui ta on teo toimepanemise ajal süüdiv (KarS §33.Süüvõime, 2001).

1.2.1 Lapse arengu erinevad perioodid

Erik Erikson (1968) on jaganud lapsepõlve eluetappideks: imikuiga, varajane lapseiga/põlv, lapseiga/põlv, kooliiga ja teisme/noorukiiga. Kõikidel eluetappidel on seosed, mis mõjutavad tulevasi etappe ja lapse arengut. Erikson (1968) leidis, et inimese arengu kõige olulisem etapp on imikuiga, ehk inimese elu esimene aasta, kus lapsel kujuneb usaldus välismaailma vastu, eriti siis kui ema on last imetanud. Emal ja lapsel on peale imetamise lõpetamist oluline aeg luua uusi usaldusväärseid sidemeid. Kui laps ei suuda luua usaldusväärset suhet välismaailmaga, mõjutab

see tema edaspidist arengut (Erikson, 1968). Laps võtab enda ümber olevaid täiskasvanuid eeskujuks, mille tõttu on hea, kui laps saab suhelda eeskujulike täiskasvanute ja meediaga (Erikson, 1968). Eriksoni teooria on olnud aluseks paljudele teistele lapsepõlve arengu uurijatele.

1.2.2 Kiindumussuhe

Bowlby (2005) nagu ka Erikson (1968) kirjutas, et lapse heaolu ja isiksus areneb positiivseks kui lapse ja vanema vahel on usaldusväärne suhe. Ta lõi kiindumussuhete teooria, mis põhineb emafiguuri ja vastündinud lapse vahelisel sidemel. Turvalist kiindumust täheldatakse peredes, kus lapsed kogevad järjepidevat ja tundlikku tähelepanu, samas kui vältiv kiindumussuhe kujuneb välja olukorras, kus vanemad on eemalolevad või hõivatud (Marshall, 2018). See on oluline, sest me võtame lapsepõlve mallid täiskasvanuea suhtesse kaasa (Arroll, 2023, lk 22). Marshall (2018, lk 33) on teinud joonise kiindumussuhte tsüklist, mis näitab, kuidas ja millal imik oma vajadusi tunnetab. Imik hakkab nutma, et väljendada enda vajadust - hooldaja rahuldab ta vajaduse (Marshall, 2018). See kujundab usalduse ja imik tunneb ennast maailma avastamisel turvaliselt (Marshall, 2018). Siegel (2018) toob ka välja, et meil on kahte tüüpi kiindumussuhteid: turvalised ja ebaturvalised kiindumussuhted. Turvalised kiindumussuhted muudavad meid paindlikeks ja iseennast mõistvateks ning lihtsustavad uute sidemete loomist. Ebaturvalised kiindumussuhted seevastu muudavad meid jäigemaks, meil on raskem ennast mõista ja teistega sidemeid luua. Lisaks märgib Siegel (2018), et ühel inimesel võivad olla erinevad kiindumusmudelid, mis käivituvad sõltuvalt olukorrast. Seetõttu võime jätta erinevates olukordades inimestele endast erineva mulje. Kuna lapsepõlv kujundab meie edasist elu, võivad ka kõige väiksemad kogemused avaldada pikaajalist mõju. Seda on sageli mainitud pedagoogide juhendmaterjalides, artiklites ja lapsepõlve trauma uurijate kirjutistes (Maté 2023; Perry ja Szalavitz, 2016; Perry ja Winfrey, 2022; Strömpl, 2019, 2022, 2024; van der Kolk, 2020; Weiss, 2023).

Karoli ja Asser (2024) tõid oma artiklis välja, et hea lapsepõlve eelduseks on see, et laps saab oma lapsepõlve nautida. Hea lapsepõlv on selline, kus austatakse lapse õigusi ja kus tema häält kuulatakse. Seda, millised inimesed meist kujunevad, mõjutavad eriti tugevalt esimese 12 eluaasta kogemused (Siegel, 2018). Laste ja noorte toetamine on oluline, sest üles kasvades toetub laps ja noor enesemääramisel ning arenemisel ümbritsevale keskkonnale, kohandudes vastavalt olukorrale (Karoli ja Asser, 2024). Ka paljudes Sotsiaaltöö ajakirja artiklites, näiteks Lauri, Torose ja Lehtme (2020), Strömpli (2022) ja Saarniku (2022) kirjutistes tuuakse esile, et lastel, kes lähevad asendusperedesse või kes on lastekaitsetöötaja tähelepanu all, on vaja rohkem informatsiooni ja võimalusi ise otsustada enne, kui otsused tehakse nende eest.

Stress ei ole alati negatiivne tegur. Perry ja Szalavitz (2016) kirjutavad, et mõistlikes kogustes, prognoositav ja kindla mustri stress tugevdab lapse närvisüsteemi ja muudab selle funktsionaalselt võimekamaks. Kui laps kogeb lapsepõlves ettearvatavat ja “turvalist” stressi, muutub ta paindlikumaks ja vastupidavamaks stressiga toimetulekul. See tähendab, et üks stressirohke olukord võib ühe inimese jaoks olla traumeeriv, kuid teise jaoks väheoluline (Perry ja Szalavitz, 2016).

Lapse aju areneb hierarhiliselt – eriti kiiresti ja intensiivselt esimeste eluaastate jooksul (Perry ja Szalavitz, 2016). See seletab, miks just väga väikestel lastel on suur risk kannatada traumade pikaajalise mõju tagajärgede all: nende ajud alles arenevad (Perry ja Szalavitz, 2016). Perry ja Szalavitz (2016) tõid oma raamatus välja mitmeid juhtumeid, kus vanemate enda traumad või oskamatused on mõjutanud nende väikelapsi. Üks autorile meeldejääv juhtum oli tüdrukust, kelle ema ei puudutanud ega lohutanud teda. Loos oleva tüdruku keha reageeris sellele nõnda, et ta keha ei võtnud toitu vastu. Tüdruk oli ohtlikult alakaaluline ning pidi pikalt haiglas olema. Olukord paranes kui tütar ja ema läksid ühe hoolduspere juurde ja õppisid, kuidas pere peaks toimima. Kui ema sai aru, et laps vajab hellust ja füüsilist lähedust, hakkas peres kõik paremini minema. Tütar võttis kaalus juurde ja tervenenes ning kui ema sai teise lapse, ei tekkinud tal sarnaseid probleeme nagu esimese lapsega.

Teine meeldejääv juhtum Perry ja Szalavitz (2016) raamatus oli teismelisest poisist, kes oli vägistanud ja tapnud kaks noort tüdrukut. Tema lapsepõlvest ilmnes, et ema oli ta jätnud imikueas päevadeks üksi koju. See mõjutas ta psüühikat sedavõrd palju, et ta ei reageerinud noomimisele ja kiitusele nagu tavaline laps või nagu ta vend, vaid oli selle suhtes ükskõikne.

Üks juhtum tõi ka esile, et isegi sügavalt traumeeritud laps võib tulevikus hästi hakkama saada ja olla funktsioneeriv osa ühiskonnast, kui ta satub peale traumaatilist olukorda stabiilsesse perre (Perry ja Szalavitz, 2016). “Inimest muudab inimene, mitte mingi programm.” (Perry ja Szalavitz, 2016, lk 88).

Need kolm lugu näitavad kui oluline on vanema ja lapse suhe ning, mis võib juhtuda kui lapsel puudub varases eas usaldusväärne kiindumus suhte oma vanema või hooldajaga. Kui probleemiga õigeaegselt tegeleda ja laps saab usaldusväärse suhte vanemaga ikkagi luua, aitab see lapsel terveneda oma tekkivast traumast.

1.3 Asendushooldus

Asendushooldus on käesoleva uurimistöö vaates oluline teema, kuna perest eraldamine on üks sagedasemaid trauma põhjustajaid (Strömpl, 2022). Ühelt poolt kogevad lapsed sageli

traumaatilisi sündmusi ja suhteid enne perest eraldamist, teisalt võib ka perest eraldamine uusi traumasid tekitada (Strömpl, 2022). Eestis kirjutatud artiklid puudutavad peamiselt lapse heaolu sünniperes kui ka olukordi, kus laps on sünniperest eraldatud ja suunatud asendushooldusele. Isegi kui laps saadetakse asendushooldusele tema enda heaolu huvides, võib sünniperest eraldamine põhjustada oodatust suurema trauma. Seda eriti juhul kui laps on pidevalt teadmatutes ja teda ei võeta kuulda (Lauri jt, 2020; Saarnik, 2022).

Sotsiaalkindlustusameti (2025) kodulehelt saab lugeda, et kui laps ei saa elada oma sünniperes, siis leitakse talle võimalus kasvada asendushooldusel või lapsendaja juures. See annab lapsele võimaluse elada asenduskodus, hooldus- või eestkosteperes, kus põhirõhk on lapse heaolul ja arengul, et ta suudaks tulevikus iseseisvalt hakkama saada (Sotsiaalkindlustusamet, 2025). Asendushooldus võib olla perepõhine, laps saab uue eestkostja või hoolduspere, või asutusepõhine, kus laps elab asenduskodus või perekodus. Kui last ei lapsendata, kestab asendushooldus seni, kuni lapse sünnipere on võimeline tema eest hoolitsema või kuni laps saab 18-aastaseks (Sotsiaalkindlustusamet, 2025).

1.4 Probleemiseade, töö eesmärk ja uurimisküsimused

Lapsepõlvetrauma sügavam uurimine on oluline, kuna see mõjutab nii indiviidi toimetulekut kui ka tema tulevikku. Selleks, et ühiskond muutuks paremaks, traumeeritud inimesed tunneksid ennast turvalisemalt ja hakkaksid paranema oma lapsepõlvetraumadest, on meil vaja rohkem informatsiooni. Lisaks lapsepõlvetrauma uuringutele on vajalikud ka nii-öelda vahekokkuvõtted, et praktikutel oleks kergem vajalikku informatsiooni üles leida. Ühe sellise raamatute ülevaate on andnud Elen Kinnep ajakirjas Sotsiaaltöö “Raamatud toeks kasuvanematele ja lastega töötavatele spetsialistidele” (2023). Selles artiklis käsitletakse kirjandust, mida on välja andnud MTÜ Igale Lapsele Pere.

Käesolev uurimistöö annab täiendava ülevaate kirjandusest, mis põhineb vaid eesti keeles avaldatud või eesti keelde tõlgitud kättesaadavatele materjalidele. Uurimistöös on kasutatud nii MTÜ Igale Lapsele Pere tõlgitud raamatuid, kui ka teisi lapsepõlvetraumat käsitlevaid raamatuid ja artikleid. Seetõttu on käesoleva uurimistöö kirjanduse ülevaade laiem ja mitmetahulisem.

Töö eesmärk on anda ülevaade eesti keeles ilmunud lapsepõlvetraumat käsitlevast kirjandusest viimase 10 aasta jooksul. Uurimistöös kirjeldatud eestikeelse kirjanduse loetelu on toodud lisades. Lisas 1 on loetelu eesti keeles ilmunud lapsepõlvetraumat käsitletavatest raamatutest ning lisas 2 on loetelu eesti keeles ilmunud lapsepõlvetraumat käsitlevatest artiklitest.

Antud uurimistöös vastan järgmistele uurimisküsimustele:

- Kes, mida ja mis eesmärgil kirjutab Eestis lapsepõlvetraumast?
- Millist kirjandust tõlgitakse eesti keelde?
- Kes võiks olla põhiline lugejaskond?

2. METOODIKA

Metoodika peatükis annan ülevaate sellest, kuidas ma eesti keeles ilmunud lapsepõlvetrauma teemale pühendatud allikaid otsisin ja mille alusel valikuid tegin. Uurimistöö kitsendamine ning MTÜ Igale Lapsele Pere kompetentsikeskuse tegevjuhi Elen Kinnepi (2024) artikkel raamatute ülevaatest aitasid olulisel määral suunata materjalide valikut ja otsingut. Kuna e-otsingumootori ESTERiga on ühinenud Tartu Ülikool, Tallinna Ülikool, Tallinna Tehnikakõrgkool, Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, Sisekaitseakadeemia ja paljud teised (Eesti raamatukoguvõrgu konsortsium, i.a), siis on see kõige laiem otsingumootor, kust otsida eesti keeles ilmunud lapsepõlvetrauma temaatikat käsitlevaid raamatuid. ESTERi kataloogis on võimalik liitotsingut teha maksimaalselt kolme märksõnaga. ESTERi kataloogist andis liitotsing “laps” ja “trauma” vasteks kokku 28 kirjet. Nendest viis olid võõrkeelsed, neli vastet viitas ühele ja samale raamatule, kaks olid helisalvestised ja üks oli pilt. Seega kõigest 16 potentsiaalset teost. Kuna soovisin uurida just kõige uuemat kirjandust, tuli otsingut kitsendada ka ajaliselt. Selliselt jäi valikusse vaid kaheksa raamatut, mis oli ilmunud viimase 10 aasta jooksul. See omakorda tähendas, et adekvaatse ülevaate saamiseks tuli otsingut taas laiendada ning muuta. Kasutasin taas liitotsingut, kus märkisin ära, et teavikud oleksid eesti keeles ja ilmunud alates 2015. aastast. Märksõnaotsingus tuginesin ESTER kataloogi märksõnadele, mis olid lisatud Kinnepi (2023) artiklis esitatud raamatutele. Kinnepi (2023) välja toodud raamatud olid kirjeldatud järgmiste märksõnadega: „laste- ja noorukipsühhiaatria“, „riskilapsed“, „ohvrid“, „psühhotraumad“, „posttraumaatiline stressihäire“, „väärkohtlemine“, „kiindumushäire“, „psühhoteraapia“, „juhtumiuuringud“, „lapsed“, „emotsionaalne areng“, „käsiraamatud“, „õpetaja-õpilase suhe“, „pedagoogiline psühholoogia“, „probleemsed lapsed“, „asendushooldus“, „lastekaitse“, „sotsiaalpedagoogika ja harjutused“. Kuna eelpool nimetatud märksõnu oli väga palju, kitsendasin otsingut märksõnadele, mis tundusid kõige rohkem selle uurimistööga haakuvat. Liitotsingus kasutasin järgnevaid märksõnu: „lapsepõlv“, „psühhotrauma“, „riskilapsed“, „ohvrid“, „psühholoogia“, „psühhiaatria“, „peresuhted“, „psüühikahäired“, „kiindumushäired“, „psühhoteraapia“, „vaimne vägivald“ ja „käsiraamat“. Otsingus kasutasin erinevaid kombinatsioone nendest märksõnadest ja kontrollisin, et raamatu kirjelduse märksõnade all oleks mitu soovitud märksõna. Lisaks märksõnaotsingule otsisin ka autoreid, kes on kõrgelt hinnatud omal erialal ning kelle teemad läksid selle uurimistööga kokku, näiteks van der Kolk, Perry, Siegel ja Maté.

Uurimistöös kasutatava kirjanduse leidmiseks kasutasin peamiselt järgmiseid märksõnu: “psühhoteraapia”, “käitumispsühholoogia”, “neuropsühholoogia”, “lapsed/lapsepõlv” ja “psühhotraumad”. Paljud taolise otsinguga esile tulnud raamatud on märgitud käsiraamatuna või

juhendina nagu olid ka osad Kinnepi (2023) MTÜ poolt tõlgitud raamatud. Kui tegin otsingut ilma ühegi kitsenduseeta, näiteks sisestades ainult märksõna “psühhotrauma”, siis tuli kokku 412 vastet, nendest eestikeelseid 79 kirjet. Seega tuli otsingut veelgi kitsendada ja lisada otsingusse, millist teavikut peab andmebaasist otsima. Selleks valisin “raamat”, kuna eraldi artikleid ei saa läbi ESTERi otsida. Kui tegin liitotsingu märksõnaga “psühhotrauma”, lisades kitsendused “eestikeelsed raamatud” “aastast 2015” tuli 50 vastet. Antud loetelus oli ka raamatute korduseid, näiteks van der Kolk (2020) “Keha peab arvet, vaimu ja keha traumast paranemine” oli kirjas kolm korda. Selle otsingu alusel sain oma kirjanduse loetellu valitud raamatutest üksteist teost. Kolm nendest olid ka Kinnepi (2023) ülevaates välja toodud. Osad raamatud, mis eelnevas otsingus välja tulid, kuulusid ilukirjanduse hulka. Antud uurimistöo eesmärk oli aga koguda loetelu aime- või teaduskirjandusest. Järgnevalt tuli kontrollida, milliseid teoseid konkreetsed autorid on avaldanud. Uurimistöös käsitletava kirjanduse valikul oli oluliseks kriteeriumiks, et raamatu autor oleks usaldusväärne. Seetõttu uurisin, kus ja mida on raamatu autor õppinud või kust pärinevad autori teadmised lapsepõlvtraumast. Kui info jäi puudulikuks, ei osutunud raamat valituks. Kinnepi (2023) artiklist jäi üks raamat, Marek Wnuki ja Ulyana Dolyniaki “Töö traumeeritud lastega” (2018) valikust välja, kuna selle raamatute autorite kohta ei olnud leida täpsemat infot. Mul ei olnud võimalik hinnata, kas nende kirjutatud raamat on usaldusväärne. Kinnepi (2023) artiklist kümme raamatut kaheteistkümnest ei osutunud selle uurimistöo analüüsiks valituks, kuna Kinnepi oli nendest raamatutest juba ülevaate teinud.

ESTERi otsingut kasutades ei saa otsida ajakirja artikleid, pidin leidma teisi viise, kuidas artikleid otsida. Teades, et lapsepõlvtrauma kohta käivaid artikleid peaks kindlasti olema ajakirjas Sotsiaaltöö, otsisin Tervise Agentuuri Instituudi (TAI) lehelt artikleid. Seal kahjuks ei olnud nii head ja läbimõeldud otsingut nagu ESTERi otsingusüsteemis on. TAI lehel saab teha märksõnade otsingut, kuid märksõnade grupid on seal väga laiad. Kui panna otsingusse “lapsepõlvtrauma”, siis TAI koduleht leiab artikleid pagulastest, inimõigusetest, vaimsest tervisest, lastekaitsest jne. Kõige lähedasem märksõna, millega sai vastaval teemal artikleid edukalt otsida oli “lapse heaolu”. Selle märksõna otsinguga tuli välja 94 artiklit, millest valisin välja 13 artiklit. Kõik peale ühe artikli olid ka paber kandjal Sotsiaaltöö ajakirjas trükitud. Kuigi otsingusõnadega "lapse heaolu" tuli välja palju artikleid, jäid osad olulised artiklid tulemustest välja, näiteks Judit Strömpli (2019) artikkel “Miks on keelatud lapse kehaline karistamine?”. Lisaks ajakirjale Sotsiaaltöö otsisin lapsepõlvtraumat käsitlevaid artikleid ajakirjast Juridica. Ka Juridica.ee lehel on võimalik arhiivis otsida vanu pealkirju ilma sisse logimata. Osaline Juridica artiklite otsimine sai tehtud füüsiliste Juridica ajakirja numbrite pealkirjade vaatamise ja sisu kiire lugemise teel. Juridica kodulehel on

samuti võimalik sõnaotsinguga leida artiklite sisust vasteid, kuid õigete märksõnade leidmine võttis aega. Kui otsida Juridica lehel “lapsepõlvetrauma”, siis tuleb kaks artiklit. Kui otsida märksõnadega nagu “vanemate õigused ja kohustused”, siis tuleb 12 artiklit aastast 2015 ja ilma ajalist piirangute seadmata, leidsin kokku 15 artiklit. Uurimistöösse sai valitud kaks artiklit, mis vastas otsingule “vanemate õigused ja kohustused” ja kolmas artikkel, mis vastas otsingule “õigussotsioloogia”. Artiklid, mis ei osutunud valituks, ei käsitlenud lapse traumeerimist/traumeeritust ehk lapsepõlvetrauma tekkimist ega kirjeldanud olukordi ega juhtumeid, mis võivad lapsele trauma tekitada. Artiklite loetelu tuli lühem kui raamatute loetelu.

Uurimistöös välja toodud kirjanduse kiirema ülevaate saamiseks koondasin raamatud ja artiklid tabelitesse (vt Lisa 1 ja Lisa 2). Lisas 1 ehk raamatute tabelis on uurimistöö metoodikas kirjeldatud moel sisalduvad raamatud, lisaks ka kõik Kinnepi (2023) artiklis välja toodud raamatud, sh need mida käesolev uurimistöö ei analüüsi. Lõpuks sai antud töösse valitud 16 artiklit ja 26 raamatut. Nendest kuus raamatut on kirjutanud Eesti autorid eesti keeles ja 20 raamatut võõrkeelsed, aga tõlgitud eesti keelde. Kõik 16 artiklit olid avaldatud eesti keeles. Eesti autoreid on väljatoodud kirjanduses 33.

3. ANALÜÜS

Peatükis analüüsin ülevaatlilikult valimisse kuuluvat kirjandust ja kirjanduse autoreid. Osa kirjandust käsitleb trauma tekkimist, osa kirjeldab traumaga hakkama saamist ja osa seda, kuidas toetada traumaga last või lapsepõlvetraumaga täiskasvanut. Osa ülevaates olevast kirjandusest käsitleb laiemalt traumajärgseid probleeme ja haigusi ning kuidas nendega toime tulla. Analüüsi kokkuvõttes on ülevaade uurimisküsimuste kaupa eelnevalt analüüsitud autorite, raamatute ja artiklite osas.

3.1 Lapsepõlve traumad käsitlev kirjandus autorite järgi

Alapeatükis annan ülevaate autoritest, sh analüüsin, millist erialast või töökogemuslikku tausta nad evivad. Samuti uurin, kas Eesti ja välismaiste autorite profiilides esineb olulisi erinevusi. Tähelepanu pööran ka sellele, miks need autorid on sel teemal kirjutanud ja kelle teoseid tõlgitakse.

3.1.1 Eesti keeles kirjutatud raamatute autorite ülevaade

Eesti keeles ilmunud raamatute hulgas on ainult kuus kirjutatud eesti autorite poolt.

Kadri Järv-Mändoja on psühholoog, pereterapeut ja koolitaja, kes on omandanud bakalaureusekraadi psühholoogias Tartu Ülikoolis (Kadri Järv-Mändoja, i.a).

Maire Riis on traumaterapeut ning Tallinna linna Laste ja Noorte Kriisiprogrammi tegevjuht, kellele on omistatud mitmeid tunnustusi töö eest kriisiabivaldkonnas (Kriisiabi info, 2025; Ajalugu, i.a).

Kärt Käesel on laste- ja noortepsühholoog, kes on õppinud Tallinna Ülikoolis psühholoogiat ja pedagoogilist nõustamist magistriõppes (Spetsialistid. Kärt Käesel, i.a).

Ene Pill on psühholoog, nõustaja ja koolitaja, kelle haridustee hõlmab psühholoogiaõpinguid Tartu ja Tallinna Ülikoolis ning kunstiteraapia alaseid täiendusi (Ene Pill. Minust, i.a).

Jüri Liivamägi on lastepsühhiaatria emeriitdotsent Tartu Ülikooli psühhiaatriakliinikus (Liivamägi, 2011).

Ly Seppel-Ehin on gestaltpsühhoterapeut, kes on varasemalt tegutsenud kirjanikuna. Tema kogemus laste ja noorte vaimse tervise valdkonnas on koondatud raamatusse *Ma kuulan sind* (Online leht, 2024).

Ingrid Sindi on sotsiaaltöö ekspert ja Tallinna Ülikooli dotsent, kelle teadustöö keskendub laste asendushoolduse ja õiguste teemadele. Ta on ka praktilise kogemuse omandanud lastekodudes ja sotsiaalasutustes (Sindi, 2023; Eesti Lasterikaste Perede Liit, 2023; Ingrid Sindi, i.a).

Judit Strömpl on Tartu Ülikooli sotsiaaltöö uuringute kaasprofessor, kelle uurimistöö käsitleb laste õigusi, traumateadlikkust ja sotsiaaltööd kriitilisest perspektiivist (Tartu Ülikool, i.a; Judit Strömpl, i.a).

Merle Lust on sotsiaaltöötaja ja koolitaja, kelle fookuses on traumateadlikkus laste heaolu toetamisel ning sotsiaaltöö professionaalsuse arendamine (Merle Lust, i.a).

Arabella Tammeraba on kirjanik, kes on kirjutanud autobiograafia oma lapseõlvetraumast (Tammeraba, 2019).

Airi Värnik on rahvusvaheliselt tunnustatud psühhiaater ja suitsidoloog, Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudi asutaja ja juhataja (Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut, i.a; Värnik, 2022; Airi Värnik, i.a).

3.1.2 Võõrkeeltest tõlgitud teoste autorite ülevaade

Meg Arroll on Briti psühholoog ja teadlane, kes keskendub tervisepsühholoogiale ja igapäevastele psühholoogilistele stressoritele. Ta on atesteeritud ja akrediteeritud mitmes rahvusvahelises organisatsioonis (Arroll, i.a).

Beverly Engel on tunnustatud psühhoterapeut ja autor, kelle töös on keskmes perevägivalda ohvrite toetamine ning traumade ja häbitunde käsitlemine (Engel, i.a-a; Engel, i.a-b).

Kim S. Golding on kliiniline psühholoog Suurbritanniast, kelle töö keskendub traumakogemusega laste ja perede toetamisele düaadilise arengu teraapia (DDP) kaudu (Golding, i.a).

Sian Phillips on Kanadas tegutsev psühholoog ja DDP sertifitseeritud terapeut, kes on loonud ka haridusprogrammi „Belong“ (Phillips, i.a).

Louise Michelle Bombér on eripedagoog ja DDP praktik Suurbritanniast, kes toetab kiindumusraskustega lapsi organisatsiooni TouchBase™ kaudu (Bomber, i.a).

Catherine Jackson on vaimse tervise ja lastekaitse teemadel kirjutav autor ja toimetaja (Jackson, 2018).

Erik Larsen on Norra kliiniline psühholoog ja miljööteraapia ekspert, kelle töö keskendub toetava ja struktureeritud kasvukeskkonna loomisele haavatavatele lastele ja noortele (Larsen, 2016).

Nicola Marshall on trauma-informeeritud hariduse ekspert ja koolitaja, kes juhib organisatsiooni BraveHeart Education (Marshall, 2018).

Gabor Maté on Kanada arst ja autor, kes uurib trauma, sõltuvuse ja vaimse tervise seoseid (Maté ja Maté, 2023).

Daniel Maté on loovisik, kes tegutseb helilooja, kirjaniku ja koolitajana, tehes koostööd Gabor Matéga (Daniel Maté, i.a).

Bruce D. Perry on Ameerika lastepsühhiaater, kes uurib lapsepõlvetrauma mõju aju arengule (Perry ja Szalavitz, 2016).

Maia Szalavitz on ajakirjanik ja autor, kelle töö keskendub sõltuvusele ja neuroteadusele (Perry ja Szalavitz, 2016).

Oprah Winfrey on meediategelane ja filantroop, kes on toetanud vaimse tervise alast teadlikkust ja haridust (Oprah Winfrey, i.a).

Babette Rothschild on tuntud somaatilise trauma teraapia rajajana ning keskendub kehapõhisele lähenemisele PTSD ravis. Psühhoterapeut, traumaterapeutide koolitaja ja superviisor ning sotsiaaltöötaja (Rothschild, 2011).

Daniel J. Siegel on psühhiaater ja neuroteadlane, kes arendas välja interpersonaalse neurobioloogia (IPNB) kontseptsiooni (Siegel, 2012).

Tina Payne Bryson on lastepsühhoterapeut ja lapse arengu ekspert, kes koos Daniel Siegeliga kirjutas mitmeid mõjukaid teoseid laste kasvatamisest (Siegel ja Bryson, 2016, 2021).

Bessel van der Kolk on psühhiaater ja traumaekspert, kes propageerib terviklikke teraapialahendusi ning arengulise trauma mõiste kasutuselevõttu (van der Kolk, 2020).

Charles L. Whitfield oli arst ja psühhoterapeut, kes keskendus lapsepõlvetraumade ja sõltuvusprobleemide ravile (Whitfield, 2024).

Guy Winch on kliiniline psühholoog ja autor, kelle töö keskmes on emotsionaalne tervis ja igapäevased psühholoogilised haavad (Winch, 2014).

Mark Wolynn on psühhoterapeut, kes uurib pärilikku perekondlikku traumat ja töötab Family Constellation Institute'i juhina (Wolynn, 2024).

3.1.3 Eestikeelsete artiklite autorite ülevaade

Anna Karoli on Kantar Emori käitumisteaduste ekspert ja projektijuht, kellel on varasem kogemus Sotsiaalministeeriumist ja argumenteerimiskoolitajana (Karoli ja Asser, 2024).

Kristi Asser on Tartu Ülikooli nooremteadur, kelle uurimishuvi keskendub sotsiaalpoliitikale ja heaolu-uuringutele (Kristi Asser, i.a; Karoli ja Asser, 2024).

Silvia Kaugia on Tartu Ülikooli õigusteadlane, kes uurib õiguse ja sotsioloogia lõimumist, keskendudes lähisuhtevägivallale (Silvia Kaugia, i.a; Kaugia jt, 2015).

Raul Narits on Tartu Ülikooli emeriitprofessor, kelle uurimisteemad hõlmavad konstitutsioonilist õigust ja õigusteooriat (Raul Narits, i.a; Kaugia jt, 2015).

Iris Pettai on tuntud sotsioloog ja majandusteadlane, kes juhib uuringuid perevägivalla ja soolise ebavõrdsuse teemadel (Iris Pettai, i.a; Kaugia jt, 2015).

Dagmar Kutsar on Tartu Ülikooli professor, kelle uurimistöö keskendub laspettate heaolule ja sotsiaalsele tõrjutusele (Kutsar, 2024; Dagmar Kutsar, i.a).

Kadri Kuulpak on sotsiaalteadlane ja ajakirjanik, kelle magistr töö käsitleb hooldekodude elanike autonoomiat (Kuulpak, 2022).

Maarja Kähr on Sotsiaalkindlustusameti nõunik, kes töötab lastekaitse juhtumitega ning koolitab omavalitsuste töötajaid (Kähr ja Laul, 2024).

Kristi Laul on lastekaitse valdkonna spetsialist, kes jagab oma teadmisi ka sotsiaaltöö akadeemias (Kähr ja Laul, 2024).

Kadi Lauri on Sotsiaalkindlustusameti lastekaitse spetsialist, kes toetab kohalikke omavalitsusi ja kuulub Tallinna Ühiskonnateaduste instituuti (Lauri jt, 2020).

Karmen Toros on Tallinna Ülikooli professor, kelle uurimisteemad hõlmavad laste osalust ja vanemate kaasamist lastekaitstes (Tallinna Ülikool, i.a; Karmen Toros, i.a).

Rafaela Lehtme on sotsiaaltöö doktorant ja nooremteadur Tallinna Ülikoolis (Lauri jt, 2020; Rafaela Lehtme, i.a).

Katre Luhamaa on Tartu Ülikooli õigusteadlane ja Euroopa õiguse ekspert, kelle töös keskne koht on laste õigustel (Luhamaa jt, 2019; Katre Luhamaa, i.a).

Merle Linno on Tartu Ülikooli nooremlektor ja õppekorralduse juht, keskendudes sotsiaalsele heaolule (Luhamaa jt, 2019; Merle Linno, i.a).

Rein Murakas on sotsioloog ja andmeteadlane, kes tegutseb noorsoouuringute ja rahvusvaheliste projektide alal (Luhamaa jt, 2019).

Andra Olm on pikaajalise kogemusega pereõiguse jurist ja seadusandluse arendaja (Andra Olm, i.a).

Kristel Patzig on Lapse Heaolu Arengukeskuse kommunikatsioonijuht, kes edendab laste ja perede heaolu (Patzig, 2022).

Helen Saarnik on Tallinna Ülikooli teadur ja aktiivne laste õiguste eestkõneleja, tegutsedes ka Lastekaitse Liidus (Saarnik, 2022; Eesti inimõiguste keskus, 2023).

Karin Streimann on TAI ennetuse valdkonna juht, kelle uurimisteed on laste vaimne tervis ja uimastiennetus (Karin Streimann, i.a).

Kaire Talviste-Baiocco on gestaltpsühhoterapeut ja lektor, kes tegeleb perevaidlustes lapse huvide määratlemisega (Talviste, 2022).

Tuuli-Brit Vaga on sotsioloogia doktorant ja perelepitusteenuse nõunik, kes töötab lapse heaolu nimel (Vaga ja Mänd, 2024).

Liilia Mänd on juhtivkoordinaator Sotsiaalkindlustusametis, kes on aidanud üles ehitada Eesti perelepitussüsteemi (Vaga ja Mänd, 2024).

Tõlkekirjanduse autorid on peamiselt vaimse tervise spetsialistid, näiteks psühhiaatrid (van der Kolk, Perry, Siegel), psühholoogid (Arroll, Golding, Marshall), psühhoterapeudid (Bryson) ja arstid (Maté). Tõlkekirjanduse autorid on praktikud, kes tegelevad töö raames traumeeritud laste ja lapsepõlvetraumaga. Eesti autorid on enamjaolt ülikoolidega seotud teadlased (näiteks Kristi Asser, Silvia Kaugi, Dagmar Kutsar, Merle Linno, Raul Narits, Iris Pettai, Judit Strömpl jt). Lisaks

leidub kirjanduses ka isiklike kogemuslugusid, näiteks Arabella Tammeraba (2019) kirjutatud raamat. Sellistest kogemuslugudest on palju kasu inimestele, kes kannatavad sarnaste probleemide käes ning võimaldavad tavalugejal autori(te)ga kergemini samastuda.

Tõlgitud teoste hulka kuuluvad antud valdkonnas rahvusvahelise populaarsuse saavutanud autorite raamatud, näiteks van der Kolk, Perry, Siegel, Maté. Ülevaates olevad autorid on ka tuntud koolitajad ja oma valdkonna teerajajad. Autori usaldusväarsuse hindamisel on oluline, et tema saavutused ja taust oleksid kergesti leitavad ja kontrollitavad. Seda eriti juhul, kui nad ei ole mainekate ülikoolide või haiglatega seotud.

3.2 Lapsepõlvetraumat käsitlev kirjandus sisu järgi

Alapeatükk keskendub uurimistöösse valitud kirjanduse sisule (lisad 1 ja 2) tehes lühikese kirjanduse ülevaate. Analüüsi osa algab Eesti autorite poolt välja antud raamatute ülevaatega, millele järgneb välisautorite kirjanduse ülevaade. Raamatud on järjestatud tähestikuliselt esimese autori perekonnanime järgi. Analüüsitud on ka kolme raamatut, mis on teemat arvestades olulised, ehkki on ilmunud enne 2015. aastat, mis oli teoste valimi üldiseks kriteeriumiks.

3.2.1 Eesti autorite poolt kirjutatud raamatud

Kadri Järv-Mändoja, Maire Riis, Kärt Käesel ja Ene Pill (Tervise Arengu Instituut) kirjutasid “Lapse vaimse tervise toetamine lasteaias: juhendmaterjal” (2015), mis käsitleb igas peatükis erinevat lapse ja traumaga seotud teemat: Kuidas käituda, kui lapsel on psüühiline trauma ja see ära tunda; Kuidas rääkida lastega surmast ja kaotusest; Kuidas tunda ära lapse väärkohtlemine ja sellega toime tulla; Mida teha kui lapsel on käitumisprobleemid ja kuidas üldse suhelda laste ja lapsevanematega. Juhendmaterjal käsitleb lapse vaimse tervise arendamist ja toetamist varases eas. Autorid rõhutavad turvalise ja hooliva kasvukeskkonna loomise olulisust lasteaias ning õpetajate rolli lapse sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamisel. Materjal sisaldab praktilisi soovitusi, kuidas märgata vaimse tervisega seotud probleeme ning toetada laste toimetulekut igapäevastes olukordades. Samuti käsitletakse koostöö tähtsust perede ja tugispetsialistidega. Selline juhendmaterjal on abiks neile, kes tegelevad probleemidega lastega.

Jüri Liivamägi on kirjutanud raamatu “Laste ja noorukite rasked stressihäired” (2011). See raamat kirjeldab akadeemiliselt erinevaid stressist tekkivaid häireid, kuidas neid diagnoositakse ning mis võib kaasneda erinevate häiretega. Raamatus on peatükk erinevatest vaimse tervise ravimitest ja psühhoteraapiast. Raamat annab kiire ülevaate just spetsialistidele, kes tegelevad laste ja noorukitega.

Ly Seppel-Ehin on kirjutanud raamatu “Ma kuulan sind. Psühhoteraapilisi kõnelusi laste ja noortega” (2023), kus on erinevate laste ja noorte lood, kes räägivad enda probleemidest. Raamat õpetab, kuidas suunata vestlust lastega, kellel on probleeme ja kuidas nendest lugudest õppida. Selle raamatu lugemine võib olla kasulik nii lastega töötavatele inimestele kui ka lapsevanematele, kes otsivad abi, kuidas oma lapsega paremini rääkida.

Ingrid Sindi, Judit Strömpl ja Merle Lust kirjutasid uuringu aruande “Traumateadlik asendushooldus” (2022). Aruanne võtab kokku traumateadliku asendushoolduse kohta ilmunud kirjanduse, käsitleb mujal maailmas kasutusel olevaid koolitusprogramme ja Eesti asendushoolduses töötavate hooldajate kogemusi vahetust tööst traumeeritud lastega. Töö juhib tähelepanu süsteemis olevatele kitsaskohtadele ning teeb ettepanekuid nende ületamiseks. See on kasulik lugemine asenduskodude töötajatele, hooldusperedele ja lastekaitsespetsialistidele, kes tegelevad laste perest eraldamisega ja seejärel laste olukorra kontrollimisega.

Järgmised kaks raamatut on omavahel temaatiliselt seotud, kuna mõlemad kirjutavad 21. sajandi haigusest – depressioonist. Nende erinevus seisneb aga selles, et ühe kirjutas pika akadeemilise staažiga kliiniline psühhiaater – Airi Värnik ja teise kirjutas kogemusnõustaja Arabella Tammeraba.

Arabella Tammeraba raamat “Initsiatsioon nimega depressioon” (2019) on kõigist uurimistöös kirjutatud raamatutest erinev, kuna see on autori enda kogemuslugu depressioonist. Miks ja kuidas depressioon autoril tekkis ja kuidas ta sellega toime tuli ja endaga hakkama sai. Loos räägib Tammeraba ka oma lapsepõlvest ja kuidas kõik alguse sai. Tammeraba raamatust on palju õppida, eriti seda, et ei tohi alla anda kui tundub, et abi pole kusagilt saada. Antud raamatust võib sarnase probleemiga inimene leida tuge ja kinnitust, et selliseid probleeme ja tundeid on ka teistel inimestel.

Airi Värniku “Depressioonil on mitu nägu. Mõttele, tunne, tegutse” (2022) on aimekirjanduslik käsitus, mis selgitab põhjalikult mis on depressioon, millised on depressiooni erivormid ja kes võivad depressiooni jääda. See pole otseselt seotud küll lapsepõlvetraumaga, kuid depressioon on üks trauma tagajärjesid. Raamatust võib leida vastuseid, kuidas depressioonist väljuda ning mida teha lisaks teraapiale ja ravimitele. Raamat sobib kõigile lugejatele, kes tahavad enda elu paremaks muuta või tahavad lihtsalt depressiooni kohta teada, ent ka spetsialistidele, kes õpivad depressiooni kohta.

Mitmed allikad käsitlevad laste ja noorukite vaimse tervise toetamist ning trauma mõju arengule eri vaatenurkadest. Järv-Mändoja jt (2015) juhendmaterjal keskendub lasteaiaealiste laste vaimse

tervise hoidmisele, pakkudes praktilisi suuniseid traumade, käitumisprobleemide ja raskete teemade käsitlemiseks koostöös vanemate ja tugispetsialistidega. Liivamägi (2011) esitab süsteemse ülevaate laste ja noorte stressihäiretest ning nende käsitusvõimalustest erialaspetsialistidele. Seppel-Ehin (2023) rõhutab terapeutilise suhtlemise olulisust ja jagab praktilisi näiteid tööst laste ja noortega. Sindi, Strömpl ja Lust (2022) toovad esile traumateadliku lähenemise vajalikkuse asendushoolduses ja süsteemseid kitsaskohti Eestis. Tammeraba (2019) esindab isikliku kogemuse kaudu emotsionaalset ja inspireerivat vaadet depressiooniga toimetulekule, samas kui Värnik (2022) pakub laiemale sihtrühmale mõeldud teaduspõhist selgitust depressiooni olemusest ja toimetulekuviisidest.

3.2.2 Eesti keelde tõlgitud raamatud

Meg Arroll "Petlikud pisitraumad. Kui sa ei saa aru, mis on valesti, kuid miski ei tundu päris korras olevat" (2024) on raamat, mis kirjutab traumast ja selle põhjustest, samuti võimalikest lahendustest ja toimetulekuviisidest. See raamat on peamiselt eneseabi raamat, mis täpselt nagu pealkiri ütleb, on inimestele, kes tunnevad, et miskit on viga, aga nad ei suuda aru saada, milles viga on. Raamatus leiab tõlgendusi traumale ja harjutusi, kuidas enda probleemidega toime tulla.

Beverly Engel "Emotsionaalne ja vaimne vägivald. Kuidas seda ära tunda ja vabaneda valusatest tunnetest, mis sellega kaasnevad" (2020) on teine eneseabi raamat, mis aitab tulla toime trauma ja stressoritega.

Kim S. Goldingu raamat "Sild üle rahutu vee: jutustused, mis aitavad leida tee traumeeritud laste südamesse" (2017) on eelnevale raamatule sarnase sisuga, st raamatus pakutakse viise, kuidas lapsega rääkida, kui tal on probleeme. Samuti antakse juhiseid selle kohta, milliseid lugusid välja mõelda ja lapsele jutustada, näiteks siis kui ta on traumeeritud. Raamatus on juhend, mis soovitab erinevaid teemasid ja näitab, mis vanusegruppidele need lood sobivad. Eriti sobib raamat lapsevanematele ja pedagoogidele, kes peavad igapäevaselt lastega tegelema.

Kim S. Golding, Sian Phillips ja Louise Michelle Bombér kirjutavad oma raamatus "Suhtetraumaga töötamine koolis: juhised haridustöötajale düaadilise praktika elluviimine" (2022) sellest, kuidas õpetada traumeeritud lapsi, milliseid erinevaid meetodeid eksisteerib ja kuidas kasutada düaadilist metoodikat. Düaadiline psühhoteraapia ehk DDP on sekkumismudel, mis on välja töötatud suhte- ehk arengutraumat kogunud laste jaoks, kellest paljud kasvavad asendushooldusel või on lapsendatud (Golding jt, 2022: 17). See metoodika aitab lapsel end turvaliselt tunda ja leida oma identiteet (Golding jt, 2022). Nii nagu pealkiri ütleb, on see raamat just pedagoogidele, kuigi seda on kasulik lugeda ka teistel traumeeritud lastega tegelevatel

spetsialistidel. Selle raamatu tõlkis MTÜ Igale Lapsele Pere, kuna koolid hakkasid huvi tundma, kuidas toetada traumeeritud lapsi, kellel on koolis raskusi (Kinnep, 2023).

Catherine Jackson on kirjutanud lapsevanematele raamatu "Vaimse tervise häired. Lastel, keda on väärkoheldud või hooletusse jäetud" (2018). Raamatu esimeses osas kirjeldab autor erinevaid vaimseid probleeme nii lastel kui ka täiskasvanutel, kuidas nendega toime tulla ja neid ravida. Raamatu teises osas kirjeldab Jackson näitlike lugude kaudu, kuidas kasvatada vaimse tervise probleemidega lapsi.

Erik Larseni "Miljööteraapia laste ja noorukitega: organisatsioon kui terapeut" (2016) ei paku lapsepõlvetrauma või stressiga toimetulekul otsest abi nagu TAI (2015, 2022) või Goldingu (2017, 2021) raamatud. Raamat annab ülevaate inimestele, kellel võiks olla kasu miljøöteraapiast. Peamiselt mõeldakse miljøöteraapia all teraapilist tuge psühhiaatrilises raviasutuses või lastekaitseasutuses. Miljööteraapia peamine eesmärk on luua terapeutilisi suhteid lapse ja tema ümbruskonna vahel, mis võimaldavad lastele ja noortele oma loomulikus keskkonnas ja praeguses olukorras tegeleda enesearengu ja muutustega (Larsen, 2016). See raamat sobib peamiselt lastekaitse spetsialistidele, psühhiaatritele ja psühholoogidele.

Nicola Marshall kirjutas raamatu õpetajatele "Kiindumussuhe: käsiraamat õpetajatele: praktilised põhitõed õpetajatele, hooldajatele ja koolide tugispetsialistidele" (2018). Marshalli raamat käsitleb traumade ja kiindumussuhete mõju lapse arengule ning pakub juhiseid, kuidas toetada traumakogemusega last koolis.

Gabor Maté ja Daniel Maté on koos kirjutanud raamatu "Normaalsuse müüt: trauma, haigused ja tervenemine toksilises kultuuris" (2023). See raamat annab ulatusliku ülevaate sellest, kuidas ühiskond ja kultuur mõjutavad meie tervist; kuidas on omavahel seotud meie aju, keha ja kultuur. See raamat ei paku otseselt lahendust, vaid aitab lugejal traumasid ja haigusi, arengut ja kultuuri teisest vaatenurgast vaadata. Maté ja Maté (2023) raamat sobib kõigile.

Bruce D. Perry ja Maia Szalavitz oma kuulsas raamatus "Poiss, keda kasvatati nagu koera: lood lastepsühhiaatri märkmikust: mida traumeeritud lapsed võivad meile õpetada kaotusest, armastusest ja paranemisest" (2016) kirjeldavad lugusid oma patsientide traumadest ja taastumisprotsessidest. Nende lugude kaudu selgitatakse, mis juhtub lapse traumeeritud ajus ja kuidas tuleks mõista aju reaktsioone, enne kui saab alata paranemise teekond.

"Mis sinuga juhtus? Vestlused traumast, sellega toimetulekust ja tervenemisest" (2022) on tuntud USA lastepsühhiaatri Bruce D. Perry järgmine raamat, mida ta on kirjutanud koos kuulsa ajakirjanikuga Oprah Winfrey-ga intervjuu vormis. Raamatus jagab Winfrey oma lapsepõlve

kogemusi ja traumasid, millele Perry lisab omapoolseid selgitusi sellest, kuidas inimesed on abi saanud ja traumast paranenud. Raamat kirjeldab, kuidas meie minevik kujundab meie käitumist ja kuidas seda edaspidi muuta. Perry kaasautoritega kirjutatud raamatud (2016, 2022) sobivad enesearendamiseks, aga ka spetsialistidele, et mõista paremini, kuidas lapsepõlvetrauma mõjutab last ja kuidas seda märgata. Huvitav, et selline teadlane nagu Bruce Perry kirjutab koos ajakirjanikega tõsiseid raamatuid tõsistel teemadel, mis on samas lihtsasti loetavad nii spetsialistide, kui ka laia lugejaskonna poolt.

Babette Rotschild “Traumast paranemise 8 võtit. Turvalised ja jõustavad strateegiad” (2011) kirjutab traumast paranemise meetoditest. See on kirjutatud eneseabi raamatuna, kuid sobib ka lugejale, kes vajab näpunäiteid aitamaks oma perekonnas olevat traumeeritud inimest, kes ei saa oma traumaga ise hakkama.

Kuna laps veedab suure osa ajast kodus, on valikus raamatuid ka lastevanematele, et aidata ennetada kodus tekkivaid traumasid. Üks suurepärase lastekasvatuse alaste teoste autor on Daniel J. Siegel. Tema kirjutatutest väärrib väljatoomist lausa kolm raamatut. Üks neist on “Lapse ajukeskne kasvatus: 12 murrangulist strateegiat, kuidas aidata lapse mõistusel areneda” (2016), mis on kirjutatud koos Tina Payne Brysoniga. See raamat aitab lapsega tegeleva täiskasvanul samm-sammult õppida, kuidas lapse vajadustele vastata. Sealt võib leida vastuseid küsimustele, kuidas kasvatada last nii, et ta kasutaks terviklikult oma aju ja kuidas läheneda lapsele nii, et ta ka ise sellest aru saaks.

Neil kahel autoril on ka teine raamat pealkirjaga “Draamata distsipliin” (2021). Teos keskendub sellele, miks lapsed käituvad teatud viisil, näiteks jonnivad, ja kuidas on kõige mõistlikum last distsiplineerida viisil, mis ei põhjustaks traumat. Kolmas Siegeli raamat räägib juba teismeeast ja teismelise ajast - “Ajutorm. Teismelise aju jõud ja siht: teejuht nooruki tärkava meele mõistmiseks vanuses 12-24” (2018). Raamat aitab vanematel paremini mõista oma noorukit ning suhelda temaga viisil, mis aitab vältida arusaamatusi ja konflikte. Raamat käsitleb puberteedia eripärasid, aju arengut ning seda, kuidas suhted mõjutavad enesetunnetust ja minapilti. Samuti antakse nõu, kuidas neid aspekte toetada ja kuidas paremini navigeerida noorukieas esinevate muutuste keskel. SOS Lasteküla Eesti Ühing on lasknud tõlkida “Traumapedagoogika: uus võimalus uutmoodi” (2023), mis seletab lahti, mis on traumapedagoogika, kuidas see aitab ja kuidas seda enda elus kasutusele võtta. Raamatust võib leida trauma toimimismehhanismid ja kuidas nendega toime tulla.

Üks olulisemaid raamatuid lapsepõlvetrauma mõistmiseks on käesoleva töö autori arvates Bessel van der Kolki “Keha peab arvet: aju, vaim ja keha traumast paranemisel” (2020). Raamat kirjeldab, kuidas traumad mõjutavad inimese vaimu ja keha ehk kogu tema elu. Raamatus on juhtumikirjeldusi, mis aitavad mõista erinevaid traumaliike (looduskatastroofide ohvrid, sõjaveteranide traumakogemused, vägistamise ohvrid, eluohtlikud kogemused, koduvägivald, kooli kiusamine, lähedase surm, kiindumussuhte kaotus), kuidas need avalduvad ning võimalusi traumadega toimetulekuks ja raviks.

Charles L. Whitfield “Sisemise lapse tervendamine. Kuidas tegelda lapsepõlvetraumadega täiskasvanueas” (2024) kirjutab sisemisest lapsest, traumadest ning sellest, kuidas neist paraneda ja ennast kehtestada. See raamat sobib inimesele, kes on elanud üle lapsepõlvetrauma ja tahab hakata sellest paranema.

Guy Winch “Emotsioonide esmaabi. Praktilised võtted ebaõnnestumise, tõrjutuse, süütunde ja teiste tavapärase psühholoogiliste traumade ravimiseks” (2014) on eneseabi esmaabi raamat, mis aitab lugejal leida viise, kuidas paraneda traumast ja teistest elu stressoritest.

Mark Wolynni raamat “See ei alanud sinust: kuidas põlvkondade ülene peretrauma meie olemust kujundab ning kuidas sellisest nõiaringist väljuda” (2024) soovitab seada piire ja mõista suhtes ka teist osapoolt. Raamat räägib põlvkondade ülesest nõiaringist, kuidas vanemad võivad oma lapsi traumeerida, kuidas sellega toime tulla ja sellest paraneda. Teos toob näiteid ka sellest, kuidas Wolynni tuumkeelee meetod on inimesi aidanud. Wolynn (2024: 65) kutsub tuumkeeleks mineviku traumade verbaalseid väljendusi, kuna traumad jätavad endast maha jälje ja annavad endast vihjeid emotsionaalselt laetud sõnade või lausete kaudu. Tuumkeelt saab ka väljendada näiteks füüsilise tunnetuse, käitumismaneeride, emotsioonide, impulsside ja haigussümptomite kaudu (Wolynn, 2024).

Esitatud allikad käsitlevad lapsepõlvetraumat ning vaimse tervise probleemide ennetamist, mõistmist ja leevendamist nii spetsialistidele kui ka laiemale publikule. Töö sisaldab nii teaduspõhiseid kui ka eneseabi suunitlusega käsitlusi, mis keskenduvad trauma äratundmisele, sekkumismeetoditele (sh DDP ja miljööteraapia), kiindumussuhtele ja põlvkondade ülese trauma mõjule. Autorid nagu Perry, Golding, van der Kolk ja Maté annavad süsteemse ülevaate traumade neurobioloogilisest ja sotsiaalsest mõjust, samas kui Winch, Engel ja Arroll pakuvad praktilisi tööriistu ja narratiivseid lähenemisi toimetulekuks.

3.2.3 Eesti keeles kirjutatud artiklid

Anna Karoli ja Kristi Asseri artikkel “Lasteabi tulemuslikkus oleneb koostöö kvaliteedist” (2024) käsitleb lasteabi teenuse efektiivsust, rõhutades koostöö olulisust erinevate osapoolte vahel. Uuringus kasutati kombineeritud meetodeid, sealhulgas intervjuusid lasteabi nõustajate ja lastekaitsetöötajatega ning STAR-andmestiku kvantitatiivset analüüsi. Tulemused näitavad, et lasteabi on oluline nõustamis- ja tugiteenus, mis aitab vähendada lastekaitsetöötajate koormust ning julgustab varajast sekkumist.

Silvia Kaugia, Raul Naritsa ja Iris Pettai artikkel “Perevägivalla juriidilise regulatsiooni hetkeseis ja perspektiiv Eesti õiguspraktikute küsitluste põhjal” (2015) analüüsib perevägivalla juriidilise regulatsiooni hetkeseisu ja tulevikuperspektiive Eestis, tuginedes õiguspraktikute küsitlusele. Uuring toob esile vajaduse selgemate seadusandlike suuniste järele ning rõhutab õiguskaitseorganite ja sotsiaalteenuste parema koostöö olulisust perevägivalla juhtumite käsitlemisel.

Dagmar Kutsari artikkel “Lapse haavatavusel on suhete nägu” (2024) käsitleb raamatu ülevaadet lapse haavatavust suhete kontekstis, rõhutades täiskasvanute rolli laste heaolu tagamisel. Uuringus tuuakse esile, et laste heaolu sõltub täiskasvanute suutlikkusest toime tulla keeruliste olukordadega. Samuti rõhutatakse vajadust proaktiivsete ja ennetavate meetmete järele poliitikakujundamises.

Kadri Kuulpaki persoonilugu “Sigrid Petoffer: „Ohvrirolli võib kergesti kinni jääda.“ (2022) toob esile Sigrid Petofferi isikliku kogemuse perevägivallaga ning tema arusaama ohvrirollist. Petoffer rõhutab enese kehtestamise ja abi otsimise tähtsust ning vajadust leida lasteaedadesse, koolidesse ja lastekaitseesse inimesi, kes tõeliselt hoolivad lastest ja soovivad nendega töötada.

Maarja Kähri ja Kristina Lauulu artikkel “Hädaohus oleva lapse abistamine lastekaitsetöötaja vaates” (2024) tutvustab juhiseid lastekaitsetöötajatele hädaohus oleva lapse abistamiseks. Rõhutatakse kiire ja teadliku sekkumise vajadust ning selgitatakse erinevusi lapse perest eraldamise ja vanema nõusolekul paigutamise vahel. Samuti käsitletakse haldusakti koostamise olulisust ja seaduslikkust sellistes olukordades.

Kadi Lauri, Karmen Torose ja Rafaela Lehtme kvalitatiivne uuring “Lapse hääl lastekaitsetöös – laste osalemiskogemused” (2020) uuris 14 Harjumaa lapse kogemusi lastekaitsetöös osalemisel. Intervjuud keskendusid esimesele kohtumisele lastekaitsetöötajaga, rahulolule töötaja tegevusega ning lapse arvamusega arvestamisele. Tulemused näitavad, et laste osalus lastekaitseprotsessis on piiratud ning nende arvamust ei kaasata piisavalt otsustusprotsessidesse.

Katre Luhamaa, Judit Strömpli, Merle Linno ja Rein Murakase artikkel “Lapse perest eraldamisel last esindavate spetsialistide professionaalne suutlikkus. Uuringute ülevaade” (2019) annab ülevaate uuringutest, mis käsitlevad spetsialistide professionaalset suutlikkust lapse perest eraldamise protsessis. Tuuakse esile vajadus spetsialistide koolitamise ja toetamise järele, et tagada lapse huvid ja õiguste kaitse kogu protsessi vältel.

Andra Olmi artikkel “Ühine hooldusõigus ja selle lõpetamine: vanema õigus versus lapse huvi” (2023) analüüsib ühise hooldusõiguse lõpetamise õiguslikke aspekte, keskendudes lapse huvid ja vanemate õiguste tasakaalule. Autor rõhutab, et ühise hooldusõiguse lõpetamine ei tähenda vanema õiguste äravõtmist, vaid vajadust tagada lapsele stabiilsus ja turvalisus olukorras, kus vanemad ei suuda koostööd teha.

Kristel Patzigi artikkel “Perepesa toetab laste ja perede heaolu” (2022) tutvustab Perepesa kui kogukondlikku ennetus- ja peretöökeskust, mis toetab laste ja perede heaolu süsteemse ennetustöö ja varajase märkamisega. Eestis tegutseb mitu Perepesa keskust, mis pakuvad peredele tuge ja nõustamist erinevates eluvaldkondades.

Helen Saarniku artikkel “Asendushooldusel laste kaasamine oma eluga seotud otsustesse” (2022) uurib asendushooldusel olevate laste kaasamist neid puudutavatesse otsustesse. Uuringust selgub, et paljud lapsed ei saa piisavalt teavet ega võimalust osaleda otsustusprotsessides, mis mõjutavad nende elu, näiteks kolimised või hoolduskorraldused.

Katrin Streimanni artikkel “Pandeemia mõju laste vaimsele tervisele ja kuidas neid toetada” (2022) käsitleb COVID-19 pandeemia mõju laste vaimsele tervisele, rõhutades varajase sekkumise ja tugiteenuste olulisust. Uuringud näitavad, et lasteaedade roll laste sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisel on oluline ning vanemate ja õpetajate koostöö võib tugevdada laste heaolu.

Karin Streimanni artikkel “Ei või koroona pärast koduvärvastki välja minna” (2022) annab ülevaate noorte vaimse tervise olukorrast pandeemia ajal, tuginedes pandeemiaeelsetele ja -aegsetele uuringutele. Rõhutatakse vaimse tervise kriisi ulatust ning vajadust tõhustada toetusvõimalusi noortele, et aidata neil toime tulla isolatsiooni ja muude pandeemiaga seotud väljakutsetega.

Judit Strömpli artikkel "Miks on keelatud lapse kehaline karistamine?" (2019) selgitab, miks lapse kehaline karistamine on seadusega keelatud, rõhutades selle kahjulikku mõju lapse arengule ja õigustele. Autor viitab rahvusvahelistele normidele ning rõhutab vajadust edendada positiivseid kasvatusmeetodeid ja suurendada vanemate teadlikkust.

Judit Strömpli artikkel “Traumateadlik elulootöö asendushooldusel kasvavate laste identiteedi toetamiseks: osalusuuringu esimese kahe etapi tulemused ja kolmanda etapi plaanid” (2022) tutvustab traumateadliku elulootöö metoodika kasutamise võimalusi Eestis asendushooldusel kasvavate laste identiteedi toetamiseks. Tartu Ülikooli osalusuuringu kahes esimeses etapis tutvustati metoodikat lastele ja nende hooldajatele, seejärel kohandati ning testiti. Praegu kavandatakse uuringu kolmandat etappi.

Kaire Talviste artikkel “Lastekaitsetöötaja vajab süvendatud teadmisi perevägivallast, et osata lapsi võõrandamise eest paremini kaitsta” (2022) käsitleb lastekaitsetöötajate neutraalsuse püüdluste mõju perevägivalla juhtumite käsitlemisel. Uuringus ilmnis, et neutraalsuse rõhutamine võib viia vastutuse jagamiseni mõlema vanema vahel, isegi kui vägivald on ühepoolne. Samuti tuuakse esile soolised stereotüübid, kus naised nähakse sagedamini manipuleerijatena, kuigi statistika näitab, et perevägivalla toimepanijad on enamasti mehed.

Tuuli-Brit Vaga ja Liilia Mändi artiklis “Teekond riikliku perelepitusteenuseni ja sealt edasi” (2024) käsitlevad autorid perelepitusteenuse loomise ja arendamise protsessi Eestis. Analüüsitakse teenuse õiguslikku raamistikku ja praktilist korraldust, rõhutades vajadust arvestada lapse huvidega vanemate lahkumisekul.

Artiklid käsitlevad laste heaolu ja -kaitsega seotud teemasid Eesti sotsiaal- ja õigussüsteemi kontekstis. Uurimused rõhutavad koostöö olulisust lasteabi- ja lastekaitseteenustes, laste hääle kaasamise vajalikkust otsustusprotsessides ning spetsialistide professionaalse suutlikkuse tähtsust. Kriitiliselt vaadeldakse perevägivalla käsitlemise praktikaid ning õigussüsteemi valmisolekut lapsi kaitsta, samuti tuuakse esile traumateadliku lähenemise ja ennetustöö tähtsus. Mitmed artiklid keskenduvad laste vaimse tervise toetamisele, eriti kriisiaegadel nagu COVID-19 pandeemia, ning rõhutavad lapse huvide esikohale seadmist nii ühise hooldusõiguse vaidlustes kui ka perelepituse korralduses.

Eestis on kirjutatud artikleid (vaata lisa 2) peamiselt spetsialistidele, et nad saaksid saadud infot enda igapäeva töös kasutada. Kesksseteks küsimusteks on, kuidas hoiduda lastele trauma tekitamisest või nende päästikutele vajutamisest. Ajakirjas *Juridica* avaldatud artiklid on suunatud peamiselt kohtutöötajatele ja lastekaitsetöötajatele, kes tegelevad laste õiguste kaitse ja asendushooldusega. *Juridica* artiklites tuuakse välja, kuidas kohtumenetlused ja lapse perest eraldamine võib last mõjutada.

Ajakirja *Sotsiaaltöö* artiklid on suunatud peamiselt sotsiaalvaldkonna spetsialistidele, kes tegelevad lastega, kes on asendushoolduses või kelle puhul kaalutakse perest eraldamist. Mõlemad

viimati nimetatud olukorrad on lapsele väga traumaatilised sündmused ning on oluline, et lapsed saaksid sel ajal õiget abi, et neil ei jääks eluks ajaks arme. Lapsepõlvetrauma teemal on vaja tõsta teadlikkust, et spetsialistid teaksid, kuidas lastega käituda ja rääkida. Traumaalne teadlikkus ei peaks piirduma ainult sotsiaaltöötajate ja lastekaitsetöötajatega. Samavõrd oluline on, et teadlikud on ka asendushoolduse pered ja pedagoogid, kes lastega kokku puutuvad.

Lapsepõlvetrauma alase kirjanduse jaoks on Eestis üpriski väike kandepind või platvorm, eriti arvestades artiklite avaldamise võimalusi. Erialastest ajakirjadest avaldavad sellel teemal artikleid ainult Sotsiaaltöö ja Juridica. Teistest väljaannetest asjakohaseid artikleid praktiliselt ei leia. See tähendab, et artiklid ei pruugi jõuda laiemale lugejaskonnani. Laiema lugejaskonna huvi kasvataks ka see, kui artiklid oleksid kirjutatud populaarteaduslikumas võtmes, mida üldiselt näiteks Sotsiaaltöö artiklid on, aga kanali spetsiifilisuse tõttu ei jõua need siiski laiemale lugejaskonnani.

3.3 Analüüsi kokkuvõte

Alapeatükis saab lugeda kokkuvõtet uurimistöö kirjanduse ülevaatest, mis on jagatud uurimisküsimuste järgi alajaotisteks.

3.3.1 Kes, mida ja mis eesmärgil kirjutab Eestis lapsepõlvetraumast?

Eestis kirjutavad vähesed uurijad lapsepõlvetraumast, eriti vähe käsitletakse antud teemat eraldi raamatutes. Eestis kirjutatakse artikleid rohkem kui raamatuid. Ilmselt on üheks põhjuseks see, et raamatute kirjastamiseks rahastuse leidmine on keerulisem kui vähemahukate artiklite avaldamiseks. Eestis kirjutavad lapsepõlvetrauma teemal peamiselt sotsiaalteaduste valdkonnas töötavad teadlased, sh sotsiaaltöö uurijad, sotsioloogid, psühholoogid, õigusteadlased ning tervishoius töötavad psühhiaatrid. Autorite hulgas on ka inimesi, kes töötavad lastega, olgu nad siis psühholoogid, psühhiaatrid, lastekaitsetöötajad või laste huvikaitsele suunatud MTÜde töötajad. Peamiselt on eestlaste poolt kirjutatud traumapõhine kirjandus suunatud spetsialistidele, kes töötavad lastega ehk kasvatajatele, asendushooldusperedele, sotsiaaltöötajatele, lastekaitsetöötajatele ja teistele, et nad suudaksid toetada laste toimetulekut ja ka nende vaimset tervist. Nagu võib õppida Bessel van der Kolki raamatust (2020), on inimene tervik ja kõik elu erinevad aspektid on omavahel seotud. Kirjanduses leidub artikleid ja raamatuid, mis kirjeldavad, kuidas lastega rääkida ja miks peaks lastega rääkima (Karoli ja Asser, 2024, Kähr ja Laul, 2024, Lauri jt, 2020). Lisaks on kirjutatud teoseid, mis aitavad traumad laiemalt mõista, seletavad lahti traumaga kaasevaid häireid ning kuidas nendega hakkama saada (Järv-Mandoja jt, 2015, Sindi jt, 2022).

3.3.2 Millist kirjandust tõlgitakse eesti keelde lapsepõlvetrauma teemal?

Eesti keelde on peamiselt tõlgitud aimekirjanduslikke ja eneseabi raamatuid, vähem ka akadeemilisi käsitusi. Tõlketeosed käsitlevad traumasid, kuidas traumaga toime tulla ja kuidas oleks võimalik traumaatilise kogemusest hoiduda. Tõlgitud kirjanduse hulgast leiab ka teoseid erinevatest traumaga seotud psüühikahäiretest, näiteks depressioonist. Neis raamatutes selgitatakse, millised häired võivad traumaga kaasneda, kuidas nendega toime tulla, ning kuidas elada paremat elu.

Tõlgitud kirjanduse autoriteks on peamiselt inimesed, kes töötavad vaimse tervise alal - psühhiaatrid, psühholoogid, kliinilised psühholoogid, terapeutid ja arstid. Lisaks on mõnel raamatul kaasautorid, kes on ajakirjanikud või nagu noorem Maté, kes on näitekirjanik ja muusik. Kõik autorid, kelle raamatud on eesti keelde tõlgitud on omal alal kõrgelt hinnatud, nende teosed on tõlgitud paljudesse keeltesse.

3.3.3 Kes võiks olla põhiline lugejaskond?

Minu arvates oleks nende eesti keelde tõlgitud raamatute lugemisest kasu kõigil inimestel. Kuigi osad raamatud on spetsiifilisemad ja mõeldud eelkõige lastega töötavatele spetsialistidele nagu pedagoogidele või psühholoogidele, on kindlasti analüüsitud kirjandusest kasu ka lapsevanematele. Isegi kui laps ei ole traumeeritud, ei tähenda see, et ta ei või saada traumasid või mingit muud vaimset probleemi, millele osad nendest teostest ka keskenduvad. Lisaks on raamatutest kasu ennetustöö tegemiseks kodus. Paljud raamatute käsitlused ongi mõeldud just iseenda aitamiseks kui lapsepõlves on olnud trauma, mis võib endiselt mõjutada lugeja elu. Lugeja saab teada, mis ta peas ja kehas toimub ning leida viise, kuidas ennast aidata.

KOKKUVÕTE

Antud töö eesmärgiks oli leida kes, mida ja mis eesmärgil kirjutab Eestis lapsepõlvtraumast. Veel soovisin välja selgitada, millist kirjandust tõlgitakse eesti keelde ja mis iseloomustab nende teoste autorid. Viimaks uurisin, kellele mõeldes on need raamatud kirjutatud.

Eesti keeles avaldatud lapsepõlvtraumat puudutavatest raamatutest enamik on tõlkekirjandus ja pärinevad peamiselt võõrkeelsetelt autoritelt. Eesti keeles on kirjutatud peamiselt artikleid ja vähem raamatuid. Kuna eesti keelde tõlgitud raamatud on enamasti mõeldud laiemale publikule ja mitte ainult oma ala spetsialistidele, siis on suuresti tegu aimekirjandusega. Autorid on teadlastel ja arstidel aidanud välja tulla erialasest akadeemilisest käitlusest, et muuta nende ekspertiis laiemalt mõistetavaks. Kuna lapsepõlvtrauma teema on paljudele oluline, siis on selline populaarne käsitlus väga hea, muidu ei saaks laiem lugejaskond lapsepõlvtrauma kohta häid teadmisi. On oluline, et käsitletud teema kohta on olemas emakeelne aimeteaduslik käsitlus, ehkki peamiselt tõlketeostena.

Eesti keeles ilmunud kirjandust lapsepõlvtraumade kohta on väga vähe võrreldes inglise keelse kirjandusega. Kogemuslugusid uurimistöö teemal peaaegu, et ei olegi. Kõige lähedasem kogemuslugu lapsepõlvtraumast ongi töös väljatoodud Arabella Tammeraba lugu. Arvan, et taolisi käsitlusi võiks meil rohkem olla. See looks paljudele traumaga inimestele kindluse, et nad ei ole oma vaimsete probleemidega üksi ja otsiks tänu autoriga samastumisele abi.

Tänu lapsepõlvtraumat käsitlevatele raamatutele saab laiem lugejaskond teada, et nii mitmedki psühholoogilised probleemid võivad alguse saada varajases lapsepõlves. Kannataja ise seejuures ei pruugi isegi mäletada traumeerivat sündmust.

Selle uurimistöö üheks järeltuleks on ka arusaam, et Eestis oleks vaja platvormi, kus Eesti teadlased, spetsialistid, arstid ja teised saaksid laiemale avalikkusele oma teadmisi jagada. Näiteks teooria osas välja toodud Tartu Ülikooli teadlased, kes on lapsepõlvtrauma teemal kirjutanud inglise keeles. Sellest võiks ka eesti keeles artikli(d) välja anda ja mitte ainult Sotsiaaltöö ajakirjas, mis on suunatud peamiselt sotsiaaltöö alal töötavatele inimestele, vaid ka näiteks ERR Novaatoris. ERR kui avalik-õiguslik meediaplattform on piisavalt usaldusväärne väljaannemeediaportaali, mille sisu võib üldjuhul usaldada.

SUMMARY

A Literature Review on Childhood Trauma in Estonian-Language Publications

This thesis examines Estonian-language literature on childhood trauma—an increasingly recognized factor in long-term mental and physical health issues, including depression, anxiety, heart disease, immune dysfunction, addiction, and behavioral disorders (Maté, 2021; Perry & Szalavitz, 2016; Perry & Winfrey, 2022; van der Kolk, 2020). Traumatic experiences in childhood often leave lasting emotional imprints, even if they are not consciously remembered. These may include overt abuse as well as subtler forms of neglect, such as a lack of emotional connection or attention.

The study addresses the availability and nature of trauma-related literature in Estonian by analyzing 26 books (6 original, 20 translated) and 16 articles published or translated since 2015 (see Appendices 1 and 2). It focuses on three core questions: who is writing about childhood trauma, what foreign works are being translated, and who the primary audiences are.

The literature is categorized into pedagogical, parenting, self-help/popular science, and professional texts. Estonian contributors, such as Strömpl, Saarnik, and Kutsar, typically have academic or child welfare backgrounds and tend to publish articles. Translated authors include globally recognized mental health professionals like van der Kolk, Perry, Siegel, Maté, and Golding, whose works are accessible to both specialists and the general public.

Thematically, the literature ranges from clinical guides and educational resources (e.g., Järv-Mändoja et al., 2015; Liivamägi, 2011) to self-help books (e.g., Engel, 2020; Jackson, 2018) and parenting tools (e.g., Siegel 2016, 2018, 2021), with some titles used in schools and professional training (e.g., Golding et al., 2022). Personal accounts, such as Tammeraba's memoir (2019), offer firsthand perspectives that resonate with trauma survivors. One book (Wnuk & Dolyniak, 2018) was excluded due to concerns over author credibility.

This thesis aims to complement an earlier study, such as Kinnep (2023), by providing a broader, more comprehensive overview of available Estonian-language literature. The findings reflect a growing interdisciplinary interest in trauma-informed care and the importance of making such knowledge accessible across sectors—including healthcare, education, and social services.

Keywords: childhood trauma, Estonian-language literature, trauma-informed care, mental health, emotional neglect, abuse, translation of psychological literature, self-help literature, parenting resources, professional texts, interdisciplinary approach, literature review.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Airi Värnik (i.a). CV. Eesti Teadusinfosüsteem. Kasutatud: 15.05.2025
https://www.etis.ee/CV/Airi_V%C3%A4rnik/est
- Ajalugu (i.a). Laste ja noorte kriisiprogramm. Kasutatud: 15.05.2025 <https://lastekriis.ee/ajalugu>
- Andra Olm (i.a). CV. Eesti Teadusinfosüsteem. Kasutatud:
15.05.2025 https://www.etis.ee/CV/Andra_Salk
- Arroll, M. (2024). *Petlikud pisitraumad: kui ei saa aru, mis on valesti, kuid miski ei tundu päris korras olevat*. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda.
- Arroll, M. (i.a). About Dr Meg Arroll. Kasutatud: 15.05.2025 <https://www.drmegarroll.com/about>
- Asendushooldus ja kasuvanemlus. (2025). Sotsiaalkindlustus amet. Kasutatud: 15.04.2025,
<https://sotsiaalkindlustusamet.ee/abivajav-laps-ja-taiskasvanu/asendushooldus-ja-kasuvanemlus>
- Baswdow, A., Bausum, J., Hoffart, E.-M. ja van Mil, H. (2023). Traumapedagoogika. I. Pitsner (toim), *Traumapedagoogika: uus võimalus uutmoodi* (lk 27-55). Tallinn: Kirjastus Pilgrim.
- Bomber, L. M. (i.a). National Trainer Bio – Louise Bomber. Attachment Lead Network. Kasutatud: 15.05.2025 <https://www.attachmentleadnetwork.net/national-trainer-bio---louise-bomber.php>
- Bowlby, J. (2005). *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. London: Routledge.
- Dagmar Kutsar (i.a). CV. Eesti Teadusinfosüsteem. Kasutatud: 15.05.2025
https://www.etis.ee/CV/Dagmar_Kutsar
- Daniel Maté (i.a). Bio. Kasutatud: 15.05.2025 <https://www.danielmate.com/bio>
- Eesti Inimõiguste Keskus. (2023). Helen Saarnik. Kasutatud:
15.05.2025 <https://humanrights.ee/en/author/helen/>
- Eesti Lasterikaste Perede Liit. (2023). *Pärilipuudjad on Svetlana Rodbaver ja Ingrid Sindi*. Kasutatud: 15.05.2025 <https://www.lasterikkad.ee/parlipuudjad-on-svetlana-rodbaver-ja-ingrid-singi/>
- Eesti raamatukoguvõrgu konsortsium. (i.a) Kasutatud: 19.01.2025. <https://www.elnet.ee/>

- Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut. (i.a). Kasutatud: 15.05.2025
<https://suicidology.ee/en/personnel/>
- Ene Pill. Minust. (i.a). <http://enepill.weebly.com/minust.html>
- Engel, B. (i.a-a). About Beverly Engel. Kasutatud: 15.05.2025 <https://beverlyengel.com/>
- Engel, B. (i.a.-b). Beverly Engel, LMFT. Psychology Today. Kasutatud: 15.05.2025
<https://www.psychologytoday.com/us/contributors/beverly-engel-lmft>
- Erikson, E. (1968). *Identity, youth and crisis*. N.Y. And London: Norton.
- Golding, K. S. (i.a). About Kim S. Golding CBE. Kasutatud: 15.05.2025
<https://kimsgolding.co.uk/about/>
- Golding, K. S., Phillips, S. ja Bombér, L. M. (2022). *Suhtetraumaga töötamine koolis. Juhised haridustöötajatele düaadilise praktika elluviimiseks*. Harjumaa: MTÜ Igale Lapsele Pere.
- Ingrid Sindi (i.a). CV. Eesti Teadusinfosüsteem. Kasutatud: 15.05.2025
https://www.etis.ee/CV/Ingrid_Sindi/est
- Iris Pettai (i.a). Iris Pettai. ResearchGate. Kasutatud: 15.05.2025
<https://www.researchgate.net/profile/Iris-Pettai>
- Jackson, C., (2018). *Vaimse tervise häired. Lastel, keda on väärkoheldud või hooletusse jäetud*. Tallinn: MTÜ Oma Pere.
- Judit Strömpl (i.a). CV. Eesti Teadusinfosüsteem. Kasutatud: 15.05.2025
https://www.etis.ee/CV/Judit_Str%C3%B6mpl/est
- Kadri Järv-Mändoja (i.a). Kasutatud: 15.05.2025 <https://perekonsultatsioonid.ee/meeskond-kadri-jarv-mandoja/>
- Karin Streimann (i.a). CV. Eesti Teadusinfosüsteem. Kasutatud: 15.05.2025
https://www.etis.ee/CV/Karin_Streimann
- Karistusseedustik (2001). *Riigi teataja*. Kasutatud 19.01.2025,
<https://www.riigiteataja.ee/akt/13328657>
- Karmen Toros (i.a). CV. Eesti Teadusinfosüsteem. Kasutatud: 15.05.2025
https://www.etis.ee/CV/Karmen_Toros

- Karoli, A. ja Asser, K. (2024). Lasteabi tulemuslikkus oleneb koostöö kvaliteedist. *Sotsiaaltöö*, 4, 44-50.
- Katre Luhamaa (i.a). CV. Eesti Teadusinfosüsteem. Kasutatud: 15.05.2025 https://www.etis.ee/CV/Katre_Luhamaa
- Kaugia, S., Narits, R. ja Pettai, I. (2015). Pervägivalla juriidilise regulatsiooni hetkeseis ja perspektiiv Eesti õiguspraktikute küsitluste põhjal. *Juridica* 9, 645-658.
- Kinnep, E. (2023). Raamatud toeks kasuvanematele ja lastega töötavatele spetsialistidele. *Sotsiaaltöö*, 20.november. Kasutatud: 10.03.2025. <https://tai.ee/et/sotsiaaltoo/raamatud-toeks-kasuvanematele-ja-lastega-tootavatele-spetsialistidele>
- Kriisiabi info (2025). Kasutatud: 15.05.2025 <https://www.tallinn.ee/et/kullatera/kriisiabi-info>
- Kristi Asser (i.a). CV. Eesti Teadusinfosüsteem. Kasutatud: 15.05.2025 https://www.etis.ee/CV/Kristi_Asser/est/
- Kutsar, D. ja Soo, K. (2019). Minu lapsepõlve 'õnn' ja 'õnnetus' seoses hariduse ja õppimisega: üliõpilaste mälestusi kooliajast. *Mäetaguse* 74(2), 99-125. https://doi.org/10.7592/MT2019.74.soo_kutsar
- Kuulpak, K. (2022). Sigrid Petoffer: „Ohvrirolli võib kergesti kinni jääda.“ *Sotsiaaltöö*, 1, 3-9.
- Kähr, M. ja Laul, K. (2024). Hädaohus oleva lapse abistamine lastekaitsetöötaja vaates. *Sotsiaaltöö*, 4, 40-44.
- Lapse õiguste konventsioon (1991). *Riigi teataja*. Kasutatud 19.01.2025, <https://www.riigiteataja.ee/akt/24016>
- Lapsepõlvetraumast võib täiskasvanueas saada paras peavalu. (2023) *Novaator ERR*, 26. oktoober. Kasutatud 15.01.2025, <https://novaator.err.ee/1609144946/lapsepolvetraumast-voib-taiskasvanueas-saada-paras-peavalu>
- Larsen, E. (2016). *Miljööteraapia laste ja noortega: organisatsioon kui terapeut*. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda
- Lastekaitseadus (19.11.2014). *Riigi teataja*. Kasutatud 19.01.2025, <https://www.riigiteataja.ee/akt/LasteKS>
- Lauri, K., Toros, K. ja Lehtme, R. (2020). Lapse hääl lastekaitsetöös – laste osalemiskogemused. *Sotsiaaltöö*, 2, 79-86.

- Liivamägi, J. (2011). *Laste ja noorukite rasked stressihäired*. Tallinn: AS Medicina
- Luhamaa, K., Strömpl, J., Linno, M. ja Murakas, R. (2019). Lapse perest eraldamisel last esindavate spetsialistide professionaalne suutlikkus. Uuringute ülevaade. *Juridica*, 2, 144-157.
- Marshall, N. (2018). *Kiindumussuhe. Käsiraamat õpetajale*. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda.
- Maté, G. (2021). *Kui keha ütleb ei. Varjatud stressi hind*. . Tallinn: Tänapäev.
- Maté, G. ja Maté D. (2023). *Normaalsuse müüt: trauma, haigused ja tervenemine toksilisest kultuurist*. Tallinn: AS Tänapäev.
- Merle Linno (i.a). CV. Eesti Teadusinfosüsteem. Kasutatud: 15.05.2025 https://www.etis.ee/CV/Merle_Linno/CvLinks.aspx
- Merle Lust (i.a). Kasutatud: 15.05.2025 <https://www.linkedin.com/in/merle-lust-11645358/?originalSubdomain=ee>
- Noorsootöö seadus (2010). *Riigi teataja*. Kasutatud 19.01.2025, <https://www.riigiteataja.ee/akt/NTS>
- Olm, A. (2023). Ühine hooldusõigus ja selle lõpetamine: vanema õigus versus lapse huvi. *Juridica*, 10, 829-840.
- Online leht. (2024). *Kultuurkapitali preemia Ly Seppelile: luule aitab elada elusamat elu*. Kasutatud: 15.05.2025 <https://online.le.ee/2024/02/22/kultuurkapitali-preemia-ly-seppel-luule-aitab-elada-elusamat-elu/>
- Oprah Winfrey (i.a). Kasutatud: 15.05.2025 <https://www.oscars.org/governors-awards/2011/oprah-winfrey#:~:text=In%201987%2C%20Oprah%20established%20a,of%20educators%20around%20the%20world>
- Patzig, K (2022). Perepesa toetab laste ja perede heaolu. *Sotsiaaltöö*, 3, 36-41.
- Perekonnaseadus (2009). *Riigi teataja*. Kasutatud 19.01.2025, <https://www.riigiteataja.ee/akt/13330603>
- Perry, B. D. ja Szalavitz, M. (2016). *Poiss, keda kasvatati nagu koera*. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda.

- Perry, B. D. ja Winfrey, O. (2022). *Mis sinuga juhtus? Vestlused traumast, sellega toimetulekust ja tervenemisest*. Tallinn: Helios kirjastus.
- Phillips, S. (i.a). About Sian. Trauma Informed Education. Kasutatud: 15.05.2025
<https://www.traumainformededucation.ca/about-sian>
- Rafaela Lehtme (i.a). CV. Eesti Teadusinfosüsteem. Kasutatud: 15.05.2025
<https://www.etis.ee/CV/rafaelalehtme>
- Raul Narits. (i.a). CV. Eesti Teadusinfosüsteem. https://www.etis.ee/CV/Raul_Narits/eng/
- Rothschild, B. (2011). *Traumast paranemise 8 võtit*. Tallinn: Cum Grano
- Saarnik, H. (2022). Asendushooldusel laste kaasamine oma eluga seotud otsustesse. *Sotsiaaltöö*, 18. märts. Kasutatud: 01.04.2025.
<https://tai.ee/et/sotsiaalto/asendushooldusel-laste-kaasamine-oma-eluga-seotud-otsustesse>
- Siegel, D.J.(2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). Guilford Press.
- Siegel, D. J. (2018). *Ajutorm. Teismelise aju jõud ja siht*. Tallinn: Helios kirjastus.
- Siegel, D. J. ja Bryson, T. P. (2016). *Lapse ajukeskne kasvatus: 12 murrangulist strateegiat, kuidas aidata lapse mõistusel areneda*. Tallinn: AS Tänapäev.
- Siegel, D. J. ja Bryson, T. P. (2021). *Draamata distsipliin: ajukeskne viis kaoses rahu luua ja lapse arenevat mõistust toetada*. Tallinn: AS Tänapäev.
- Silvia Kaugia, (i.a). CV. Eesti Teadusinfosüsteem. Kasutatud: 15.05.2025
https://www.etis.ee/CV/Silvia_Kaugia
- Sindi, I. (2023). *Laste institutsionaalse asendushoolduse diskursiivsed praktikad: etnograafial põhinev uuringukogemus SOS Eesti Lastekülas* [Doktoritöö, Tallinna Ülikool].
- Spetsialistid. Kärt Käesel (i.a). <https://nessakeskus.ee/specialists/kart-kaesel/>
- Strömpl, J. (2019). Miks on keelatud lapse kehaline karistamine?. *Sotsiaaltöö*, 3, 16-22.
- Strömpl, J. (2022). Traumateadlik elulootöö asendushooldusel kasvavate laste identiteedi toetamiseks: osalusuuringu esimese kahe etapi tulemused ja kolmanda etapi plaanid. *Sotsiaaltöö*, 3, 60-70.

- Strömpl, J. ja Žarkovski, B. (2024). Childhood vulnerability: Trauma-aware approaches for building resilience in traumatised children. D. Kutsar, M. Bailman, O. Nahkur (toim), *Child Vulnerability and Vulnerable Subjectivity* (lk 173-189). Šveits: Springer.
- Tallinna Ülikool. (i.a). Karmen Toros. Kasutatud: 15.05.2025
<https://www.tlu.ee/inimesed/karmen-toros>
- Talviste, K. (2022). Lastekaitsetöötaja vajab süvendatud teadmisi perevägivallast, et osata lapsi võõrandamise eest paremini kaitsta. *Sotsiaaltöö, 1*, 67-75.
- Tartu Ülikool. (i.a-a). Judit Strömpl. Kasutatud: 15.05.2025 <https://ut.ee/et/tootaja/judit-strompl>
- Tartu Ülikool. (i.a-b). Kristi Asser. Kasutatud: 15.05.2025 <https://ut.ee/et/tootaja/kristi-asser>
- Vaga, T.-B. ja Mänd, L. (2024). Teekond riikliku perelepitusteenuseni ja sealt edasi. *Sotsiaaltöö, 2*, 38-43.
- Van der Kolk, B. (2020). *Keha peab arvet. Aju, vaim ja keha traumast paranemisel*. Tallinn: Tänapäev.
- Värnik, A. (2022). *Depressioonil on mitu nägu. Mõttele, tunne, tegutse*. Tallinn: Hea Lugu
- Weiss, W (2023). Enesejõustamine kui traumapedagoogika põhituum. I. Pitsner (toim), *Traumapedagoogika: uus võimalus uutmoodi* (lk 57-90). Tallinn: Kirjastus Pilgrim.
- Whitfield, C. L. (2024). *Sisemise lapse tervendamine. Kuidas tegeleda lapsepõlvetraumadega täiskasvanueas*. Tallinn: Kirjastus Pilgrim.
- Winch, G. (2014). *Emotsioonide esmaabi : praktilised võtted ebaõnnestumise, tõrjutuse, süütunde ja teiste tavapärase psühholoogiliste traumade ravimiseks*. Tallinn: Äripäev.
- Wolynn, M. (2024). *See ei alanud sinust: kuidas põlvkondadeülene peretrauma meie olemust kujundab ning kuidas sellisest nõiareringist väljuda*. Tallinn: Bunga.

LISAD

Lisa 1. Eesti keeles lapseõlvetrauma teemakohased raamatud

	Autor	Pealkiri	Ilumisaastad Originaal/tõlke Tõlkija nimi	Eriala	Kellele	Kommentaar
Eesti autorite allikad						
1	Järv-Mändoja, K., Riis, M., Käesel, K., Pill, E.	Lapse vaimse tervise toetamine lasteaias : juhendmaterjal	2015, esmaprint 2013	Järv-Mändoja - psühholoog, pereterapeut, koolitaja Riis – traumaterapeut Käesel - laste- ja noortepsühholoog Pill - psühholoog, nõustaja, koolitaja	Pedagoogika juhendmaterjal	Võib pakkuda huvi lapsevanematele.
2	Liivamägi, J.	Laste ja noorukite rasked stressihäired	2011	TÜ psühhiaatriakliiniku lastepsühhiaatria emeriitdotsent	Teaduslik	Võib huvitada pedagooge, juriste, sotsiaal- ja lastekaitsetöötajaid, psühholooge, psühhiaatreid jt spetsialiste.
3	Seppel-Ehin, L	Ma kuulan sind: Psühhoterapilisi kõnelusi laste ja noortega	2023	Gestaltpsühhoterapeut	Lapse kasvatus, kogupere raamat	Tõsielulised dialoogid, kuidas abi küvida ja rääkida probleemidest
4	Sindi, I., Strömpl, J., Lust, M.	Traumateadlik asendushooldus	2022	Sindi - sotsiaaltöö dotsent (PhD)		

				Strömpl - sotsiaaltöö uuringute kaasprofessor (PhD) Lust – TAIs spetsialist, sotsioloog (MA)		
5	Tammeraba, A.	Initsiatsioon nimega depressioon	2019	Kogemusnõustaja	Kogemuslugu, eneseabi	
6	Värnik, A.	Depressioonil on mitu nägu	2022	Kliiniline psühhiaater, professor	Eneseabi, populaarteaduslik	
Tõlke kirjandus						
1	Arroll, M.	Petlikud pisitraumad : kui ei saa aru, mis on valesti, kuid miski ei tundu päris korras olevat	2023 Tõlk: 2024 Evelyn Karlsson	Käitumispsühholoog ja teadur	Eneseabi	
2	Engel, B.	Emotsionaalne ja vaimne vägivald: kuidas seda ära tunda ja vabaneda valusatest tunnetest, mis sellega kaasnevad	2020 Tõlk: 2020 Kadre Vaik	Rahvusvaheliselt tunnustatud psühhoterapeut	Eneseabi	
3	Gliemanni, C.	Punamütsike, kuidas sul läheb	2020 Tõlk: 2023 MTÜ Igale Lapsele Pere	Autor, laulja ja laululooja ning laste raamatute tõlk	Lasteraamat traumast	Kinnep (2023) artikkel MTÜ Igale Lapsele Pere tõlk
4	Golding, K. S.	Sild üle rahutu vee : jutustused, mis aitavad leida tee traumeeritud laste südamesse : loovaid ideid	2014 Tõlk: 2017 Jane Snaith	Kliiniline psühholoog, konsultant	Pedagoogika, teraapia	Raamat jutustustest ja kuidas need võivad aidata.

		teraapiaks, eluloo kujundamiseks, igapäevaseks tööks ja laste kasvatamiseks				
5	Golding, K. S., Phillips, S., Bombér, L. M.	Suhtetraumaga töötamine koolis. Juhised haridustöötajatele düaadilise praktika elluviimiseks	2021 Tõlk: 2022 Liisa Paavel, Elen Kinnep	Phillips - psühholoog Louise - Bombér, terapeut	Pedagoogika	DDP sekkumismudel varases eas suhtetraumat kogenud laste ja noorte jaoks. Kinnep (2023) artikkel MTÜ Igale Lapsele Pere tõlk
6	Hughes, D. A.	8 nurgakivi parimate suhete vundamendis	2013 Tõlk: 2017 Jane Snaith	Kliiniline psühholoog		Kinnep (2023) artikkel MTÜ Igale Lapsele Pere tõlk
7	Jackson, C.	Vaimse tervise häired : lastel, keda on väärkoheldud või hooletusse jäetud	2012 Tõlk: 2018 Aet Karolin	Vaimse tervise ja lastekaitse teemadele spetsialiseerunud vabakutseline autor ja toimetaja	Lapse kasvatus, hooldusvanematele	
8	Larsen, E.	Miljööteraapia laste ja noortega : organisatsioon kui terapeut	2015 Tõlk: 2016 Maarja Daniel	Pühholoog ja miljööterapeut	Populaarteaduslik	
9	Marshall, N.	Kiindumussuhe : käsiraamat õpetajatele : praktilised põhitõed õpetajatele, hooldajatele ja koolide tugispetsialistidele"	2014 Tõlk: 2018 Jane Snaith ja Elen Kinnep	Kliiniline psühholoog (leinanõustaja, hüpnoterapeut, coach)	Pedagoogika	

10	Maté, G., Maté, D.	Normaalsuse müüt: trauma, haigused ja tervenemine toksilisest kultuurist	2022 Tõlk: 2023 Ülle Jälle ja Tänapäev	G. Maté - Perearst, eriline huvi lapsepõlve arengu, traumade ja võimalike elukestvate mõjude vastu füüsilisele ja vaimsele tervisele. D. Maté – muusik, kirjanik	Populaarteaduslik	
11	Naish, S.	Terapeutilise lapsevanema aabits : strateegiad ja lahendused	2018 Tõlk: 2020 Jane Snaith, Maarit Lindvall	Terapeut, sotsiaaltöötaja		Kinnep (2023) artikkel MTÜ Igale Lapsele Pere tõlk
12	Naish, S., Dillon, S.	Terapeutilise vanemluse Jumbo kaardid				Kinnep (2023) artikkel MTÜ Igale Lapsele Pere tõlk
13	Perry, B. D., Szalavitz, M.	Poiss, keda kasvatati nagu koera : lood lastepsühhiaatri märkmikust : mida traumeeritud lapsed võivad meile õpetada kaotusest, armastusest ja paranemisest	2006 Tõlk: 2016 Jane Snaith	Perry - laste psühhiaater ja neuroteadlane Szalavitz - ajakirjanik	Populaarteaduslik	Kinnep (2023) artikkel MTÜ Igale Lapsele Pere tõlk
14	Perry, B. D., Winfrey, O.	Mis sinuga juhtus? : vestlused traumast, sellega toimetulekust ja tervenemisest	2021 Tõlk: 2022 Ülle Jälle ja Helios Kirjastus OÜ	Winfrey - ajakirjanik	Populaarteaduslik	

15	Phillips, S., Melim, D., Hughes, D. A.	Ma olen üks teie seast. Suhetel põhinev lähenemine traumateadlikus koolis	2020 Tõlk: 2023 Elen Kinnep	Melim – õpetaja Hughes – kliiniline psühholoog PhD		Kinnep (2023) artikkel MTÜ Igale Lapsele Pere tõlk
16	Purvis, K. B., Cross, D. R., Sunshine, W. L.	Teekond lapse südamesse. Tervem ja lootusrikkam kasupere	2007 Tõlk: 2020 Liina Kivimäe ja Kaja Sakk	Purvis – teadlane, laste käitumise ja arengu uurija Cross – psühholoog PhD Sunshine - ajakirjanik		Kinnep (2023) artikkel MTÜ Igale Lapsele Pere tõlk
17	Purvis, K., Qualls, L.	Meie töövahend on KONTAKT. Päriselu strateegiad usalduse ja kiindumussuhte loomiseks. Vanematele, kes kasvatavad südamest sündinud lapsi	2020 Tõlk: 2022 Jane Snaith	Qualls – lapsendavate vanemate coach		Kinnep (2023) artikkel MTÜ Igale Lapsele Pere tõlk
18	Rotschild, B.	Traumast paranemise 8 võtit	2010 Tõlk: 2011 Andres Adams	Psühhoterapeut, traumaterapeutide koolitaja ja superviisor ja sotsiaaltöötaja	Eneseabi, riskirühmadele ja vaimsetervise spetsialistidele ja koolitajatele	
19	Rygaardi, N. P.	Kiindumushäirega laps : praktilise teraapia käsiraamat	2006 Tõlk: 2014 Anne Tihaste	Psühholoog	Vanemliku hoolitsuseta lastega vajalik	Kinnep (2023) artikkel MTÜ Igale Lapsele Pere tõlk
20	Samuelson, N.	Emma unistus	2022 Tõlk: 2023 Jane Snaith	Kunstnik	Laste raamat lastekodust	Kinnep (2023) artikkel MTÜ Igale Lapsele Pere tõlk

21	Siegel, D. J.	Ajutorm : teismelise aju jõud ja siht : [teejuht nooruki tähtsava meele mõistmiseks vanuses 12-24]	2013 Tõlk: 2018 Aet Karolin	Psühhiaater, lastearst, autor, teadlane	Lapse kasvatus	
22	Siegel, D. J., Bryson, T. P.	Lapse ajukeskne kasvatus : 12 murrangulist strateegiat, kuidas aidata lapse mõistusel areneda	2012 Tõlk: 2016 Krista Eek ja Tänapäeva AS	Bryson - psühhoterapeut, teadlane lastekasvatuse teemadel	Lapse kasvatus	
23	Siegel, D. J., Bryson, T. P.	Draamata distsipliin : ajukeskne viis kaoses rahu luua ja lapse arenevad mõistust toetada	2016 Tõlk: 2021 Helena Niidla		Lapse kasvatus	
24	SOS Lasteküla Eesti Ühing	Traumapedagoogika : uus võimalus uutmoodi	2023 Tõlkija Ursula Zimmermann		Pedagoogika	
25	Van der Kolk, B	Keha peab arvet. Aju, vaim ja keha traumast paranemisel.	2015 Tõlk: 2020 Eve Rüütel ja Tänapäev	Psühhiaater, teadlane, koolitaja	Populaarteaduslik	
26	Whitfield, C. L.	Sisemise lapse tervendamine. Kuidas tegeleda lapsepõlvtraumadega täiskasvanueas	1987 Tõlk: 2024 Grethel Vahesaar	Arst, psühhoterapeut ja rahvusvaheliselt tunnustatud traumast paranemise ekspert	Eneseabi, populaarteadus	

27	Winch, G.	Emotsioonide esmaabi : praktilised võtted ebaõnnestumise, tõrjutuse, süütunde ja teiste tavapäraste psühholoogiliste traumade ravimiseks	2013 Tõlk: 2014 Raul Kilgas	Kliiniline psühholoog, vaimse tervise uurija		
28	Wnuk, M., Dolyniak, U.	Töö traumeeritud lastega : praktilised juhised õpetajatele, hooldusperedele ja lapsendajatele	Tõlk: 2018 Elen Kinnep		Traumapedagoog ika	Kinnep (2023) artikkel MTÜ Igale Lapsele Pere tõlk
29	Wolynn, M.	See ei alanud sinust : kuidas põlvkondadeülene peretrauma meie olemust kujundab ning kuidas sellisest nõiaringist väljuda	2016 Tõlk: 2024 Helena Tooming	Päriliku peretrauma uurija	Populaarteaduslik	Raamat näitab autori meetodit, võib huvitada peretraumadega tegelevaid spetsialiste.

Lisa 2. Eesti ajakirjades ilmunud teemakohased artiklid

	Autor	Pealkiri	Ilmumisaasta ja väljaande nr	Ajakiri	Eriala	Kellele	Kommentaari
1	Karoli, A., Asser, K.	Lasteabi tulemuslikkus oleneb koostöö kvaliteedist	2024/4	Sotsiaaltöö	Karoli - uuringuekspert Asser - uuringu koordinaator, sotsiaalkindlustusamet		Lk 44-50

					Tartu ülikooli heaolu-uuringute nooremteadur		
2	Kaugia, S., Narits, R., Pettai, I.	Perevägivalda juriidilise regulatsiooni hetkeseis ja perspektiiv Eesti õiguspraktikute küsitluste põhjal.	2015/9	Juridica	Kaugia - võrdlev õigusteadus PhD Narits - võrdlev õigusteadus PhD Pettai – majandusteadlane ja sotsioloog		Lk 645-658
3	Kutsar, D.	Lapse haavatavusel on suhete nägu	2024/4	Sotsiaaltöö	Tartu ülikooli sotsiaalpoliitika kaasprofessor		Lk 94-96
4	Kuulpak, K.	Sigrid Petoffer: „Ohvrirolli võib kergesti kinni jääda.“	2022/1	Sotsiaaltöö	Ajakirjanik	Lapsevanem	Lk 3-9
5	Kähr, M., Laul, K.	Hädaohus oleva lapse abistamine lastekaitsetöötaja vaates.	2024/4	Sotsiaaltöö	Kähr - sotsiaalkindlustusameti riigisisese nõustamisteenuse nõunik Laul - sotsiaalkindlustusameti riigisisese nõustamisteenuse juht		Lk 40-44
6	Lauri, K., Toros, K., Lehtme, R.	Lapse hääl lastekaitsetöös – laste osalemiskogemused	2020/2	Sotsiaaltöö	Tallinna Ülikooli ühiskonnateaduste instituudi tudlased	Lapsekaitsespetsialistidele	Lk 79-86
7	Luhamaa, K., Strömpl, J., Linno, M., Murakas, R.	Lapse perest eraldamisel last esindavate spetsialistide professionaalne suutlikkus. Uuringute ülevaade.	2019/2	Juridica	Luhamaa – Euroopa ja võrdleva õiguse kaasprofessor Strömpl - sotsiaaltöö uuringute kaasprofessor Linno		Lk 144-157

					– sotsiaalse heaolu nooremlektor Murakas – sotsioloog- analüütik		
8	Olm, A.	Ühine hooldusõigus ja selle lõpetamine: vanema õigus versus lapse huvi.	2023/10	Juridica	Jurist		Lk 829-840
9	Patzig, K.	Perepesa toetab laste ja perede heaolu	2022/3	Sotsiaaltöö	Kommunikatsioonijuht, Lapse Heaolu Arengukeskus	Tulevased vanemad, ämmaemandad	Lk 36-41
10	Saarnik, H.	Asendushooldusel laste kaasamine oma eluga seotud otsustesse	2022	Sotsiaaltöö	Projektijuht, MTÜ Lastekaitse Liit sotsiaalteaduste doktorant, Tallinna Ülikool	Lastega töötavad spetsialistid	
11	Streimann, K.	Pandeemia mõju laste vaimsele tervisele ja kuidas neid toetada	2022/1	Sotsiaaltöö	PhD teadur, Tervise Arengu Instituut	Vanematele, hooldusperedele, pedagoogid, jt spetsialistid	Lk 75-84
12	Streimann, K.	Ei või koroonapärast koduvärvastki välja minna	2022/2	Sotsiaaltöö		Lapsevanemad	Lk 61-69
13	Strömpl, J.	Miks on keelatud lapse kehaline karistamine?	2019/3	Sotsiaaltöö		Spetsialistidele, lapsevanematele	Lk 16-22
14	Strömpl, J.	Traumateadlik elulootöö asendushooldusel kasvavate laste identiteedi toetamiseks: osalusuuringu esimese kahe	2022/3	Sotsiaaltöö		Asendushooldus vanemad, jt spetsialistid	Lk 60-70

		etapi tulemused ja kolmanda etapi plaanid					
15	Talviste, K.	Lastekaitsetöötaja vajab süvendatud teadmisi perevägivallast, et osata lapsi võõrandamise eest paremini kaitsta	2022/1	Sotsiaaltöö	Pühhoterapeut	Lastekaitse spetsialistid	Lk 67-75
16	Vaga, T.-B., Mänd, L.	Teekond riikliku perelepitusteenuseni ja sealt edasi	2024/2	Sotsiaaltöö	Vaga - sotsiaalkindlustusameti perelepitusteenuse nõunik Mänd - sotsiaalkindlustusameti perelepitusteenuse juhtivkoordinaator	Lastega tegelevad spetsialistid	Lk 38-43

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Hanna Maria Laur,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “LAPSEPÕLVETRAUMA TEEMAL EESTI KEELES ILMUNUD KIRJANDUSE ÜLEVAADE”, mille juhendaja(d) on Judit Strömpl, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Hanna Maria Laur

26.05.2025

