

TARTU ÜLIKOOL
USUTEADUSKOND

Maire Ivanova

Leinava lapse aitamine

MAGISTRITÖÖ

Juhendajad dr Pille Valk ja mag Kaido Soom

TARTU 2006

EESSÕNA

Käesoleva töö valmimine on teoks saanud tänu paljudele inimestele. Autor soovib tänada esmalt juhendajaid Pille Valku ja Kaido Soomi, kes on panustanud oma praktilisi soovitusi, aega ja energiat juhendamisel, et see töö võiks kujuneda selliseks, nagu ta hetkel on. Samuti soovib autor tänada Tõnu Lehtsaart, kes on olnud sellele tööle eelnenud samateemalise õpetajakoolituse lõputöö juhendaja, mis on mõjutanud oluliselt käesoleva töö arengut. Töö autor soovib tänada ka Tartu Ülikooli kvalitatiivsete meetodite õppejõudu Judit Strömplit, kelle asjalikud nõuanded on olnud toeks töö empiirilise uurimuse analüüsil ja vormistamisel.

Südamest tulev tänu kuulub Kristi Veeberile, kes on käesolevale tööle korduvalt korrektuuri lugenud ning teinud ka asjalikke sisulisi ettepanekuid. Täna samuti Carmen Karabelnikut, kes on korrektuuri lugedes aidanud püüelda selgema ja kaunima emakeelse väljenduse poole.

Töö autor soovib tänada respondente, kes on olnud valmis oma aastatepikkust kogemust ja teadmisi käesoleva uurimistöö jaoks jagama.

Viimaks kuulub siiras tänu kõigile sõpradele ja lähedastele, kes oma kohalolu, mõistva suhtumise, julgustamise ja palvete kaudu on aidanud kaasa käesoleva magistritöö valmimisele.

SISUKORD

SISSEJUHATUS	7
<i>Miks seda teemat on vaja uurida?</i>	7
<i>Uurimisprobleem, -eesmärk ja -ülesanded</i>	7
<i>Meetod</i>	8
<i>Ülevaade kasutatud kirjandusest</i>	8
<i>Magistritöö struktuur</i>	10
<i>Töö kirjutamisel ette tulnud raskustest</i>	11
1. ÜLEVAADE SENISTEST UURIMUSTEST LASTE LEINA KOHTA	13
1.1. <i>Kes on vaatlusobjektiks</i>	13
1.2. <i>Lühiülevaade inimese kognitiivsest arengust</i>	13
1.3. <i>Laste kokkupuuted surmaga</i>	16
1.4. <i>Uurimused laste surmakontseptsioonide kohta</i>	17
1.4.1. <i>Meetodid</i>	17
1.4.2. <i>Uurimused</i>	18
1.5. <i>Kuidas laps mõistab surma</i>	19
1.6. <i>Uurimused lapse leina kohta</i>	22
2. LAPSE LEIN	25
2.1. <i>Mis on lein?</i>	25
2.2. <i>Leinaprotsess</i>	25
2.2.1. <i>Leinatöö ülesanded</i>	26
2.3. <i>Lapse leina iseärasused</i>	27
2.3.1. <i>Lapse võime leinata</i>	27
2.3.2. <i>Lapse reaktsioonid leinale</i>	27
2.3.3. <i>Leinava lapse psühholoogilised ülesanded</i>	29
2.3.4. <i>Lapse leina eripärad erinevates arenguastmetes</i>	36
2.3.5. <i>Lapse leina eripärad, võrreldes täiskasvanu leinaga</i>	37
2.3.6. <i>Poiste ja tüdrukute leina eripärad</i>	38
3. LEINA KONTEKST	39
3.1. <i>Perekond kui lapse esmane tugi</i>	39
3.2. <i>Esmase hoolekandja (ema, isa või mõne teise otsese hooldaja)</i> <i>kaotus</i>	41

3.3. Õe või venna kaotus	42
3.4. Pikaajalise haigusega kaasnev lein	43
3.5. Kaugemate sugulaste kaotus	44
3.6. Sõbra kaotus	44
3.7. Lemmiklooma kaotus	45
4. LEINAVA LAPSE AITAMINE	47
4.1. Terminoloogia ja erinevad abistamise tasandid	47
4.2. Lapse aitamine perekonna kaudu	48
4.2.1. Perekonna aitamise tähtsus	48
4.2.2. Kogukonna poolse toetuse tähtsus perele	48
4.2.3. Perekonna võimalused last aidata	49
4.2.3.1. Mida rääkida ja mida mitte.....	50
4.2.4. Lapsed matustel	52
4.3. Lapse sõbrad	53
4.4. Kooli ja lasteaia võimalused last aidata	54
4.4.1. Informatsiooni edastamise vajadus õpetajatele ja klassikaaslastele ..	54
4.4.2. Õpetajate teadlikkuse vajadus lapse leinast	54
4.4.3. Vajadus kooli kriisiplaani järele	55
4.4.4. Praktilised asjad, mida kool saab aitamiseks teha	56
4.4.4.1. Eelnev õpetamine.....	56
4.4.4.2. Defusing ja debriefing	56
4.4.4.3. Õpilase vajadused	57
4.4.4.4. Mida koolis saab teha	57
4.5. Kiriku roll lapse aitamisel	58
4.5.1. Kiriku sõnum	58
4.5.2. Kiriku võimalused leinavat peret aidata	59
4.6. Sotsiaalabi institutsioonide poolt pakutav abi	61
4.6.1. Individuaalne nõustamine	62
4.6.1.1. Mäng	62
4.6.1.2. Kunst ja muud loovad tegevused	63
4.6.1.3. Rituaalide kasutamine leinanõustamises	64
4.6.2. Tugigrupid	64
4.6.2.1. Leinalaagrid	67

4.7. <i>Loovad meetodid laste aitamisel</i>	67
4.7.1. Loovate meetodite kasutamine tugigruppides	67
5. LAPSE KOMPLITSEERITUD LEIN	71
5.1. <i>Terminoloogia</i>	71
5.2. <i>Traumaatilise sündmuse järgne lein</i>	72
5.2.1. Katastroofid ja terrorism	73
5.2.2. Suitsiidi järgne lein	74
5.2.3. Traumajärgne stressihäire – PTSD	75
5.2.4. Hilinenud / lõpetamata lein	78
5.2.5. Abistamine traumaatilise leina korral	79
6. LEINANÕUSTAJA HINGEHOID	83
6.1. <i>Ülevõetud trauma</i>	84
6.2. <i>Kuidas ennast aidata</i>	85
7. EMPIIRILINE UURIMUS	87
7.1. <i>Uurimismeetodi ja -põhimõtete kirjeldus, valim</i>	87
7.1.1. Meetod	87
7.1.2. Küsimustik	87
7.1.3. Valim	88
7.1.4. Andmete analüüs	88
7.2. <i>Tulemused</i>	89
8. JÄRELDUSED JA ARUTELU	142
8.1. <i>Inimeste teadlikkus lapse leinast</i>	142
8.2. <i>Lapse leina iseärasused</i>	142
8.2.1. Lapse suutlikkus kaotust mõista	142
8.2.2. Lapse leina eripärad, võrreldes täiskasvanu leinaga	142
8.2.3. Ema, isa, õe või venna kaotus	146
8.2.4. Kaugema sugulase kaotus	148
8.2.5. Lemmiklooma kaotus	148
8.2.6. Lapse komplitseeritud lein	148
8.3. <i>Leinava lapse abistamine</i>	151
8.3.1. Abi erinevad tasandid	151
8.3.2. Lapse abistamine perekonna, sõprade, sugulaste ja naabrite kaudu	152
8.3.3. Kooli võimalused leinavat last aidata	153

8.3.4. Kiriku võimalused leinavat last aidata	155
8.3.5. Sotsiaalabi institutsioonide pakutav abi leinavale lapsele	156
8.3.6. Leinatöötaja hingehoid	157
<i>8.4. Arenguvõimalusi laste leinatöös</i>	<i>157</i>
<i>8.5. Arutelu</i>	<i>158</i>
KOKKUVÕTE	161
<i>Miks seda teemat oli vaja uurida?.....</i>	<i>161</i>
<i>Uurimisprobleemi lahendamine</i>	<i>161</i>
KASUTATUD KIRJANDUS	163
HELPING A CHILD IN GRIEF – <i>Summary</i>	168
<i>Importance of the study</i>	<i>168</i>
<i>Focus of the research</i>	<i>168</i>
<i>Method of the research</i>	<i>168</i>
<i>Structure of the work</i>	<i>169</i>
<i>Results of the study</i>	<i>169</i>
LISA 1 - INTERVJUU KÜSIMUSED	173
LISA 2 - KIRJANDUS, MIS VÕIB OLLA ABIKS LEINAVALE LAPSELE ..	175

SISSEJUHATUS

Miks seda teemat on vaja uurida?

Surm on paratamatu osa meie elust. Ehkki igapäevaselt mõtleme sellele harva, peame mõnikord paratamatult seisma silmitsi faktiga, et keegi meile armsaist inimestest on lahkunud. Paraku puudutab surm ka lapsi. Kõige uuemate hetkel kättesaadavate Eesti Statistikaameti andmete alusel aastast 2004 suri Eestis aasta jooksul kokku 213 kuni 19-aastast inimest. See arv on viimase 5 aasta jooksul kõikunud ca 200-300 vahel (Eesti Statistikaameti kodulehekülj). Ameerika Ühendriikide statistika järgi on ligi 20% kaasaja lastest kogenud keskkooli lõpetamise ajaks vanema kaotust (Goldman, 1994, lk 3). Enamus lapsi on mingit sorti kaotuse läbi elanud enne täisealiseks saamist – olgu see lemmikloom, vanavanema, sõbra, mõne lähema või kaugema sugulase kaotus. Kaotusi võib olla mitmesuguseid, kuid nendega kaasneb sarnane reaktsioon - lein.

Käesolev töö keskendub lapse leina puudutava välismaise teooria ja kodumaise praktika uurimisele, kuna Eesti kontekstis ei ole siiani uuritud lapse leinareaktsioone ega võrreldud teooriat ja praktikat.

Kuna leinava lapse aitamine puudutab nii psühholoogia, kliendinõustamise, sotsiaaltöö korralduse kui kirikliku hingehoiu aspekte, on töö oma olemuselt interdistsiplinaarne. Holistiline lähenemine peaks loodetavasti pakkuma võimalikult laiahaardelist nägemust sellest, milline on lapse lein ning kuidas saab last leinas aidata.

Ühe aspektina on töös välja toodud, kuidas kirik saab leinavaid lapsi aidata. Kuna lein puudutab küsimusi elust ja surmast ning elust peale surma ning kuna ka kirik tegeleb samade teemadega, on käesoleva töö autori arvates mõõdapääsmatu käsitleda leinajate abistamist ka kiriklikust perspektiivist lähtuvalt. Mujal maailmas on kirikul oluline roll hingehoiu pakkujana ning ka Eesti kontekstis on ühiskonna sekulariseerumisest hoolimata just kirik peamine matusetraditsioonide kandja. Lisaks nendele põhjustele ajendas kiriku rollil peatuma autori isiklik veendumus, et kirikul on otsijaile pakkuda midagi unikaalset ja selleks on eelkõige lohutuse sõnum.

Uurimisprobleem, -eesmärk ja -ülesanded

Läbivaks uurimisprobleemiks on, kuidas saab leinavale lapsele toeks olla perekonna, kogukonna, kiriku ja sotsiaaltöö institutsioonide kaudu. Selle probleemi

lahendamisel on käesoleva töö peamiseks eesmärgiks anda ülevaade lapse leina eripäradest ning teoreetilise ja empiirilise materjali põhjal pakkuda välja soovitusi erinevatel tasanditel lapse abistamiseks.

Eelnevast lähtuvalt saab sõnastada käesoleva magistritöö uurimisülesanded:

1. Anda ülevaade lapse leina teoreetilistest lähtekohtadest ja varasematest uurimustest nii välismaal kui Eestis.
2. Koguda kvalitatiivsete ekspertintervjuude kaudu andmeid laste leinatöö kohta Eestis.
3. Uurida ja analüüsida leinatöö teooria ja praktika kokkulangevust Eesti kontekstis.
4. Tuua leinatöö teooria ja praktika põhjal välja soovitusi laste leinatöö tõhustamiseks ja arendamiseks.

Meetod

Töö koosneb teoreetilisest käsitlest ja autori poolt läbi viidud empiirilise uurimuse analüüsist, mis täiendavad omavahel üksteist. Teoreetilisest uurimusest on autor suuremalt osalt toetunud Ameerikas välja antud kirjandusele, ehkki leidub ka mõni üksik eestikeelne allikas. Empiiriline uurimus aga keskendub just Eestis tehtavale leinatööle. Uurimuse käigus intervjueriti kaheksat eksperti, kes tegelevad individuaalse nõustamise või tugigrupitööga. Intervjuudest saadud info osutus äärmiselt rikkalikuks ja huvipakkuvaks. Respondendid jagasid oma kogemusi selle kohta, kuidas lapse lein avaldub, ning pakkusid soovitusi leinava lapse aitamiseks nii perekonnale, pedagoogidele kui ka kiriku hingehoidjatele ja lastetöö tegijatele, samuti ka sõpradele-naabritele.

Ehkki töö autor on teadlik ka leinatööst, mida Eestis tehakse venekeelsete lastega, on käesoleva töö mahust lähtuvalt nemad uurimisest kõrvale jäetud põhjendusega, et töö eesmärgiks ei ole kvalitatiivse uurimise põhjal teha üldistusi Eesti leinatöö kohta.

Ülevaade kasutatud kirjandusest

Asudes lapse leina teemalist kirjandust otsima aastal 2001 õpetajakoolituse lõputöö jaoks, olid eesti keeles saadaval vaid mõned populaarteaduslikud artiklid ajakirjades ja ajalehtedes ("Anne" (veebr/2000), "Pere ja Kodu" (dets/1994,

veebr/1996, okt/1996, nov/1996, märts/1998, okt/1999), “Tervis” (juuli/2000), “Tervisetrend” (okt/1999) ning ajalehtedes “Postimees” (04.01.1995, 30.10.1997) ja “Eesti Päevaleht” (22.10.1998)). Lisaks neile olid välja antud mõned raamatud, mis ei keskendu otseselt lapse leinale (R. Soonets “Laste väärkohtlemine”, Punane Rist, “Psühholoogiline esmaabi ja inimlik toetus”, T. Lehtsaare “Hingepilk, peatükk: “Lõhestav ja lahutav lein” (1994), EELK Haiglahingehoiu Keskuse välja antud “Väike kriisimeelespea” ning V. Kasti “Lein”); aga ka paar väljaannet, mis olid vastavateemalised: S. Arro, E. Jakobsoni ja P. Paju “Laps surmaga silmitsi (2001) ning A. Dyregrovi “Lapse lein (1995).

Siinkohal peab ütlema, et 5 aastat hiljem ei ole seis oluliselt muutunud. 2001. aastal kaitses EMK Teoloogilises Seminaris kursusetöö Tiia Pappel. Töö teemaks oli „Lapse suhtumine surmasse”.

Aastal 2003 ilmus „Õpetajate Lehes” Maire Riisi artikkel „Olgem kriisiks valmis” (13.06.2003); samal aastal kaitses käesoleva töö autor Tartu Ülikooli Usuteaduskonnas õpetajakoolituse töö teemal „Lapse lein: kuidas aidata leinavat last” ning pool aastat hiljem Birjo Martin EEKKB Liidu Kõrgemas Usuteaduslikus Seminaris diplomitöö teemal „Pedagoogilise kollektiivi käitumine surma ja leina situatsioonis”. 2003. aastal kaitses Karmel Saveljev Tartu Ülikooli sotsiaalteaduskonnas magistritöö teemal „Suitsiidisurma lein ja suitsiidiohvri lähedaste grupitöö mudel sotsiaaltöös”.

Eestikeelsest kirjandusest on kahtlemata kõige kaalukam raamat lapse leina teemal Bergeni Kriisipsühholoogia Keskuse asutaja, Atle Dyregrovi raamat „Lapse lein”, mille väärtus seisneb eelkõige selles, et autori puhul on tegemist ühtaegu nii teoreetiku kui ka praktikuga. Empiirilise uurimuse osas annab huvitavat informatsiooni Birjo Martini diplomitöö, mille loomise käigus tegi töö autor intervjuusid pedagoogidega nendest koolidest, kus oli hiljuti aset leidnud mõni surmajuhtum.

Kirjandusest tuleks esile tuua erinevate autorite artiklid C.A. Corr'i ja D.M. Corr'i kogumikus “Handbook of Childhood Death and Bereavement”, K. Doka raamatus “Living With Grief”, N.B. Webbi käsiraamatus “Helping Bereaved Children. A Handbook for Practicioners” ning Grollmanni raamatus „Bereaved Children and Teens. A Support Guide for Parents and Professionals”. Eelnimetatud raamatud sisaldavad spetsialistide artikleid, käsitledes väga mitmekülgeid teemasid

alates lapse arengust ja sellega seonduvatest surmakontseptsioonide kujunemisest, lõpetades praktiliste nõuannetega, mida tuleks lapse aitamiseks teha. Eraldi tuleks mainida põhjalikku, hästi kirjutatud ja huvitavat P.R. Silvermani monograafiat „Never Too Young To Know. Death in Children’s Lives”. Loovaid meetodeid erinevatel nõustamistasanditel pakuvad veel M. Pennells & S.C. Smith ning L. Goldman. Mõned kirjutised on võetud internetist, nt L. Goldmani artiklid, samuti Dougy Centeri poolt avaldatud praktilise suunitlusega tekstid.

Magistritöö struktuur

Magistritöö jaguneb kaheksasse suurde peatükki.

1. Peatükk “Ülevaade senistest uurimustest laste leina kohta” annab lähtealused järgnevale kirjutisele. Käesolev töö keskendub vanusele 2-18, millest lähtuvalt antakse lühiülevaade lapse kognitiivsest arengust. Kognitiivset arengut on käsitletud põhjusel, et lapse lein on seotud tema arenguastmega ja arusaamisega surmast (Baker & Sedney, 1996, lk 117-118; Corr, 1996, lk 28-29). Samas peatükis on antud ülevaade senistest uurimustest laste surmakontseptsioonide ning lapse leina kohta.
2. Peatükk “Lapse lein” käsitleb leina ülesandeid, võrdleb laste ja täiskasvanute leina, vaatleb lapse leina eripärasid sõltuvalt vanusest ja soost.
3. Peatükk “Leina kontekst” räägib sellest, mida toob endaga kaasa ema või isa, õe või venna, sõbra, lemmiklooma või mõne kauge sugulase kaotus. Samuti ilmneb selles peatükis, et lapse perekonna ja eelkõige tema vanema(te) toimetulekust sõltub ka lapse toimetulek leinaga. Selles peatükis käsitletakse ka pikaajalise haiguse järgse leina eripärasid.
4. Kõige praktilisem peatükk on 4.: „Leinava lapse aitamine”, kus näidatakse, kuidas saab last aidata erinevatel tasanditel - perekonna, kogukonna, kooli ja sotsiaalabi institutsioonide kaudu. Eraldi tähelepanu on pööratud sellele, kuidas leinavat last saaks aidata kiriku kaudu. Ehkki mitmed võimalused, mis on olemas ristiusus leinaja abistamiseks, võivad esineda ka teistes religioonides, on käesolev töö lähtunud Euroopa kristlikust kultuuriruumist, mis mõjutab nii teispoolsuse mõistmist kui matusekombestikku. Peatükis on kirjeldatud mitmesuguseid loovaid meetodeid, mida saab kasutada nii grupi- kui individuaaltöös; samuti antakse selles peatükis nõu, kuidas perekond, kool ja kirik võivad väga lihtsate vahenditega

- lapsele abiks olla.
5. Komplitseeritud leina on käsitletud peatükis “Lapse komplitseeritud lein”, mis keskendub traumaatilisele leinale üldiselt, kuid vaatleb lähemalt ka eripäraseid suitsiidi, katastroofi, vägivaldse surma ja terrorismiga kaasneva leina puhul. Mõnel puhul võib traumaatiline lein esile kutsuda traumajärgse stressi, PTSD, millele on ka selles peatükis pisut tähelepanu pööratud. Komplitseeritud leina puhul on tarvis teistsugust sekkumist (Nader, 1996, lk 218), mistõttu on traumaatilise sündmuse järgse leina abistamist käsitletud eraldi just selles peatükis.
 6. Peatükk „Leinanõustaja hingehoid” on lisatud eesmärgiga teavitada pedagooge ja teisi aitajaid võimalikest ohtudest sattuda lapse leinale kaasa elades isiklikku kriisi ning sellest, kuidas antud olukorrast välja tulla. Kuna käesolev töö on eelkõige suunatud inimestele, kes soovivad leinavale lapsele abiks olla, on autor pidanud põhjendatuks käsitleda ka leinanõustaja hingehoidu, arvestades sellega, et pidev surma ja leina teemaga kokku puutumine võib põhjustada abistajale isiklikke probleeme (Gamble, 2002, lk 347).
 7. Empiirilist uurimust on kirjeldatud 7ndas peatükis. Siin on antud ülevaade meetodist ja valimist ning analüüsitud uurimuse tulemusi.
 8. Peatükis „Järeldused ja arutelu” on püütud omavahel põimida eelpoolkirjeldatud teooriat ja praktikat – kirjandust ja empiirilise uurimusega esile tulnud informatsiooni.

Töö kirjutamisel ette tulnud raskustest

Peamised raskused käesoleva töö valmimisel on olnud seotud kirjanduse hankimisega. Üks osa töös kasutatud kirjandust pärineb ajast, mil käesoleva töö autor oli koostamas õpetajakoolituse lõputööd. Kuna kodumaal kirjandus peaaegu puudus, tundus püstitatud eesmärk kirjutada teaduslik töö lapse leina kohta olevat veel suhteliselt kättesaamatus kauguses. Olukord muutus, kui Eesti Metodisti Kiriku koolitusprogrammi tõttu oli autoril aastal 2003 võimalus viibida Ameerika Ühendriikides, täpsemalt Asbury Teoloogilise Seminari (Wilmore, Kentucky) raamatukogus. Raamatukogu vastavateemalist riulit uudistades leidis autor üllatusega, kui palju asjakohast ning tuumakat materjali - uurimusi, käsiraamatuid, töövihikuid, artikleid - on inglise keeles välja antud. Teine oluline kirjanduse hankimise võimalus oli töö autoril aastal 2005, külastades nädala vältel Helsingi

Ülikooli raamatukogu. Märkida tuleks veel võimalust kahe käesoleva töö respondendi käest materjale saada, samuti on oma materjale töö autoriga lahkelt jaganud Birjo Martin – just neid, mis temale olid kättesaadavad.

Kuna töö on oma käsitluse poolest laiahaardeline, võib ühe probleemina esile tõsta võimalust, et mõnda teemat saaks oluliselt põhjalikumalt käsitleda. Samas on töö maht seadnud omad piirid. See on ka näiteks olnud põhjuseks, miks empiirilise uurimuse käigus ei ole küsitletud Eestis venekeelsete lastega leinatööd tegevaid inimesi.

1. ÜLEVAADE SENISTEST UURIMUSTEST LASTE LEINA KOHTA

1.1. Kes on vaatlusobjektiks

Termin „laps” on olnud läbi aegade mitmeti kasutatav. C.A. Corr, viidates “The Oxford English Dictionary” seletusele, sõnastab, et lapse all on läbi aegade mõistetud inimeste sündinud või veel sündimata järeltulijaid. Sellises kontekstis võivad järeltulijad olla väikesed lapsed, teismelised või juba täiskasvanud, kuid nad on tihedalt seotud oma vanematega. Kõige täpsemalt tähistab sõna “laps” siiski indiviidi, kes ei ole veel puberteediikka jõudnud. (Corr, 1996, lk 3) Üldjuhul piiritletakse lapse ülemist piiri 18nda eluaastaga, kuid võib näha ka teisi versta-poste: 16, kui tekkib õigus autot juhtida, 21, kui avanevad lõplikult piirid, mis noorematele seatud jne.

Käesolev töö keskendub vanusele 2-18. Ühelt poolt on piirideks võetud kõne areng, mis teeb võimalikuks mõtlemise ja sealhulgas ka surmakontseptsiooni kujunemise jälgimise. Teiseks piiriks on võetud formaalne täiskasvanuks saamise vanus.

1.2. Lühiülevaade inimese kognitiivsest arengust

Kui veel sadakond aastat tagasi nähti last kui väikest täiskasvanut, siis seda mõtlemist on kardinaalselt muutnud J. Piaget, kirjeldades laste mõtlemist võrreldes täiskasvanuga mitte kui puudulikku, vaid pigem kui erinevat. Laste mõtlemise loogikat jälgides jõudis J. Piaget selgusele, et laste areng toimub kvalitatiivselt erinevates vaimse tegevuse astmete konsekventsis, kus iga eelnev aste on eelduseks järgmisele astmele. Inimese areng toimub neljas arenguperioodis: sensomotoorne aste (sünnist 1,5-2 aastani), operatsioonide-eelne aste (1,5 või 2 aastast kuni 7 aastani), konkreetsete operatsioonide periood (7-12 aastat) ja formaalsete operatsioonide periood (12. eluaastast alates). (Krull, 2001, lk 105, 109-110; Watts, Nye & Savage, 2002, lk 85)

Sensomotoorses astmes õpib laps katse-eksituse meetodil tundma ümbritsevat maailma. Katsumise ja raputamise, imemise ja närimise ning loomulikult vaatamise ja kuulamise kaudu kogub laps infot asjade omaduste kohta. Kui alguses salvestub info mootorsete tegevusskeemidena, siis järk-järgult õpivad lapsed oma tegevust juhtima soovitud tulemuse saavutamiseks. Selles astmes kujuneb väikelapsel objektide permanentsuse taju e teadmine, et asjad eksisteerivad edasi ka siis, kui nad ei asu

parajasti vaateväljas. (Krull, 2001, lk 110-111)

Operatsioonide-eelse perioodi iseloomustavaks jooneks on uute kujutluste ja lihtmõistete omandamine, mis lubab esemetest ja sündmustest mõelda ja rääkida sümbolises tähenduses (objektid ei pea kohal olema). Samas ei ole lapsed suutelised sooritama mõtteoperatsioone keerulisemate mõistetega, neil on keeruline klassifitseerida ja üldistada, lisaks näevad nad ümbritsevat maailma egotsentriliselt, mis teeb keeruliseks situatsiooni nägemise teise inimese silmade läbi. (Krull, 2001, lk 111-112)

Konkreetsete operatsioonide tasandil olev laps suudab klassifitseerida ja süstematiseerida, näha põhjusi ja tagajärgi ka väljaspool iseennast. Selles etapis laps ei suuda aga lahendada süllogisme (järeldata etteantud väidete põhjal), samuti lahendavad nad probleeme süsteemitult. Konkreetsete operatsioonide tasandil olev laps suudab loogiliselt lahendada vahetult tajutavaid probleeme ning omaks võtta teiste inimeste arusaamu ja seisukohti erinevate nähtuste, sh kõlblusprobleemide suhtes. (Krull, 2001, lk 112)

Formaalsete operatsioonide perioodi nimetab J. Piaget lõppastmeks, kus tajutakse abstraktseid seoseid ning kus esineb võime mängida hüpoteetiliste teooriatega. Selles faasis tegeleb inimene identiteedi otsimise ja sotsiaalsete probleemide tundmaõppimisega laiemalt. (Krull, 2001, lk 113-114)

Lapse kognitiivse arengu uurimisel on tähtis roll ühel kuulsamal vene psühholoogil, L. Võgotskil, kes seostas laste mõtlemise arengut keele arenguga (Võgotski, 1962, lk 120). L. Võgotski teooria kohaselt arenevad sensomotoorsel ja operatsioonide-eelsel perioodil keel ja mõtlemine üksteisest sõltumatult. Mõtlemine toetub mitte keele sümbolitele, vaid sensomotoorsetele mitteverbaalsetele tajuskeemidele, toimides intuiitiivselt. Keeleline areng toimub küll paralleelselt mitteverbaalse mõtlemisega, kuid ei seostu otseselt mõtlemisega. Keelt kasutatakse vajaduste ja emotsioonide väljendamiseks. Operatsioonide-eelsel tasandil tekib keele ja mõtlemise vahele seos: laps hakkab oma teadvuses olevaid kujundeid tähistama sõnadega. Mõtete väljendamise ja probleemide lahendamise oskus sõnade abil areneb järk-järgult, mille tulemusena toimub kvalitatiivne areng nii mõtlemises kui ka keeles. Üheks iseloomulikuks jooneks operatsioonide-eelsel perioodil on egotsentriline kõne iseendaga, mis toimib suhtlusvahendina, kuigi näiliselt ei ole see väljapoole suunatud. Arengu käigus (3nda ja 7nda eluaasta vahel) muutub egotsentriline kõne sisekõneks,

mis jääb edaspidi üha vaiksemaks – internaliseerub – ning muutub märkamatuks (kuid ei kao). (Võgotski, 1962, lk 133, 135-136, 148) Oluline tähelepanek, mida Võgotski teooriale toetudes on hiljem tehtud, on see, et abstraktse mõtlemisvõime teke ei kaota ära eelmiseid mõtlemise tasandeid ning nii lapsed kui täiskasvanud arutlevad mitmel tasemel isegi siis, kui on tegemist konkreetse probleemiga. (Krull, 2001, lk 126-129)

Kolmas oluline isiksuse arengu uurija, Erik Erikson, kirjeldab ühtekokku 8 kriisi, mis iseloomustavad inimese arengut ning mis on erinevatel eluperioodidel vaja lahendada, et jõuda järgmisesse etappi.

1. Imikuiga - usaldus vastandatult usaldamatusele.
2. Väikelapseiga (kõndima hakkamine) - autonoomia vastandatult häbile ja kahtlusele.
3. Eelkooliiga - initsiatiiv vastandatult süütundele.
4. Noorem kooliiga - töökus vastandatult alaväärsustundele.
5. Noorukiiga - identiteet vastandatult identiteedi hajususele.
6. Noorusiga - initsiatiiv vastandatult isolatsioonile.
7. Täiskasvanuiga - generatiivsus vastandatult stagnatsioonile.
8. Vananemine - integraalsus vastandatult meeleheitele (Erikson, 1962, lk 247-273).

Selle skeemi kohaselt on esimese faasi, mis on eelduseks kõigile teistele, ülesanne välja kujundada baasusaldus kellegi lähedase, enamasti ema suhtes. Sealjuures ei ole niivõrd tähtis mitte see, kui hästi lapsele süüa antakse või tema eest hoolitsetakse, vaid primaarne on suhte kvaliteet (lähedus) emaga. Lapsele on oluline teada, et ta saab kellelegi loota ning et tema vajadustele vastatakse. Kui sellist usaldussuhet ei teki, kujuneb välja usaldamatus ka teiste inimeste vastu. (Erikson, 1963, lk 247-249)

Väikelapseea ülesandeks on muutuda iseseisvaks otsustamisel ning kujundada välja oma tahe ja enesevalitsus. Laps proovib järele oma piire ja õpib iseseisvalt toime tulema. Kui teda tema katsetustel keelatakse või karistatakse, muutub ta araks. (Erikson, 1962, lk 251-254)

Eelkooliealise eesmärgiks on arendada ettevõtlikkust erinevates asjades. Laps õpib püstitama eesmärke ning kaalub, kuivõrd need eesmärgid on moraalsest aspektist võttes õiged või valed. Kui teda põhjendamatult piiratakse, hakkab ta

kahtlema, tekkib süütunne ning initsiatiiv uuteks tegevusteks kaob. (Erikson, 1962, lk 255-258)

Keskmisses lapseas ehk nooremas koolieas õpivad lapsed tulemusrikast tööd tegema. Nad arendavad end oma oskustes ning kui see ebaõnnestub, langeb nende enesehinnang oluliselt. Mida usaldavam ja iseseisvam on laps, seda kergem on tal ülesannetega toime tulla ja seda enam tunneb ta tegevustest rõõmu. Seega osutub võtmeküsimuseks, kui efektiivselt on lahendatud eelmised kriisid – eelmise astme kriisi positiivne lahendus on abiks järgmises astmes. (Erikson, 1962, lk 258-261)

Noorukiea ülesandeks on leida identiteet – roll ja eesmärk elus. Kui mingil põhjusel jäävad identiteediga seonduvad küsimused lahendamata, kujuneb noorukil otsustusvõimetus ja ebakindlus, mida E. Erikson nimetab identiteedi hajususeks. (Erikson, 1962, lk 261-262) Marcia ja Schiedel (Marcia, 1980; Schiedel & Marcia, 1985; algallikatele viidanud Krull, 2001, lk 142) täpsustasid nooruki identiteedi määratlemise vajaduse viies valdkonnas: kutsevalik, usuliste veendumuste leidmine, poliitiliste seisukohtade kujunemine, suhtumine soorollidesse ja arusaam isiklikust seksuaalsusest.

1.3. Laste kokkupuuted surmaga

Surma mõistega puutuvad lapsed kokku juba väga varajases east alates. Surm esineb sageli näiteks muinasjuttudes, kus küll enamasti kuri pöördub lõpuks heaks. Samas ei ole ka surm ise lapsele võõras (Bertman, 1974, lk 335). De Spelder & Strickland väidavad, et laps saab surmast teadlikuks niipea, kui ta õpib mõistma elusa ja elutu erinevust. Kui väikelaps suudab eristada und ärkvelolekust, võib see olla esimeseks märgiks olemise ja mitteolemise mõistmisest. (De Spelder & Strickland, 2001, lk 348)

Ameerika Ühendriikides 1992. a läbi viidud statistilise uurimuse kohaselt suri aastas kokku üle 40 000 lapse, kes olid nooremad kui 9 a. Kõige enam esines surmajuhtumeid imikueas, s.o nooremate kui 1-aastaste juures (34 628), järgnes vanusegrupp 1-4 (6764) ja 5-9-aastaste grupp (3739). Lihtne järeldus sellest on: surma esineb laste seas samamoodi nagu mistahes muus vanuses. Ehkki 1992. a Ameerika uurimuse kohaselt moodustab 45 131 surmajuhtumit laste seas suhteliselt väikese osa kõigist 1992. aasta 2 175 613-st Ameerika Ühendriikide surmajuhtumitest, on tegemist siiski suure numbriga, kui arvestada, et iga surmaga kaasneb kaotusvalu. (Kochandek & Hudson, 1994 – uurimusele viidanud Corr, 1996,

lk 9-10)

Eestis suri 1992. aastal 376 last vanuses 0-4 aastat, 56 last vanuses 5-9, 58 last vanuses 10-14 ja 115 noort vanuses 15-19 aastat. Kõige viimane saadaolev statistika Eesti kohta pärineb aastast 2004. Mainitud aasta jooksul suri Eestis 107 last vanuses kuni 4 aastat, 11 last vanuses 5-9 aastat, 16 last vanuses 10-14, 79 noort vanuses 15-19 aastat (Eesti Statistika koduleheküljel). Võrreldes 1992. aastaga on surevate laste hulk oluliselt vähenenud, kuid väikese ja väheneva laste arvuga Eesti kohta piisavalt suur number.

UNICEF-i andmetel on viimase kümne aasta jooksul sõjategevuse tulemusena maailmas surnud kuni 10 miljonit last; 1997. aasta seisuga oli maailmas sõjapõgenike laagri elanikke 13,2 miljonit inimest (UNICEF, 1996, viidanud Gabbay et al., 2004, lk 8). Paljud neist on lapsed ning põgenikuna elamine on juba ise piisav, et traumas põhjustada, kuid enamasti on põgenikud näinud vägivalda ja sõjakoledusi, seega on nad saanud kompleksse negatiivse kogemuse – mõne lähedase kaotus, kodu ja / või oma tervise kaotus, lisaks igapäevane stressikeskkond ja ebakindlus.

Laste kokkupuuted surmaga võivad olla erinevad. Kokkupuutepunktiks võib olla mõne teise lapse surm (perekonnaliige, sõber, koolikaaslane), aga lisada tuleb ka võimalik vanemate, vanavanemate ja kaugemate sugulaste surm, samuti ka lemmiklooma kaotus. Ligi 20% kaasaja lastest on kogenud keskkooli lõpetamise ajaks vanema kaotust. (Goldman, 1994, lk 3)

1.4. Uurimused laste surmakontseptsioonide kohta

Järgnevalt vaadeldakse, kuidas laps mõistab või kirjeldab surma. Lapse arusaamu sellest, mis on surm, selle põhjused ja tagajärjed, on käesolevas töös nimetatud lapse surmakontseptsioonideks.

1.4.1. Meetodid

Meetodeid laste surmakontseptsiooni uurimisel on mitmeid, kuid levinuim neist on intervjuu. Kasutatud meetodid on olnud kirjalikud esseed, joonistamine, mängimine, küsitlused, lapse jutustus surmast, laste reaktsioonid surmast rääkimisele, surma definitsiooni kirjeldamine laste poolt, surmaga seonduvate piltide kirjeldamine, mitmete vastusevariantidega vastused võimalikele surmasituatsioonide kirjeldustele jne. (Speece & Brent, 1996, lk 30)

1.4.2. Uurimused

Enamus uurimusi laste surmakontseptsioonide kohta on läbi viidud mitteleinavate lastega (Silverman, 2000, lk 47). Uuringutele lapse surmakontseptsiooni kohta on aluse pannud 2 klassikut oma teooriatega: Freud ja Piaget (algallikatele viidanud Tamminen, 1991, lk 248). Freudi järgi on inimese kogu käitumise teadlikuks või ebateadlikuks põhjustajaks kaks keskset motiivi: seksuaal- ja surmatung. Lapse arusaam surmast erineb Freudi teooria kohaselt täiskasvanu omast. Täiskasvanud seostavad surmaga hülgamist ja hirmu, ent laste jaoks on need võõrad. Lastele seostub surm eelkõige eraldatusega. Piaget, kes lõi kognitiivse arenguteooria, väidab, et laps mõistab surma vastavalt arenguetapile ja on suhteliselt sõltumatu kultuurikontekstist. Paljud uuringud on tõestanud, et surma mõistmine käib koos teatud vaimsete arenguetappidega, ehkki alati ei ühildu need Piaget' kirjeldatud astmetega. (Tamminen, 1991, lk 248)

Laste surmakontseptsiooni süstemaatiline uurimine sai alguse 1930ndatel. Siinkohal võib nimetada Schilderi ja Wechsleri uurimust (1934), Anthony uurimust (1940 ja 1972) ning Nagy uurimust (1948). Nad leidsid nagu Piaget'gi, et normaalsetes tingimustes areneb laste surmakontseptsioon astmeliselt, toetudes lapse arengule. Ehkki Anthony ja Nagy töödes võis leida probleeme valimiga, olid nende 40ndate aastate uurimused aluseks järgneva 20 aasta jooksul paljudele järgnevatele, kes enamasti võtsid nende seisukoha teatavaks ja kordasid seda oma teostes (nt Kübler-Ross, 1969). Suurem huvi nimetatud teema vastu tekkis aga alles 1970ndatel (Koocher & Gudas, 1992, lk 1025-1026). Olulisemate hilisemate uurimustena nimetavad Baker & Sedney Koocheri (1974), Lonetto (1980), Wassi (1984), Speece & Brent'i (1984 & 1996) ning Kastenbaumi (1992) uurimusi. (Baker & Sedney, 1996, lk 116)

Gerald Koocher (1974) uuris ameerika lapsi vanuses 6-15, esitades neile neli küsimust. Küsimusele: "Mis saab siis, kui sa sured?" vastas vaid 21%, et surmale järgneb veel teine elu; teised seostasid surma matusetalitusega.

Tamminen mainib veel paari uurijat selles vallas: Robinson (1976) ja Johansson & Larsson (1976), samuti Väätäinen (aastaarvu pole antud), Pagnin ja Vianello (Tamminen ei maini aastaarvu - Tamminen, 1991, lk. 249-250). Richard Robinson (1976) uuris surmamõistet Ameerika indiaanlaste ja Mehhiko immigrandide seas. Selgelt eristusid kahe vanusegrupi tõlgendused: 6-7-aastased omasid

fantaasiaküllast, maagilist ja egotsentrilist pilti, samas kui 10-11-aastaste kontseptsioon oli juba palju abstraktsem. Ehkki kõik uuritud lapsed käisid katoliku koolis, mainisid vaid ¼ elu peale surma. Robinsoni uuring näitas ka, et religioosne vaatenurk ei seostunud Ameerika laste puhul eriti surmaga. Erinevalt Piaget'ist leidis ta, et kultuurikontekst mõjutab tõekspidamisi surmast.

1976.a Rootsi uuring (Birgitta Johansson & Gun-Britt Larsson) näitas, et 6- ja 8-aastased kasutasid surma kirjeldamiseks konkreetseid väljendeid, samas kui 10- ja 12-aastased kasutasid loogilisi ja bioloogilisi väljendeid. Huvitaval kombel ei mänginud vanus erilist rolli küsimuse puhul: “Kuhu läheb inimene peale surma?” Olenemata vanusest kirjeldas 2/3 küsitletutest inimese mulla alla panekut, vaid 1/3 pidas võimalikuks hauatagust elu või väitis, et nad on vähemalt selle küsimuse üle juurelnud. (Tamminen, 1991, lk 250)

Soome lapsi küsitles Riitta-Liisa Väättäinen. Üle poole lastest rääkis surmaga seonduvatest välistest toimingutest - 7-8-aastased nimetasid lilli, kirikut, kirstu ja hauda. 7% viitas füüsilistele muutustele (kõdunemine), 17% tõi esile religioosse aspekti. Väättäinen leidis, et 7-8-aastased mängisid taevast peaaegu eranditult kuskil kõrgel (mäe otsas, pööningul jne). Usk elusse peale surma ja ettekujutus taevast on tavaliselt väga lähedalt seotud kristlusega. Itaallased Pagnin ja Vianello tõid esile, et 6-11-aastased Itaalia lapsed kõnelevad palju sagedamini taevast kui põrgust ning mõned neist eitasid põrgu olemasolu. Siiski möönab Kalevi Tamminen, et väga vähesed uurijad on püüdnud otsida sidet religioosse tausta ja surmakujutluste vahel. (Tamminen, 1991, lk 249-250)

Ühtekokku on 1996. a käsiraamatu “Handbook of Childhood Death and Bereavement” andmetel 30 aasta jooksul (1970-1996) ilmunud inglise keeles ca 100 uurimust laste surmakontseptsiooni kohta, millest mitmed pole levinud, kuna nad on avaldatud vaid dissertatsioonidena. (Speece & Brent, 1996, lk 29) Viimase kümne aasta jooksul on see arv kindlasti oluliselt suurenenud.

Eestis ei ole käesoleva töö autorile teadaolevalt laste surmakontseptsioone palju uuritud. Aastal 2001 kaitses Tiia Pappel Eesti Metodisti Kiriku Teoloogilises Seminaris kursusetöö teemal „Lapse suhtumine surmase”. Töö ei ole pelgalt teoreetiline, vaid sisaldab ka empiirilist osa. Kuigi meetodi ja valimi kirjeldus on puudulik, sisaldab töö siiski huvitavat informatsiooni. Ühelt poolt kasutab Pappel 6. märtsil 2001 Tallinna Tervishoiu Muuseumis „Põhjala Ühingu” korraldatud näituse

„Laps ja surm” välja pandud laste joonistusi, tuues esile peamisi sümboleid, mille kaudu lapsed surma kirjeldavad (nt vikatiimees, tunnel, lilled, vikerkaar, inglid jne), teisalt lisab ta 27 õpetaja poolt vastatud ankeetküsitluse kokkuvõtte. Siiski peab töö miinusena esile tooma praktiliselt puuduvat valimi kirjeldust ja järelduste / arutluse osa, mis muudab ka saadud andmete võrdlemise keerulisemaks ja vähem usaldusväärseks.

1.5. Kuidas laps mõistab surma

Koocher ja Gudas (1992, lk 1025) toovad esile kolm üldlevinud väärarusaama lapse arusaamade kohta surmast: 1. lapsed ei suuda mõista surma, 2. täiskasvanud mõistavad, mis on surm, 3. kui lapsed ka mõistaksid surma olemust, on neil kahjulik selle teemaga tegeleda.

Lapse surmakontseptsiooni uurimisele on jätkuvalt olnud aluseks Piaget teooria kognitiivsest arengust, mis näitab, et operatsioonide-eelsele astmele iseloomulikult näevad lapsed ka surma egotsentristlikult. Konkreetsete operatsioonide tasandiga kaasneb surma lõplikkuse mõistmine, kuigi selle põhjusena võib laps näha haigust või õnnetusjuhtu, mitte kui bioloogiliste protsesside tulemust. Formaalsete operatsioonide tasandil suudab inimene surma üle abstraktselt arutleda. (Koocher & Gudas, 1992, lk 1026; Silverman, 2000, lk 43)

Kohlbergi (1968) järgi kujuneb lapse arusaam elust ja surmast loomulikult, mõtlemise arengu käigus, mida hariduse andmisega saab vaid pisut mõjutada. Sellise teooria kohaselt ei saa lapse küpsemist Piaget kirjeldatud astmetes otseselt ja väliselt mõjutada. Sellele vastupidiselt on ühe uurimuse tulemus (Schonfeld & Kappelman, 1990) näidanud, et 4-8-aastased lapsed, kellele jagati teadmisi surmast, said selgemalt aru surma mõistest kui lapsed, kes ei osalenud vastavas haridusprogrammis. (Koocher & Gudas, 1992, lk 1026)

Pappeli koostatud ankeetküsitlusest ilmnevad mõned huvitavad vastused – laste surmakontseptsiooni kujundavad 3 peamist mõjutajat: lapsevanemad, televisioon ja eakaaslaste suhtumine. Kõige sobivamaks vanuseks surmast rääkimiseks peavad pedagoogid eelkooliiga ning ilmneb, et enamus lasteaiatõpetajaid on valmis surmast ka lastega kõnelema, samas kui algklassiõpetajad seda teha ei taha. Pappel tõlgendab sellist tulemust õppekavade tihedusega koolis: pole aega, et õppekavasse mittekuuluvaid teemasid käsitleda. (Pappel, 2001, lk 58-59)

Samas rõhutab Silverman, et kvalitatiivne erinevus laste surmakontseptsioonis esineb laste vahel, kes on ise kellegi lähedase kaotanud, ja nende vahel, kes on vaid teoreetiliselt sellest võimalusest kuulnud (Silverman, 2000, lk 48).

Väikeste, **kuni 3-aastaste** laste jaoks ei ole veel piir suremise ja lihtsalt ära minemise vahel päris selge. Päris väike laps saab aru, kui mõni asi või inimene on läinud kaotsi, ehkki tal ei pruugi olla sõnu selle väljendamiseks. Surma nähakse selles vanuses kui lahkumist või magamist ja arvatakse, et see on ajutine. Reaktsioonid ilmnevad unenägudes või otsimises. Väike laps võib veel mitu kuud hiljem küsida surnud inimese järele – arusaamine, et ta ei tule tagasi, saabub vähehaaval. (Silverman, 2000, lk 50)

Koolieeliku jaoks on surma mõiste ikka veel ebaselge. Egotsentrilise mõtlemise tõttu võivad nad tunda end süüdi, et nemad põhjustasid surma, maagiline mõtlemine lubab loota, et surnud inimene võib tagasi ellu ärgata. Selles vanuses mõistab laps taevasse minekut sõna-sõnalises tähenduses ja surma isikuliselt ning võib esitada väga palju küsimusi, kuidas lahkunu taevas süüa saab ja kes tema eest hoolitseb jne. Isegi kui lapsele on põhjalikult selgitatud, et inimene, kes suri, ei tule enam tagasi, võib laps siiski esitada küsimusi nagu “Kui kauaks ta ära jääb?” Maagilisest mõtlemisest areneb laps edasi, kui täiskasvanud õpetavad teda, et tegelikus elus ei ärka inimesed ellu nagu muinasjuttudes. (Baker & Sedney, 1996, lk 116; Silverman, 2000, lk 51-52)

Nooremas koolieas lastel esineb sageli kaotusega kaasnevalt hirme, et ka teised lähedased inimesed võivad surra. Samas huvituvad nad erinevatest surma põhjustest ning nad suudavad asjalikult seletada ka teistele, mis surma võib põhjustada. Selles vanuses ei ole lapsed veel veendunud surma lõplikkuses ning loodavad, et mingite maagiliste viisidega on võimalik surma ära hoida. Sellest võib ka tuleneda nende hirm ja süütunne, et nad ei ole kõiki meetodeid ära kasutanud, et surma vältida. Alles 10-aastased ja vanemad mõistavad, et surma eest ei ole kellegi pääsu. Tasapisi hakkab tulema teadlikkus võimalusest, et ka nemad on surelikud. (Baker & Sedney, 1996, lk 116; Silverman, 2000, lk 53-54)

Murdeaalise arusaam surmast sisaldab ka teadmist iseenda surelikkusest. Samal ajal tundub, et murdeaalised kardavad surma. Paradoksaalselt esineb teismeeas palju riskikäitumist, mis võib põhjustada surma. Kui kellegi lähedane sureb (ja eriti

kui see on eakaaslane), jõuab noore teadvusesse iseenda suremise võimalikkus. (Silverman, 2000, lk 57)

Võrreldes **poiste ja tüdrukute** surmakontseptsiooni piltide kaudu, mida lapsed joonistasid, ja sõnade kaudu, mida sinna juurde kirjutasid, paneb Pappel need esinemise sageduse järjekorras diagrammi. 6-8-aastaste poiste jaoks (22 poissi) seostub surm sõnadega „veri”, „*action*” ja „välk” (ühepalju), seejärel tapmise ja püstoliga. Aste madalamal asuvad sõnad „surnuaed”, „vikatimees”, „luukere” ja „kurat”. Tüdrukutel (17) on üks surmaga seonduvalt teravalt esile kerkiv sümbol – kirst. Järgnevad luukere, vikatimees, pisarad, rist, loomad. (Pappel, 2001, lk. 44, 46) 9-11-aastaste poiste (20 poissi) seosed surmaga eelkõige veri; seejärel mõõk; järgnevad rist, tapmine, püstol, õnnetus. 9-11-aastaste tüdrukute puhul (kokku 30) domineerisid kujundid: surnuaed, rist, tapmine ja vaimud. (Pappel, 2001, lk 49, 52)

Lisaks üldisele jaotusele, mida saab vanuse lõikes teha, mängib Koocheri uuringu kohaselt olulist rolli ka individuaalne kognitiivne areng. Samuti mõjutab lapse arusaamist, kuivõrd on välja kujunenud tema iseseisev minapilt. Nooremad lapsed, kes on emotsionaalselt tugevasti seotud oma vanematega, on rohkem kõigutatavad välismuutuste kaudu kui vanemad lapsed, kes küll pöörduvad toe saamiseks oma vanemate poole, ent suudavad ka üksi iseendaga toime tulla. (Baker & Sedney, 1996, lk 116)

1.6. Uurimused lapse leina kohta

Ehkki kliinilisest vaatenurgast lähtuvalt on lapse leina päris põhjalikult uuritud, on süstemaatilisi uurimusi lapse leina kohta Baker'i ja Sedney hinnangul (1996, lk 113) tehtud vähe. Kliinilise uurimise näideteks on Arthur ja Kemme (1964) ning Furman (1974). Van Eederwegh, Parrilla ja Clayton (1982) uurisid 105 last, kes olid kaotanud vanemad. Nad kasutasid struktureeritud intervjuusid, küsitledes leinavate laste vanemaid / hooldajaid, et nad kirjeldaksid laste reaktsioone, sümptomeid ja kohanemist olukorraga. Ilmnes, et võrreldes teiste samaealistega, kel puudusid kokkupuuted traagiliste sündmustega, esines leinavatel lastel enam kurbust, kerge depressiooni ilminguid ning märkimisväärset õppeedukuse langust. Teiste lastega võrreldes ei märgatud leinavatel lastel märkimisväärseid käitumisraskusi ega raskekujulist depressiooni. Samade lastega korraldi uurimust hiljem (Van Eederwegh, Clayton ja Van Eederwegh, 1985) ning erinevaid vanuseid uurides leiti, et alla 12-

aastastel lastel esines voodi märgamist, huvipuudust tegevuse vastu ja meeleolumuudatusi, samas kui vanematel lastel ilmnis unehäireid. Tüdrukute ja poiste võrdlusel täheldati, et voodimärgamist, kerget depressiooni ja unehäireid esines tüdrukutel sagedamini. (Baker & Sedney, 1996, lk 113)

Elizur ja Kaffman (1982) viisid läbi uuringu 25 iisraeli lapse juures, kes olid sõjas oma isa kaotanud. Uurimuse kestvus oli kokku 3,5 aastat, mille käigus küsitleti lapsevanemaid ning avastati laste juures mitmeid käitumis- ja emotsionaalseid probleeme. (Baker & Sedney, 1996, lk 113)

Kõige silmatorkavamad käitumisprobleemid Elizuri ja Kaffmani järgi (1982) olid ülemäärane sõltuvus allesjäänud vanemast, raskused seoses kellestki lahusolemisega, negatiivne ja trotsiv käitumine ja rahutus, mida täheldati umbes pooltel lastel 6 kuu vältel. Ehkki 3 aasta pärast olid need käitumiseripärad mingil määral vähenenud, olid nad siiski olemas. Vähemalt kahel kolmandikul lastest esines psühholoogilisi probleeme mingis uurimuse vahemikku jäänud ajahetkes. Sedney ja Baker märgivad siiski, et antud uurimus ei keskendunud ühele kontrollgrupile, seega pole võimalik öelda, kuivõrd erinevad olid need lapsed võrreldes tavaliste lastega. (Baker & Sedney, 1996, lk 113)

Depressiivsete sümptomite sagedust uurisid Weller, Weller, Fristad & Bowes (1991). Nende vaatlusobjektiks olid kolmkümmend kaheksa 5- kuni 12-aastast last. Intervjueeriti nii lapsi kui ka nende vanemaid (senised uuringud olid keskendunud kas laste või vanemate intervjueerimisele, kuid mitte mõlemale). Lapsi intervjueeriti 12 nädala jooksul peale kaotust. Autorid leidsid, et 37% elasid intervjuu ajal läbi suure masendushetke. Samuti leiti, et lapsed ja vanemad kirjeldavad depressiivseid episoodide erinevalt. Näiteks väitis vaid 8% vanemaist, et nende lastel on depressioon, samas kui 26% laste endi jutu järgi võis järeldada depressiooni. Ühtekokku laste ja nende vanematega tehtud intervjuude põhjal oli võimalik depressioon diagnoosida tervelt 37-l protsendil lastest. (Baker & Sedney, 1996, lk 114)

1992. aastal uurisid Silverman ja Worden 125 last 4 kuud peale nende kaotust. Kasutati depressiooniskaalat, mille abil pidid lapsed end kirjeldama, ning nimekirja käitumisviisidest, mille täitsid ära lapsevanemad. Lisaks kasutati intervjuusid nii täiskasvanute kui nende leinavate lastega. Antud juhul, kus vaadeldavate laste vanus jäi vahemikku 6 kuni 17, leiti, et 38% nuttis sagedasti, 30%-l oli raskusi unega, 19%-l oli raskusi koolis keskendumisega. Tavalised olid ka psühhosomaatilised nähtused:

tervelt 74%-l olid kaotusest alates sagedased peavalud. Samuti täheldati laste soovi säilitada mingit sorti emotsionaalne kontakt kaotatud vanemaga. Näiteks 57% uuritavatest lastest kõneles lahkunuga, 55% nägi lahkunut unes ja 81% tundis, et kaotatud vanem jälgib neid. Ehkki paljud lapsed mõtlevad oma emale või isale, keda nad on kaotanud, ilmnes, et vaid 54% räägib oma mõtetest sõbrale. Autorid lisavad omapoolse kommentaarina, et laste mõtted ja igatsused seoses kadunud vanemaga näitavad pigemini positiivset kiindumust kui patoloogia ilminguid. (Baker & Sedney, 1996, lk 115)

Viimase 20 aasta jooksul on üsna palju tähelepanu pööratud laste reageeringutele olukordades, kus terve riigi või piirkonna rahvas seisab silmitsi katastroofiga nagu maavärinad, üleujutused, orkaanid, pommi- ja terrorirünnakud, ning snaiperilasud. Gabbay et al nimetavad järgmisi uurimusi: 1. Galante & Foa (1986) ning Pynoos et al (1993) uurisid maavärina üle elanud inimeste reaktsioone; 2. Green et al (1991) uurisid üleujutuse piirkondade inimeste reaktsioone; 3. Shannon et al (1994) uurimus keskendus orkaani ohvritele; 4. Pynoos et al (1987); Pfefferbaum et al (1999) ning Koplewicz et al (2002) uurisid tagajärgi, mida põhjustavad snaiperilasud, terrorirünnak või pommirünnak. (Gabbay et al., 2004, lk 5)

2. LAPSE LEIN

2.1. Mis on lein?

Sissejuhatavalt peab ütlema, et ehkki suurelt jaolt seostatakse leina surmaga ning ka käesolev töö on enim keskendunud surmale lapse elus, võivad leina põhjustada mitmed elusündmused. Linda Goldman toob esile mitmeid leina põhjustajaid: lisaks kellegi lähedase surmale lemmiklooma surm, mänguasja kaotus, kolimine, vanematest lahusolek reisi vms tõttu, mõne kehaosa kaotus või füüsiline vägivald. Mainitud asjad ei ole lapse elus sugugi vähemtähtsad ning nt kehaline vägivald võib jätta sama pikaajalised jäljed lapse isiksuse kujunemisse nagu surmgi. (Goldman, 1994, lk 4-10)

Leina üheks olulisemaks tunnuseks on koosnemine erinevatest tunnetest, kusjuures need ei esine puhtal kujul, vaid üksteisega läbipõimunult (Lehtsaar, 1994, lk 69). Leina põhjustajaks on ilmajäetuse ja maailma piiratuse tunne, mistõttu võib leina ilminguid täheldada ka asjadest, inimsuhetest või olukordadest ilmajäämise korral.

Ehkki ka mitmesuguseid valikuid tehes tuleb inimesel loobuda alternatiividest ning seeläbi võiks öelda, et tema maailm kitseneb, on lähedase surma puhul tegemist palju olulisema piiranguga, mis sisaldab suhte kaotusele ka palju muid sekundaarseid kaotusi. Leinaprotsessi läbimise eesmärgiks on leida taas endast puudujääv osa ning suuta elu täisväärtuslikult edasi elada. (Jackson, 1974, lk 2-4; Chidester, 1990, lk 40)

Leinaga kaasneb ambivalentne tunnetepaar - kurbus lähedasest ilmajäämise ja rõõm enda elusolemise pärast. Leina põhjuseks on armastus. Inimene, kes armastab, on suuteline leinama. Armastades muutume haavatavaks, kuna see, keda armastame, võib kannatada ja surra ning kui ta sureb, siis osa meist kannatab ja sureb koos temaga. (Jackson, 1974, lk 3, 6)

2.2. Leinaprotsess

Leina seisund ja leinaprotsess on olemuselt erinevad. Inimene, kes on leinas, väljendab kaotusvalu läbi emotsioonide, samas kui leinaprotsess kätkeb endas sotsiaalset kombestikku ja rituaale, mis on abiks leinajale kurbuse ja valu välja elamisel (Saveljev, 2003, lk 7).

Leina kogeb iga inimene, sh laps, individuaalselt. Ehkki võimalik nimetada

ühisjooni, mis iseloomustavad leinaja hinges toimuvat, on samas ilmselt mõistetav, et inimeste eripärade tõttu ei kirjelda ükski mudel lõplikult kaotusvalu olemust. Leina kogemisel lisanduvad emotsioonidele sageli füsioloogilised ilmingud – söögiisu kadumine, hingamisraskused, jõuetus, suutmatus keskenduda jne. (Lehtsaar, 1994, lk 70)

Lein mõjutab inimese elu erinevaid tahke: somaatilist, sotsiaalset, afektiivset, käitumuslikku ja spirituaalset. Vaatamata mitmetele muudatustele, mida lein inimese ellu kaasa toob, võib see avaldada inimese arengule ka positiivset mõju. Bonanno ja Kaltman (1999) seostavad leina positiivset mõju inimese kognitiivsele ja emotsionaalsele arengule kergekujulise või normaalse leinaprotsessiga. Sealjuures peetakse normaalseks leinaks protsessi, mille käigus inimene kogeb allasurutud emotsioone, viha, ärevust, keskendumishäireid, tujude vaheldumist ja unehäireid kuni aasta (Lipman, 2001), samas kui teiste uurijate (Brent, 1983; Bonanno & Kaltman, 2001) arvates võib leina akuutne faas kesta kuuest kuust kahe aastani. (Saveljev, 2003, lk 7-8)

2.2.1. Leinatöö ülesanded

Kellegi lähedase kaotus, kel on olnud mõju ja tähendus mahajääjate elule, võiks võrrelda psühholoogilise amputeerimisega. See, kui traumaatiline kellegi jaoks kaotus on, sõltub suhte lähedusest. Kui inimene on omandanud konstruktiivseid, reaalsusele orienteeritud toimetulekuoskusi, järgib ta psüühika leinast läbitöötamise protsessis mõnevõrra ettearvatavaid astmeid. Lindemann nimetab seda protsessi, mille käigus inimese hing järk-järgult paraneb leinast saadud haavadest, „leinatöök“ (Clinebell, 1984, lk 220). Clinebell kirjeldab leina kulgu 5 etapina, mida ei pea tingimata läbitama järjekorras, v.a esimeselt astmelt teisele üleminek (Clinebell, 1984, lk 221):

1. Šokk

Leinasõnumit saades ei suuda inimene seda uskuda, kaasneb tuimus, mis tasapisi asendub olukorra lõplikkuse mõistmisega.

2. Valu kogemine ja väljendamine

Inimene kogeb erinevaid emotsioone: valu, süütunnet, kahetsust, ängi, igatsust, üksildust, eesmärgi ja / või identiteedi kaotust, füüsilisi sümptomeid jne.

3. Aktsepteerimine

Vähehaaval hakkab inimene aktsepteerima kaotust ning mõistma, et ilmajäämine on lõplik. Aktsepteerimine tähendab uute otsuste vastuvõtmist, uue olukorraga harjumist, võib-olla ka uue identiteedi leidmist. Lahkunuga jäetakse hüvasti ning hakatakse investeerima uutesse suhetesse.

4. Kaotuse nägemine laiemas kontekstis

Selle etapi alla kuuluvad kaotuse lahtimõtestamine, selle asetamine oma maailma- ja usulisse mõistmisse, samuti kaotusest õppimine.

5. Sarnase kaotusega inimeste aitamine

Saadud isikliku kaotuskogemuse baasil on võimalik abistada teisi, kes midagi sarnast läbi elavad. Selleks kasutatakse eelmises etapis saadud tulemusi, kus kaotus asetati laiemasse maailma- ja usulisse pilti.

Oluliseks teguriks, mis mõjutab leinaprotsessi läbi tegemise kiirust, on emotsioonide lubamine ja välja elamine. (Clinebell, 1984, lk 222)

2.3. Lapse leina iseärasused

2.3.1. Lapse võime leinata

Mitmed autorid, eriti psühhoanalüütikud, on kirjutanud ja vaielnud teemal, kas laps on üldse võimeline leinama. Nt Wolfenstein (1966) väitis, et lapsed ei suuda leinata, kuni nad pole jõudnud teismeikka, mil nad saavutavad “ego jõu”, mis võimaldab kurbust kanda. Robert Furman (1964) ja Erna Furman (1974) leiavad, et laps suudab leinata nt vanema kaotuse pärast, kuid ta vajab täiskasvanutelt selleks erilist emotsionaalset tuge. Bowlby (1980) tõi esile olulised keskkonnategurid, mis mõjutavad lapse võimet leinata. Näiteks ei räägita sageli lastele piisavalt palju surma olemusest ja konkreetsest surma faktist, mistõttu lapsed on jäetud üksinda oma küsimuste ja kurbusega. Täiskasvanutel on tavaliselt välja kujunenud võrgustik inimestest ja institutsioonidest, kelle poole pöörduda, kui nad leinavad. Seega ütleb Bowlby, et lapsed suudavad leinata, kui nad on kaotanud ema või isa, kellega neil oli eelnevalt turvaline suhe, kui nad saavad täpset ja asjakohast informatsiooni, kui neil lubatakse osaleda sotsiaalsetes rituaalides, mis järgnevad surmale ning kui neil on võimalik saada lohutust lapsevanemalt või teda asendavalt isikult. (Baker & Sedney, 1996, lk 111)

2.3.2. Lapse reaktsioonid leinale

Laste reaktsioonid leinale on mitmekesised. Lapse leina väljendamine ei

piirdu üksnes nutmisega. Võimalusi leina kogeda ja väljendada on mitmeid:

1. Eitamine - leinasõnum küll võetakse vastu, ent kuuldu on liiga raske koorem, et seda kanda ning seetõttu tõrjutakse see teadmine tahaplaanile.
2. Füüsilised ilmingud - keskendumishäired, söögiisu puudumine, unetus, äng, psühhosomaatiline valu (kõhuvalu, peavalu).
3. Regressiivne käitumine – pöördumine nooremale lapsele omase käitumise juurde.
4. Apaatia - ükskõiksus ümbritseva suhtes.
5. Viha – 1. lahkunu vastu – nt: miks ta sõitis nii kiiresti, et sai surma, miks ta mu maha jättis jne. 2. teiste inimeste suhtes – miks nad ei teinud midagi aitamiseks. 3. enda vastu – miks ma ei olnud kohal jne.
6. Asendamine - lahkunu asemele väga kiire teise inimese otsimine, kelle külge klammerduda.
7. Lahkunu matkimine ja temast mõtlemine - nii iseloomujoonte järeletegemine kui funktsioonide ülevõtmine.
8. Igatsus ja lahkunu otsimine – fantaasias või realselt.
9. Idealiseerimine - lahkunus nähakse üksnes positiivseid jooni.
10. Äng - kujutletakse, mida lahkunu võis enne surma tunda. See võib areneda nii kaugele, et leinaja tunneb ise nt füüsilist valu (vt punkt nr 2).
11. Paanika - küsimuseks on, kuidas eluga nüüd toime tulla.
12. Süü - pärast lähedase inimese kaotust võib lapsel tekkida hirm, et tema ei hoolinud piisavalt, ei olnud korralik või konfliktsituatsioonis lausa soovis teise inimese surma.
13. Valetajud - informatsiooni puudumise või poolikkusega seoses hakkab laps ise konstrueerima fantaasiapilti toimunust, samuti võib kujutleda lahkunut realselt kohal viibimas.
14. Kooliprobleemid, mis tulenevad keskendumisraskustest (vt punkt 2) või käitumishäiretest.
15. Isiksuse muutused – muutused iseloomus, mis ei pruugi olla dramaatilised.
16. Teistest inimestest kõrvalehoidmine – võib olla tingitud kaaslaste mittemõistvast suhtumisest või tundest, et keegi ei mõista.
17. Tulevikupessimism – pigem esineb seda pingelises keskkonnas elavate laste juures - sõjaolukorras nt, aga ka rahu ajal sotsiaalselt rasketes oludes elavate laste juures täheldatud. (Arro, Jakobson, Paju, 2001, lk 13; Dyregrov, 1996, lk 18-30;

Grollman, 1974, lk 75-76; Huntley, 1991, lk 26-33)

Arro, Jakobson ja Paju eristavad varajasi ja hilisemaid reageeringuid. Varajaste reageeringute alla liigitavad nad: afektiseisund, hirm ja vastupanu, apaatia, tunde purse, valetajud; hilisemate reaktsioonide alla: ärevus, hirm, äng, elavad mälestused, unehäired, kurbus ja igatsus, süütunne, enesesüüdistus, keskendumisraskused, füüsilised vaevused, viha ja vältimine. (Arro, Jakobson, Paju, 2001, lk 13-14)

2.3.3. Leinava lapse psühholoogilised ülesanded

Minevikus on protsessi, mille leinav inimene läbi teeb, nimetatud leina astmeteks või faasideks (Bowlby, 1980 – viidanud Baker & Sedney, 1996, lk 120). Kaasajal on enam levinud kontseptsioon, mille kohaselt leinajal on mitmed ülesanded, mida ta teatud aja jooksul lahendab (Furman, 1984; Fox, 1985; Worden, 1991; Baker, Sedney & Gross, 1992). Ülesandekeskne mudel keskendub positiivsele ja aktiivsele suhtumisele leinast läbiminekuks. Enamasti on ülesandekesksete mudelid konsekventsed, kus järgmine ülesanne eeldab eelmise ülesande lahendamist. Ehkki leinamise juures on ajal suur osa, ei piisa üksnes teatud ajahulgast, et edukalt leinast läbi tulla. Lein on edukas, kui vajalikud ülesanded täidetakse. (Baker & Sedney, 1996, lk 120)

Furman mainib 3 ülesannet, mida leinaja peab täitma:

1. mõistmine,
2. leinamine,
3. meenutamine.

Fox on lisanud sellele mudelile veel 4. komponendi - tavalise elu juurde tagasipöördumine. Worden on protsessi veelgi komplitseeritumalt välja joonistanud:

1. kaotuse tunnistamine,
2. leinavalust läbitöötamine,
3. sobitumine keskkonnaga, millest surnud inimene puudub,
4. lahkunu emotsionaalne ümberpaigutamine oma mõtetes ja meenutamine,
5. tavalise elu jätkamine.

Eelnevatele mudelitele tuginedes on Baker, Sedney & Gross (1992) välja töötanud

mudeli, mis keskendub just laste leina kirjeldusele.

1. Varajased ülesanded:

- a. mõistmine,
- b. enesekaitse.

2. Keskmised ülesanded:

- a. kaotuse emotsionaalne aktsepteerimine,
- b. suhte ümberhindamine,
- c. valu kandmine.

3. Hilised ülesanded:

- a. uue arusaama kujundamine oma identiteedist,
- b. uutesse suhetesse investeerimine,
- c. kestva sisemise suhte loomine lahkunuga,
- d. tagasipöördumine arenguülesannete juurde,
- e. ajutiste valuimpulssidega toimetulek. (Baker & Sedney, 1996, lk. 120-125)

Järgnevalt mudelist lähemalt.

1. Varajased ülesanded

Käesoleva mudeli eelduseks on, et laps ei saa enne leinata, kui pole teada saanud, et keegi on surnud ning kui ta ei tunne end turvaliselt. Teisisõnu - vajalik on info ja kellegi lähedase olemasolu.

a. mõistmine

Lapse reageering surmateatele sõltub paljuski sellest, kas oldi teadlikud võimalusest, et surm tuleb, kas last hoiatati ette (Dyregrov, 1996, lk 17). Surmateate sisu mõistmisel on oluline, et laps mõistaks, et selle inimese jaoks enam tagasipöördumist ei ole. Laste surmakontseptsioon liigub konkreetsetelt abstraktsele mõtlemisele, mistõttu väiksemate laste jaoks ei ole surma lõplikkus nii iseenesestmõistetav. Elu ja surma läbisegi esinemine (elule järgneb surm, sellele taas elu jne) väikese lapse mõtlemises on üsna tavaline. (Dyregrov, 1996, lk 14) Sageli soodustavad täiskasvanud ise lapse konkreetsetes terminites mõtlemist, kasutades väljendit „ta magab”, “ta on nüüd taevas õnnelik” või “ta jälgib sind ülalt”. Just väiksemate laste arvates pole surm midagi muud, kui vaid asukohavahetus (ja võimalus, et pöördutakse

tagasi). Sellega on aga keskendatud surma vaimsele, mitte füüsilisele poolele ning laps ei saa aru, et see, kes suri, ei saa enam tagasi tulla, ellu ärgata või üldse enam siin maailmas midagi teha. Seetõttu soovivad J.E. Baker ja M.A. Sedney lastele selgitada ka surma füüsilist poolt (“tema keha lõpetas töötamise”). Samuti on oluline rääkida lapsele, kus, kuidas ja millal surm aset leidis. Detaile teadmata on võimatu leinata. (Baker & Sedney, 1996, lk 121) A. Dyregrov lisab, et kuna eriti väiksemad lapsed ei mõista surma lõplikku tähendust, ei pruugi nende esmane reaktsioon olla üldsegi äge, tuues näiteks küsimuse: „Kas ma võin nüüd välja mängima minna?” (Dyregrov, 1996, lk 14)

b. enesekaitse

Leinaga kaasneb emotsionaalne risk tunda valu. Seega on teiseks varajaseks ülesandeks kaitsta nii oma keha, hinge kui ka perekonda. Vahetult surmateate järel, kui ka on selgitatud, et lahkunu ei tule tagasi, võib lastel esineda tundeelu halvatust või apaatsust surmateate suhtes. Laps võib käituda üsna samamoodi nagu tavaliselt – mängida mängu ja tegeleda samade asjadega, mida varem, või pool päeva peale surmateadet esitada küsimuse: „Millal isa koju tuleb?” A. Dyregrov nimetab seda „autopiloodiks”, mis aitab lapsel toime tulla tema jaoks kaootiliseks muutunud maailmas (Dyregrov, 1996, lk 14, 18).

Enesekaitse on eriti oluline lapsele, kelle üks vanematest on surnud või kui surma põhjus oli vägivaldne või traumaatiline. Vanema surmaga kaasneb kohe küsimus: kes nüüd minu eest hoolitseb? Mure on reaalne ning vajab vastust. Lapsel on vaja teada, kus ta hakkab elama, kes teeb talle süüa, kes hoolitseb siis ta eest, kui ta haigeks jaab. Ema, isa või hooldaja surmaga kaasnev sekundaarne kaotus on praktilist laadi ning mõjutab kogu edasist elu ja leinaprotsessi. Normaalne elurütm perekonnas katkeb, mistõttu lapsel on võimatu minna keskmiste leinaülesannete täitmise juurde. Kui surma põhjustas vägivald või trauma, on lapsel sedavõrd raskem end turvaliselt tunda. Traumaga kaasnevad hirmud, mis võivad ühtlasi olla nii reaalsed kui fantaasiaküllased. Enne järgmiste leina ülesanneteni minemist tuleb kindlasti tegeleda ka hirmudega. Vahel piisab siin lapsevanema abist, kuid mõnikord võib tarvis minna ka professionaalset sekkumist. Äärmuslikel juhtudel, nagu

sõda ja kestev vägivald, on leinaprotsess kammitsetud kuni turvatunde taastumiseni. Emotsionaalse turvatunde saavutamiseks võib laps hoiduda kõigest, mis talle surma meelde tuletab.

Turvatunne sisaldab endas emotsionaalset ohutust. Kuna laste emotsionaalne turvalisus saab alguse nende vanemate healust, võib laps hakata hoolt kandma oma järelejäänud leinava vanema eest. Nii toovad J.E. Baker ja M.A. Sedney näiteks 7-aastase tüdruku, kes peale noorema venna surma muutus väsimatuks esinejaks ja naljvestjaks, et panna oma leinavat ema kasvõi korra naeratama. (Baker & Sedney, 1996, lk 122)

Mõned lapsed võivad surmale järgnevatel päevadel olla väga kartlikud, esineda võib rõhutatud valmisolek ohtlikeks olukordadeks, mida nimetatakse hüpersensitiivsuseks. Eriti esineb seda traumaatiliste surmajuhtumite puhul, mille põhjustajaks on eelkõige trauma, mitte kaotus ise. Selle põhjustajaks on jällegi vajadus enesekaitseks. (Dyregrov, 1996, lk 20)

2. Keskmised ülesanded

Kui lapsed on mõistnud kaotuse olemust ning tunnevad end turvaliselt, on nad valmis rasketeks keskmisteks ülesanneteks.

a. kaotuse emotsionaalne aktsepteerimine

Emotsionaalne aktsepteerimine nõuab enam kui lihtsalt uudise teatavaks võtmist või selle mõistmist intellektuaalsel tasemel. Kui lapsed suudavad lahti lasta enesekaitsest, on nad võimelised emotsionaalselt reageerima surmateatele ning enda jaoks läbi mõtlema, millised tagajärjed kaotus nende jaoks kaasa toob. Teadvusesse jõuab fakt, et surnud inimesega ei saada enam kunagi kokku ning elu oma seniste rõõmude ja muredega ei tule enam iialgi tagasi.

b. suhte ümberhindamine

Laps mõtleb järele, mida tähendas talle suhe lahkunud inimesega. Selles astmes vaatab ta tagasi ja meenutab nii positiivseid kui negatiivseid seiku ühenduses kadunud inimesega. Väga suure tõenäosusega kerkivad selles etapis üles lahendamata emotsionaalsed küsimused.

Suhte ülevaatamine toob endaga kaasa ambivalentseid tundeid - ühelt poolt on surnu lapse maha jätnud, mis tekitab pettumust või viha, teisalt aga

on tendents lahkunut idealiseerida. Kuna lastel on suhteliselt must-valge maailmapilt, on neil raske selliseid ambivalentseid tundeid endas kanda.

Mõned lapsed mängivad suhteid kadunuga läbi vaheobjekte või kujutletavaid isikuid kaasates. Selline teguviis on eriti tulemusrikas väiksemate laste puhul, kes pigem mängivad olukordi läbi kui kõnelevad nendest. Näiteks ühel väikesel poisil oli kujuteldav sõber, kellel oli sama nimi, mis poisi surnud vennal.

Samal ajal kui psühhoanalüütikud väidavad (Freud, 1972), et lein tähendab enda lahtitõmbamist armastatud inimestest või asjadest, pooldavad J.E. Baker & M.A. Sedney P.R. Silvermani ja W. Wordeni uurimusest lähtuvalt (1992) väidet, et leina käigus teevad lapsed mitmeid asju, mis väljendavad nende kestvat kiindumust kadunusse (Baker & Sedney, 1996, lk 123).

c. valu kandmine

Leina peamine ülesanne on kindlasti valu kandmine - mitte selle salgamine ega vältimine. Lapsed jõuavad selle ülesandeni aeglaselt ja väikeste sammude kaupa, mistõttu leina periood venib pikemaks kui täiskasvanute puhul, samas on need "väikesed doosid", mille võrra lapse lein areneb, talle emotsionaalselt jõukohased. Samm-sammuline lähenemine tähendab ka ühtlasi, et laps võib samal päeval olla sügavalt liigutatud leinast ning mõne aja pärast jätkata oma tavaliste mänguliste tegevustega. (Baker & Sedney, 1996, lk 124; Huntley, 1991, lk 27)

Last võivad aeg-ajalt painata kriitilises olukorras salvestunud mälupeegeldused, mis pärinevad nt hetkest, kui toimus õnnetus või leiti surnu, samuti võib last piinata kujutluspildid, millel pole otsest seost reaalsusega, vaid mis on tekkinud teiste juttude põhjal. Mõlemat sorti pildid võivad leida väljundi õudusunenägudes, mis omakorda võivad põhjustada hirmu magama, üksi ja pimedusse jääda (Dyregrov, 1996, lk 21)

Selles etapis kogeb laps igatsust, mis ulatub igasse eluvaldkonda, mis seni kaotatud inimesega oli seotud, samas ei pruugi laps teistele tunnistada, et ta kurbuse põhjuseks on lähedase kaotus. A. Dyregrov toob näiteks 4-aastase tüdrukuga, kes sageli vaatas oma väikese õe pilti, vahel oli kurb ja nuttis, kuid eitas kurbuse seost õe kaotusega, tuues põhjuseks pea- või jalavalu vms.

Igatsus võib väljenduda ka lahkunu otsimises – teise näitena toob Dyregrov 6-aastase tüdruku, kes tavatses salaja käia oma vanema õe hual. Läheduse otsimine lahkunuga võib toimuda nii fotode vaatamisega kui lahkunu riidekapist tema lõhna nuusutamisega. Mõned lapsed kogevad lahkunu kohaolu nii reaalselt, et kaotavad taju, kas on tegemist fantaasia või reaalsusega. Alles käsi lahkunu poole sirutades mõistavad nad, et tegu on kujutluspildiga. (Dyregrov, 1996, lk 22-23)

Valu kandmise üheks raskendavaks aspektiks võib olla süütunne, mida laps sageli seostab viimase kohtumise, tehtud pahateo või ütlemata jäänud asjadega. Nt 5-aastane laps, kes oma rasedat ema lõi kõhtu, tundis sündimise järel peatselt surnud lapse pärast süümepiinu, kuna eelnevalt oli talle öeldud, et ta peab olema kõhus oleva lapse suhtes ettevaatlik. Süümepiinad võivad olla tugevamad, kui laps satub olema kohal surmahetkel. Näitena toob Dyregrov 9-aastase tüdruku, kes pooleaastase venna käru lükkas, kui selgus, et vend suri. Hoolimata seletustest, et tema ei saanud kuidagi lapse surmas süüdi olla, jäi tüdruk endale kindlaks, et see oli tema süü. (Dyregrov, 1996, lk 25-26)

3. Hilised ülesanded

Laste eripära on selles, et lein läheb lõpuks sujuvalt üle tavalisteks arenguprotsessideks, kuna nende edasine elu on alatiseks mõjutatud konkreetsest kaotusest. Kui keskmise astme ülesanded on täidetud ning laps on mõistnud leinasõnumi olemust ning tundnud valu kaotuse parast, integreeritakse need kogemused edasisse arengusse, mis mõjutavad nii suhteid kui ka isiksuse kujunemist.

a. uue arusaama kujundamine oma identiteedist

See niigi keeruline ülesanne osutub veelgi raskemaks, kui laps on kaotanud kas ühe oma vanemaist või õe / venna. Arengu edenedes võivad lapsed olla kammitsetud oma valikute osas. Mõned lapsed võivad end niivõrd samastada lahkunuga, et tundub, nagu nad jätkaksid nende pooleliolevat elu. Nii näiteks võib senini spordi vastu ükskõikne laps asuda innukalt treenima, kui sureb tema sportlik õde või vend, või äärmuslikul juhul võib alkohooliku laps hakata jooma vanema surma järel. Teiste laste jaoks on aga tähtis vältida igasugust sarnasust sellega, kes suri. Sellise käitumisviisi kujunemisel on väga suur roll perekonnal - kuidas nähakse allesjäänud last ning kuidas suhtuti

sellesse, kes suri. Näiteks kui ühe poisi õde, kes oli kooli eeskujulik õpilane, suri, ilmnisid vennal käitumisraskused. (Baker & Sedney, 1996, lk 125)

b. uutesse suhetesse investeerimine

Uusi suhteid võidakse karta hirmus taas kedagi armastatut kaotada. Teine võimalus on, et laps üritab luua uusi suhteid, ent need ebaõnnestuvad, kuna lapse ootus on, et partner oleks samasugune nagu see, kes suri. Sinna juurde peab veel märkima, et enamasti omandab surnu mahajääjate silmis idealistlikud jooned, mistõttu uuel suhtel on peaaegu võimatu vastata täiuslikule pildile.

Kuna lastel läheb leinamiseks kauem aega kui täiskasvanutel, võib juhtuda, et nad ei ole siis veel uuteks suheteks valmis, kui nende vanemad on. Võib olla, et siis, kui lapsevanem leinas, ei kogenud laps piisavalt turvatunnet, ning alles nüüd, kui vanem hakkab leinast taastuma, tunneb laps end piisavalt kindlalt, et keskmise astme ülesannetega tegeleda. Seega võib lapsevanem jõuda punkti, kus ta on valmis uuesti abielluma või lapse surma järel uue lapse saama, oluliselt varem kui tema leinav laps. Lapse jaoks, kes leinab, on uute muutuste tulek perekonda vägagi pingettekitav. (Baker & Sedney, 1996, lk 125)

c. kestva sisemise suhte loomine lahkunuga

Ideaaljuhul leiab laps viisi, kuidas ta mäletab inimest, kes suri. Tavaliselt integreeritakse lahkunud inimene sisemiste suhete võrgustikku, mis paljude laste puhul väljendub selles, et tekkib teatud sisemine lahkunu kohalolu. Selle kohalolu kaudu saavad lapsed lohutust ning see on olemas ka sel juhul, kui kujunevad välja uued suhted. Leinast ülesaamine ei tähenda lahkunud inimese unustamist. Leina paranemise märgiks on see, kui valu tasapisi väheneb ning lahkunut on võimalik meenutada sügavasse kurbusesse langemata (Goldman, 2000, kodulehekülg).

d. arenguülesannete juurde tagasipöördumine

Lapsepõlve leinakogemus põimub läbi tema tavalise arenguga, mistõttu on raske öelda, kus üks algab ja teine lõppeb. Mõned leina ülesanded, nt uute suhete loomine, on osaks ka normaalsetest arenguülesannetest. Tavalise elu juurde tagasipöördumine, mis toimub kõigi leinaülesannete täitmise järel, leiab aset uues kontekstis: elu jätkub nüüd maailmas, kust

puudub inimene, kes oli armas. Muudetud on nii laps kui tema perekond. (Baker & Sedney, 1996, lk 125)

e. ajutiste valuhoogudega toimetulemine

Leinal ei ole ametlikku lõppu, sest aeg-ajalt seoses tähtpäevadega nagu sünnipäevad, emadepäev, suured elumuutused - abielu ja laste sünd -, kerkib valu pinnale ning tuntakse puudust inimesest, kes nendest tähtpäevadest oleks rõõmu tundnud. Veel aastate pärast võivad erilised sündmused inimese elus tuua silmi igatsuspisarad, sest nende kõrval ei ole inimest, kes oleks toetanud, rõõmustanud ja kurvastanud nende eriliste sündmuste keskel. (Baker & Sedney, 1996, lk 126; Hyslop Christ, 2000, lk 16)

2.3.4. Lapse leina eripärad erinevates arenguastmetes

Eelkooliealised lapsed muutuvad leinates sageli agressiivseteks või kartlikeks. Valdavaim on enamasti äng, mis tuleneb sellest, et ollakse lahutatud armastatud inimesest. Tavalised on unehäired, õudusunenäod. Nende põhjuseks on arvamus, et surm on alati agressiooni tagajärg. Leinaga võivad kaasneda käitumishäired, lapsed võivad muutuda pidurdamatuks. Eelkooliealise leinaga võib kaasneda ka taandareng beebilikuma käitumise suunas, samuti võib regressioon hõlmata kehalisi funktsioone - laps, kes siiani kõndis, hakkab taas roomama jne. (Baker & Sedney, 1996, lk 117)

Kooliealised lapsed vanuses 6 kuni 10 võivad väliselt keelduda surma teadvustamast. Nad säilitavad emotsionaalse enesekontrolli, kuid põhjus pole leina puudumine või surmast mitteteadmine, vaid see, et nad soovivad paista täiskasvanulikumatena ning haavamatutena. Nende jaoks on oluline näida oma eakaaslaste silmis "normaalsetena", sest teistsugusena võiksid nad langeda naeruvääristamise objektiks. Välisele muljejätmisele vaatamata on vajadus elada läbi ja väljendada kurbust ja hirmu väga suur; kuid tegelikke tundeid näitavad lapsed selles eas välja üksnes vahetevahel ning vaid siis, kui ollakse turvalises keskkonnas koos usaldusväärse inimesega.

Tavaline laste reaktsioon surmale on süütunne. Sageli mõtlevad nad, mida oleks saanud teha, et surma vältida. Võimalike variantide kaalumine ja isiklike vigade tunnistamine näitavad arenenud analüüsivõimet. Paralleelselt võivad aga lapsel esineda ebareaalsed hirmud - iga pisimgi muutus või ebamugavustunne nende

organismis võib põhjustada paanika, et surm tuleb kohe (Baker & Sedney, 1996, lk 118).

Murdeeaga kaasneb inimese arengus üleminek abstraktsele mõtlemisele, mis otseselt mõjutab teismelise arusaamu surmast. Ta saab aru surma lõplikkusest, ent samas ütleb Corr, et see ei pruugi tähendada, et ta on endale tunnistanud, et ka tema võib olla surelik (Corr, 1995, lk 27). Seda on järeltadud uurimusest (Jonah 1986), mis hõlmas teismelisi autojuhte, kellel esineb väidetavalt sagedamini avariisid kui teistel juhtidel. Avariide sagedasema esinemise põhjusena pakutakse kaks põhjust: 1. teismeliste ohutunne ei ole nii tugev kui täiskasvanutel, 2. teismelised taotleavad riskeerides oma iseseisvust, püüdes tõestada, et nad saavad hakkama keeruliste olukordadega. (Corr, 1995, lk 28)

Ehkki teismelise arusaam surmast võib sarnaneda juba üsnagi täiskasvanu mõtlemisega, esineb teismelise leinas mitmeid just noorele inimesele iseloomulikke jooni. Teismeliste eripära võrreldes täiskasvanutega on eristuda täiskasvanute maailmast, ignoreerida nende reegleid ja võimalikult sobituda oma eakaaslaste gruppi. Teine erinevus võrreldes täiskasvanuga on see, et teismeline on tugevalt keskendunud endale, kuna parasjagu on tema füüsilises ja intellektuaalses arengus toimumas korruga palju muudatusi (Corr, 1995, lk 22-23). Ka teismeliste lein sisaldab endas protesti ja distantseerumist ning viimaks läheduse taastamist. Teismeline püüab end leinast distantseerida, otsib iseseisvust, kuid lõpuks jõuab välja soovini lahkunuga seesmine, uuel tasandil side taastada (Corr, 1995, lk 29).

2.3.5. Lapse leina eripärad, võrreldes täiskasvanu leinaga

Esiteks kestab lapse lein kauem kui täiskasvanul (Baker & Sedney, 1996, lk 112). Kohe peale kaotust tunduvad lapse reaktsioonid olevat vähem intensiivsed, kuid leinaprotsess, mille käigus läbib laps erinevad leina etapid, on ajaliselt pikem. Lein puudutab lapseas tugevamalt, kuna isiksus ei ole veel välja kujunenud. Leinamine põimub lapse puhul niivõrd arenguprotsessidega, et võib osutada keeruliseks hinnata, millal lõppeb leinamine ning jätkub loomulik areng. Samuti väidavad Baker ja Sedney, et lastel, kes on nooremad kui 11, on vähem kognitiivseid vahendeid, et hoomata surma olemust.

Võrreldes täiskasvanutega on lastel erinevad moodused leinaga toimetulemiseks. Nt võivad nad keskenduda oma igapäevarutiini, et leida lohutust,

või kasutavad fantaasiat, et toime tulla äkilise kaotusega (Baker & Sedney, 1996, lk 112). Mõni laps püüab kodust võimalikult eemale hoida, kuna ei suuda taluda oma vanemate leina. Tavaliselt veedavad lapsed siis palju aega koos sõprade, sugulaste või naabritega, kus neil on võimalik viibida teises keskkonnas ja puhata leinast. (Silverman, 2000, lk 158)

Teismeline võib püüda oma leina lüüa uimastavate vahenditega. Silverman toob näiteks tüdrukut, kes peale õe surma ei suutnud enam hingevalu kannatada ning hakkas tarbima narkootikume. Õnneks märkas seda koolipsühholoog ning tüdruk sai abi. (Silverman, 2000, lk 157)

Kaotuskogemusel võib olla elumuutev tähendus lapse jaoks ning see võib mõjutada tema edasist arengut. Sageli ei sekku täiskasvanud lapse hinges toimuvasse teadmatusesse, mida ette võtta, või arvamuse tõttu, et lapsed ei saa olukorrast aru. Ent liialt paljud kogemused on näidanud, et kui laps jäetakse tema leinas abita, võivad tagajärjed olla pikaajalise laastava toimega. (Corr, 1996, lk 27)

2.3.6. Poiste ja tüdrukute leina eripärad

Ehkki laste leinas on palju universaalset nii poistel kui tüdrukutel, on täheldatud ka mõningaid eripärasid. Poisid väljendavad leina pigem käitumisega, tüdrukud pigem sõnadega. Poiste reaktsioon surmateatele võib olla üsna agressiivne. Nii näiteks kirjeldab Silverman 9-aastase poisi reaktsiooni, kui ta sai teada, et ta ema suri: ta hakkas peksma seinu, lõhkus ära ühe pildi oma toas, lükkas asju ümber. (Silverman, 2000, lk 85)

Poiste ja tüdrukute puhul ka oodatakse erinevat reaktsiooni leinale. Kui tüdrukute puhul peetakse loomulikuks, et nad nutavad, siis poiste puhul võib olla ootuseks, et nad on tugevad ja saavad hakkama. Siinkohal on oluline, et nii poisse kui tüdrukuid julgustataks välja elama oma emotsioone ega peetaks ühtesid lubatavaiks ja teisi lubamatuks. Silverman räägib ühest poisist, kes peale sõbra kaotust oli väga tänulik, et ta sõbra perekonna nähes võis julgelt nutta kartmata, et teda peetakse nõrgaks. (Silverman, 2000, lk 172)

3. LEINA KONTEKST

3.1. *Perekond kui lapse esmane tugi*

Kaotus ei puuduta last isoleeritult, vaid tervet perekonda. Seetõttu on tähtis vaadelda lapse leina selles keskkonnas, kus see aset leiab. Vanemate toetus lapse elule olenemata lapse vanusest on väga tähtis, ent samas ei ole kõik perekonnad ühtviisi suutelised seda toetust pakkuma. Nii näiteks mitmed uurijad leidnud, et perekonna majanduslik olukord mõjutab vanemate toimetulekut stressiga (Conger et al, 1990; Elder, Nguyen & Caspi, 1985; Takeuchi, Williams & Adair, 1991; viidanud Ashby Wills, Blechman & McNamara, 1996, lk 110). Majanduslikult vähekindlustatud peredel võib olla vähem võimalusi professionaalse abi saamiseks, samuti võib neil olla keerulisem ligi pääseda informatsioonile, kust üldse abi otsida. Lisaks akuutsele probleemile on neil väheste vahenditega tarvis toime tulla praktilise eluga.

Kui peret tabab surm, on suureks rahaliseks väljaminekuks matused, samuti mure edasise toimetuleku pärast (kui surijaks oli täiskasvanu, kelle sissetulekust perekond sõltus). Uue majandusliku olukorra tulemusena tuleb perel võib-olla kolida suuremast majast korterisse, linnast maale või vastupidi.

Lastele tähendab selline kolimine senise mängumaa kaotust, samuti on laps jäetud ilma mitmesugustest mittemateriaalsetest aspektidest, mis siiani olid iseenesestmõistetavad - pole enam seda, kes lapsega väljas käis või temale eraldi aega pühendas. (Baker & Sedney, 1996, lk 126)

Pereliikme kaotusega võivad kaasneda ka suhtlemisraskused, kuna igäihel on seoses kaotusega raske ning tundeid vaos hoida püüdes võidakse piirduda üksnes pindmise suhtlustasandiga, milles on minimaalselt emotsioone. (Baker & Sedney, 1996, lk 127)

Lapse reaktsioon sõltub oluliselt sellest, millist informatsiooni talle jagatakse. Perekond väldib sageli surnud inimese mainimist vestlustes, kuid lapse jaoks võib see olla segadusttekitav - tema tahaks ehk lahkunust kõnelda, ent kogeb kirjutamata reeglit, et seda jututeemaks võtta ei tohi. Rääkimata jäänud jutud võimendavad lapse fantaasiaid, mis tal antud juhtumi kohta nagunii tekkivad. Vanematel on kalduvus surmajuhtumi korral oma last ülearu kaitsta. Lühiajaliselt pakub vanemate ettevaatlikkus lapsele kaitset ja turvatunnet, ent kui see kestab pikemat aega, hakkab see takistama loomulikku arengut ja suhete kujunemise kulgu. (Baker & Sedney,

1996, lk 127) Samas ei täpsusta Baker & Sedney, kust maalt on vanemate ettevaatus juba pikale veninud.

Kui lein puudutab perekonda, on tavaline, et järelejäänud vanemal või lapse surma korral vanematel puudub energia, et olla elusoleva lapse vastu sama range kui varem. Kaastundest võivad nad ka lapse pahanduste tegemise eest hoopis karistusega jätta. Ehkki esmalt võib selline vabadus olla laste jaoks nauditav, tähendab see ühtlasi piiridest tuleneva turvatunde puudumist. Lapsi puudutavad, nagu eespool öeldud, ka vanemate meeleolud. Leinav vanem, kes on masenduses, on emotsionaalselt lapsele kättesaamatu, mis põhjustab lapses üksildust ja kurbust. Enesessetõmbumise kõrval teine võimalus lastepoolseks reaktsiooniks on hakata oma ema või isa lõbustama või tema eest hoolt kandma. (Baker & Sedney, 1996, lk 128)

Lapsed omandavad käitumismustreid vanematelt. See kehtib ka õppimist vanematelt, kuidas leinaga toime tulla. Meetodid, mida vanemad kasutavad leina läbitöötamisel, saavad eeskujuks ka lastele. (De Spelder & Stricker, 2001, lk 364)

Baker ja Sedney märgivad oma artiklis (Baker & Sedney, 1996, lk 109), et lapse reaktsioon kaotusele sõltub väga palju sellest, kelle või mille konkreetselt on laps kaotanud. Nad nimetavad järgmisi kaotusi:

- 1. Olulise suhte kaotamine** - selle all mõeldakse sellise indiviidi kaotust, kellega laps end identifitseeris või kes omas märkimisväärset rolli lapse emotsionaalsele ja materiaalsele heaolule. Lein ei ilmne antud kontekstis selliste isikute kaotuse puhul, kellel oli tähtsusetu osa lapse elus.
- 2. Kiindumusobjekti kaotus** - see on keegi, kellel ei ole lapsele üksnes suur mõju, vaid kellega lapsel on eriti intentsiivne ja kõikehõlmav suhe. Kiindumusobjekt on isik, kes hoolitseb lapse vajaduste eest füüsiliselt ja emotsionaalselt ning kellega laps end identifitseerib. Tavaliselt on kiindumusobjektideks lapsevanemad või need isikud, kes hoolitsevad lapse eest päev-päevalt.
- 3. Sekundaarsed kaotused** - need võivad eelmiste variantidega kattuda. Selle kategooria alla kuuluvad kaotused, mis kaasnevad lähedastest isikutest ilmajäämisega. Nt peale lapsevanema surma tuleb kolida sugulaste juurde, toimub muudatus igapäevarutiinis, koolivahetus jne. Neid muudatusi kogetakse väga teravalt ning need on täiendavaks stressifaktoriks leina läbielamisel.

3.2. Esmase hoolekandja (ema, isa või mõne teise otsese hooldaja) kaotus

Kõikidest kaotustest peetakse kõige raskemaks lapsevanemast või otsesest hooldajast ilmajäämist (De Spelder & Strickland, 2001, lk 359). Keeruliseks teeb olukorra see, et alles jäänud vanem leinab oma partneri kaotust. Perekonna toimetulek leinaga sõltub paljuski sellest, kui palju avatust ja suhtlemisvalmidust on vanema ja lapse vahel. (Silverman, 2000, lk 77)

Vanema surmaga seostub lapsele lisaks olulise inimese kaotusele ka turvatundest, hoolitsusest ja armastusest ilmajäämine. Kui laps jääb emast, isast või otsesest hooldajast ilma väga varajases eas, lisandub kaotusvalule ka lein nende aastate pärast, mis jäid koos veetmata ja mille kestel laps võinuks kogeda vanema juhatust ja toetust. Üsna tavaline reaktsioon vanema kaotusele on süütunne mõne tehtud või tegemata teo või halva sõna pärast, mille tõttu (lapse arvates) tema ema või isa suri. (De Spelder & Strickland, 2001, lk 359-361)

P.R. Silvermani väitel kõigutab ema surm perekonda tavaliselt rohkem kui isa surm, kuna emad on perekonna ühendajad ja laste esmaste vajaduste eest hoolitsejad. Ta leiab, et ema surmaga kaasneb tõenäoliselt rohkem muutusi igapäevases rutiinis. Mõned mehed vahetavad kohe töökohta, et arvestada laste vajadustega ning tulevad paremini toime majapidamistöödega. Teised võivad püüda säilitada oma igapäevast elu ning alles mõne aja pärast taibata, et lapsed vajavad rohkem isa tähelepanu ja toetust. (Silverman, 2000, lk 91-92)

Kui naine jääb mehest ilma, on laste seisukohalt tõenäolisem, et ema hool jääb neile alles, kuid seda võib ohustada vajadus minna tööle või võtta lisatööd, samuti on naistel sagedasem mure sellepärast, kes teeb kodus praktilisi remonditöid (Silverman, 2000, lk 92).

Ühine nii ema kui isa kaotuse puhul on see, et ühtäkki on vanem jäänud ilma olulisest toest ning vajab aega, et ümber kohaneda uue rolliga, ülesannetega, sh ka ainuvastutajaks olemisega.

Ema või isa kaotus tähendab perekonnas seda, et alles jäänud täiskasvanu pingutab selle nimel, et täita mõlema lapsevanema rolli. Samuti on tavaline, et suuremaid lapsi julgustatakse üle võtma surnud vanema kohustusi. Esmalt võib laps end tunda tähtsana, et talle usaldati lahkunud vanema ülesanded, kuid paratamatult satub ta peagi vastuollu perekonna ja oma sõprade huvidega - areng nõuab, et tal

kujuneksid välja head sõbrasuhted ning ta oleks perekonnast väljapoole orienteeritud, pere aga ootab midagi muud. (Baker & Sedney, 1996, lk 129)

Kui sureb üks vanematest, võib alles jäänud vanem olla murest murtud. Vajadus laste eest hoolt kanda (eriti kui nad on väikesed) võib olla üks tegur, mis aitab allesjäänud emal või isal üle saada tuimusest ja taas leida kontakti muu maailmaga. (Silverman, 2000, lk 90)

3.3. Õe või venna kaotus

Õe või venna kaotus ei oma tavaliselt sellist mõju lapse turvatundele kui otsese hooldaja kaotus, kuid samas juhib see kaotus tähelepanu lapse enda surelikkusele ja haavatavusele (De Spelder & Strickland, 2001, lk 362).

Lääne ühiskonnas, kus perekonnad on vähelapselised, võib ühe lapse surm tähendada, et perre jääb järele ainus laps. Allesjäänud lapsele tähendab see uus olukord seda, et tal ei ole kedagi enam-vähem endavanust, kes jagaks temaga samu mälestusi perekonna tegemistest, kellega saaks ette võtta ühiseid tegevusi. Samuti on üsna tavapärane, et tema vanemate lootused on nüüd üksnes temale kontsentreeritud. Samas võib ellujäänud laps tunda, et ta meenutab oma kohaloluga (või käitumise või välimusega) vanematele teist last, kes on surnud. (De Spelder & Strickland, 2001, lk 362, 364; Silverman, 2000, lk 156)

See, mida täpsemalt laps õe või venna surmaga kaotab, sõltub vanusevahest. Kui sureb vanem õde või vend, kaotab laps võib-olla eeskuju või selle, kes tema eest mingil määral hoolitses, kui vanemad polnud parajasti kodus. Noorema õe või venna surmaga kaotab laps selle, kelle eest ta pidi hoolt kandma. (Silverman, 2000, lk 154-156)

Kui peres sureb üks lastest, on tähelepanu fookuses tavaliselt lapsevanemad, kes jäävad oma lapsest ilma, samas kui allesjäänud laps(ed) jäävad tähelepanuta. Kui sugulased toetavad leinavat paari ja ema ja isa võivad olla üksteisele toeks, siis võib juhtuda, et lapsed peavad oma leinaga ise toime tulema. (De Spelder & Strickland, 2001, lk 362, 364) Teisalt võib aga juhtuda, et ühe lapse surma järel hakkavad vanemad allesjäänud last / lapsi hoidma. Sealjuures võib hoidmine minna kramplikuks kinnihoidmiseks, kus lapsele keelatakse mitmeid tegevusi (nt autojuhtimine) või kus laps saab riielda, kui ta koju tulles 5 minutit hilineb. (Silverman, 2000, lk 159-160)

Õe või venna kaotuse järel võivad vanemad olla nii löödud, et vanem laps näeb vajadust, et ta peab oma ema ja isa eest hoolt kandma. Nii toob P.R. Silverman näiteks tüdruku, kes püüdis alati arvestada, et ta räägib vanematele, kus ta käib ja kui kauaks jääb ning isegi ülikooli valides püüdis valida kooli, mis oleks võimalikult kodule lähemal, et vanemad ei peaks muretsema. Tema tegevuse eesmärgiks oli, et vanemad ei peaks enam muretsema, kuid ta avastas hiljem, et vanemad muretsesid sellest hoolimata. (Silverman, 2000, lk 160)

A. Dyregrov märgib, et lapse surm paneb sageli proovile vanemate omavahelise suhte tugevuse. Mõnikord võivad seetõttu õe või venna kaotusele lisanduda kodused pinged või koguni vanemate abielu lahutus. (Dyregrov, 1996, lk 37)

Mõnes peres toob õe või venna surm kaasa lähenemise teiste õdede-vendade vahel. Samas kui peres on probleemid, võib surm ka need teravamalt välja tuua. (Silverman, 2000, lk 164) Õe või venna kaotusel on ka mõju edaspidi perekonda sündivatele lastele, mis ennekõike võib tähendada vanemate poolset ülehoolditsemist (Dyregrov, 1996, lk 37).

Õe või venna kaotuse tagajärjel tunduvad lapsed varem emotsionaalselt küpseks saavat ning muutuvad tähelepanelikumaks teiste inimeste suhtes. Samuti on need lapsed P.R. Silvermani väitel tänulikumat nende asjade / inimeste eest, kes neil on olemas. Vahel võib õe või venna kaotus suunata last ka tegelema valdkondadega, mida nad muidu poleks valinud – Silverman toob näiteks tüdruku, kes asus õppima filosoofiat ja usuteadust, mis teda varem ei huvitanud. Õe või venna kaotuse järel on tavaline, et laps hakkab mõtlema eksistentsiaalsete küsimuste üle, mis võivad teda ka juhtida mingi religioonini, mis pakub tuge ja lohutust. (Silverman, 2000, lk 164)

3.4. Pikaajalise haigusega kaasnev lein

Teadet selle kohta, et inimene võib haiguse tagajärjel surra, on isegi täiskasvanutel raske taluda, rääkimata lastest. Seetõttu võib täiskasvanuil olla raske otsustada, kas ja kui palju üldse lapsele rääkida. Samas kui haigus kestab väga pikka aega, võib laps ka ise hakata mõtlema variandile, et haige võib surra. Silverman soovitab kindlasti lapsega avameelselt rääkida ja mitte heituda sellest, kui laps ei ütle midagi vastu või jätkab näiliselt tavapäraste toimetustega. Laps adub ka õhustikust, kui olukord on tõsine ning ta vajab võimalikult palju täiskasvanute toetust. Seda saab

pakkuda siis, kui on räägitud võimalikult ausalt, mis on ees ootamas. Samuti on tähtis jagada lapsele võimalikult täpset informatsiooni selle kohta, mis on põhjustanud haiguse, mida võetakse ette ravimiseks ning ka arstide prognoosist, et haige võib surra. Paljud vanemad võivad olla kitsikuses ja vajada, et arst või keegi teine abistaja võiks lapsele info edasi anda, või õpetada neid, milliste sõnadega infot vahendada. (Silverman, 2000, lk 80-81)

Pikk haigus annab perekonnale aega kohaneda mõttega, kuidas on elada peale lähedase surma. P.R. Silverman toob esile, et kui on suremas on isa, on sageli tarvis peres ümber korraldada praktilisi ülesandeid ja rahaasju, samas kui on suremas ema, on tavaliselt tarvis korraldada, kuidas laste kasvatamine edasi läheb. Need jutuajamised annavad maha jäävale vanemale võimaluse küsida veel talle vajalikku informatsiooni ja lastel harjuda uue olukorraga, kus nad nt peavad hakkama rohkem kodustes majapidamistöodes abiks olema. (Silverman, 2000, lk 82)

Kui haige sureb pärast pikka ja kurnavat haigust, toob see lisaks kaotuse kurbusele perekonnale ka kergendust: esmalt on hea meel sellest, et kallid inimene ei pea enam piinlema, teiseks on kergendus perekonnale, et nad ei pea tegelema hooldamisega (kui seda on ette tulnud). Kergendust võib tuua ka see, kui sureb inimene, kes põhjustas perele probleeme - nt alkohoolik. Samas võib siin kaasneda süütunne, et läheduse surma üle kergendust tuntakse. (Silverman, 2000, lk 84)

3.5. Kaugemate sugulaste kaotus

Teiste sugulaste kaotuse puhul ei ole niivõrd tähtis, kui lähedane või kaugel oli lahkunu lapsele sugulusastme poolest, vaid see, kui lähedane emotsionaalne side oli nende vahel. Kui surevad vanavanemad, on lastel mõnevõrra kergem nende surma mõista, kuna surm saabub pika elu lõpus. Vanavanema surmaga ei kaasne tavaliselt igapäevase turvatunde kaotus, ehkki laps võib-olla kaotab oma igapäevase hoidja. Laste reageeringud on tugevamad, kui neil oli vanavanemaga tihe ja lähedane kontakt. (Dyregrov, 1996, lk 39-40)

3.6. Sõbra kaotus

Sõbra kaotuse mõjust lapse elule on Silvermani ja Dyregrovi sõnul üsna vähe kirjutatud. P.R. Silverman mainib Smithi (1996) ja Toray & Oltjenbruns (1996) uurimusi, mis kinnitavad, et sõbra kaotus mõjutab last oluliselt. (Silverman, 2000, lk

167) Sõbra kaotuse puhul võib leida mitmeid sarnasusi leinaga, mida laps kogeb õe või venna kaotusel. Samas puuduvad sõprade vahel õe ja venna suhet mõjutavad peresuhted ning sõprade vahel tavaliselt on üsna väike vanusevahe. (Silverman, 2000, lk 168; Dyregrov, 1996, lk 40)

Sõprade leina eripäraks on see, et kuna nad ei ole pereliikmed, ei pöörata nende leinale erilist tähelepanu. Koolis või kogukonnas võetakse see lühikeseks ajaks teadmiseks, kuid lastel puuduvad võimalused oma leina väljendamiseks. Sõpradel lubatakse küll koolist puududa matuste tõttu, kuid sellega ka väline toetus piirdub. Täiskasvanuid võib üllatada sellest, kui lapsed on sõbra kaotusest pikka aega mõjutatud, kuna tegu polnud pereliikmega ja kuna sageli alahinnatakse lapse võimet mõista kaotuse sügavust. (Dyregrov, 1996, lk 40-41; Silverman, 2000, lk 167)

Teismelise jaoks on sõbrad vähemalt sama tähtsad kui täiskasvanud, ütleb P.R. Silverman. Oluline erinevus, mida laps kogeb sõpradega ja mis suhetes vanematega ei ole võimalik, on ühiste väärtuste loomine. Perekonnas on väärtused vanemate poolt ette antud, sõbrasuhte käigus aga otsivad inimesed seda, mis neile ühiselt on oluline. Seetõttu sõbra kaotus tähendab ka nende enda loodud maailma olulist muutumist. (Silverman, 2000, lk 169-170)

Sõltuvalt soost sõltub see, millise suhte laps kaotab. Tüdrukute jaoks tähendab sõprus eelkõige tunnete ja mõtete jagamist, poistele on oluline, et sõber oleks ustav kaaslane, kellega saab erinevaid tegevusi harrastada. (Silverman, 2000, lk 171)

A. Dyregrov toob esile võimaluse, et sõbra kaotus võib teismeeas tähendada ka armsama kaotust. Mõnikord võib teismeliste suhe olla täiskasvanutele pinnuks silmas ning seda ei taheta tunnistada. (Dyregrov, 1996, lk 41)

3.7. Lemmiklooma kaotus

Lemmiklooma surm on paljudele lastele esimeseks lähemaks kokkupuuteks surmaga. Ka selline kaotus võib tugevalt mõjutada lapse emotsioone ning kindlasti ei tohi alahinnata lapse kurbust või keelata tal leinamast või ka loomakesega matuserituaali läbi viimast (De Spelder & Strickland, 2001, lk 359). Lemmiklooma kaotuse tõsiduse näitena kirjeldab Goldman last, kes oli harjunud kõikjal oma kaisuloomaga käima. Kui see ükskord reisil olles kadus, ei saanud laps enam magada ning leinas seda taga nagu elusolendit. Teise näitena toob autor tüdruku, kelle armastatud koer jäi auto alla. Naaber, kes koera tänaval nägi, viis ta loomaarsti

juurde, et koer ei peaks piinlema. Tüdrukule ei näidatud looma koleda vaatepildi tõttu. Veel aastaid hiljem igatses tüdruk oma koera taga ning ehkki vanemad pakkusid, et nad võivad võtta uue looma, tüdruk seda ei tahtnud. Kuna lemmiklooma leinamine tundus perekonnas olevat ebakohane, kandis tüdruk oma leina aastaid veel endaga kaasas. (Goldman, 1994, lk 5)

4. LEINAVA LAPSE AITAMINE

4.1. Terminoloogia ja erinevad abistamise tasandid

Mõned autorid, nt W. Worden (1991 – viidanud Webb), eristavad “leinanõustamist” ja “leinateraapiat”, sõltuvalt sellest, kas kliendi lein on normaalne või patoloogiline. “Leinanõustamist” mõistab Worden kui “ellujäänu aitamist lõpetada mistahes pooleliolevad asjad lahkunuga ja öelda viimane head aega” (Webb, 2002, lk 249). Teraapia ülesandeks on “identifitseerida ja lahendada eraldusest tulenevad konfliktid, mis eelnevad leinaülesannete täitmisele inimese puhul, kelle lein on puudu, hilinevad, äärmuslik või pikaleveninud” (Webb, 2002, lk 249). Samas ei kehti need raamid otseselt võetavaina laste kohta, sest nende areng ei luba veel mõista surma lõplikkust ja sealt tulenevat vajadust “head aega” öelda. Kuna lastel kulub leinamiseks kauem aega kui täiskasvanutel (Baker & Sedney, 1996, lk 125), ei saa nende leina veel patoloogiliseks pidada. Seetõttu kasutab N.B. Webb “nõustamist” ja “teraapiat” teistsuguse eristuse tegemiseks: “nõustamisega” on tema järgi siis tegemist, kui seda teeb haridustöötaja või hingehoidja, “teraapiaga” siis, kui seda viib läbi professionaal vaimse tervise alal (Webb, 2002, lk 250). Käesolevas töös on lisaks kasutatud ka terminit „leinatöö”, tähistamaks ühelt poolt protsessi, mille leinaja teeb läbi erinevaid leinaülesandeid läbides (Baker & Sedney, 1996, lk 120), teisalt aga märgistades leinajate abistamist üldises tähenduses.

Erinevad nõustamise / teraapia variandid on: pereteraapia, tugigrupid ja individuaalne teraapia. Need abiandmise vormid võivad esineda koolides, haiglates, kriisikeskustes, leinalaagri osadena, kirikutes või erapraksises (Webb, 2002, lk 250).

Sõltuvalt sellest, kui võrd on laps leinast häiritud ning mil määral on lapsevanem võimeline last toetama, on ka erinevad abistamise tasandid ja eesmärgid. Näiteks alla 2-aastaste laste vanemad, kelle lastel ei esine märkimisväärsed häireid ning kes ise tulevad leinaga hästi toime, vajavad üksnes mõningaid harivaid sessioone nõustajaga, et teada, kuidas toetada oma last leinas ning kuidas iseenda leinaga toime tulla. Vanemad lapsed, kel ei esine leinaga seoses suuremaid häireid, võivad piirduda koolis või kliinikus kogunevates tugigruppides osalemisega. Leinaprotsessi käigus tõsiste probleemidega maadlevatele lastele läheb aga tarvis individuaalset lähenemist. Masur soovib keerulise leinajuhtumi korral lapsega individuaalselt kohtuda vähemalt kord nädalas, et tekkiks järjepidev suhe (Masur, 1996, lk 310, 312).

Leinava lapse abistamisel tuvastab Masur kolm peamist eesmärki:

1. teha kindlaks, kas perekond on suuteline last toetama leina käigus, varustades last igapäevaste materiaalsete asjadega ning toetades emotsionaalselt,
2. toetada leinaprotsessi,
3. ära hoida leinaprotsessi vääringuid (Masur, 1996, lk 313).

4.2. Lapse aitamine perekonna kaudu

4.2.1. Perekonna aitamise tähtsus

Last ei saa kunagi vaadelda isoleeritult tema perekonnast. Kui lapsel on probleem, on selle lahendamise esmaseks ja peamiseks mõjutajaks perekond. Seetõttu on äärmiselt oluline abistada kogu perekonda (Watts, Nye & Savage, 2002, lk 81).

C. Masur leiab, et kui on tegemist väga väikese lapsega (alla 2-aastane) või leinast vähem puudutatud vanema lapsega, võib piirduda üksnes abi andmisega täiskasvanule. Peamine, kuidas vanemate kaudu saab lapsi aidata, on vanemate õpetamine, millisena võib lapse lein avalduda ning mida peaks / ei peaks lapsega ette võtma. Ta hoiatab, et täiskasvanutel on kiusatus alahinnata väikese lapse puhul kaotuse mõju. Põhiline soovitus, mida ta jagab, on, et vanem või hooldaja peaks püüdma säilitada võimalikult lapse igapäevast rutiini, kui on vaja kolida, võtta kaasa kõik lapsele armsad mänguasjad-tekid-padjad (Masur, 1996, lk 313-314). A. Dyregrov peab oluliseks meenutada vanematele, et nad ei varjaks oma tundeid, arvates, et nad kergendavad sel moel lapse kaotusvalu. Tunnete varjamine võib jätta lastele mulje, et vanemad on unustanud või et neile ei lähe korda. (Dyregrov, 1996, lk 68)

4.2.2. Kogukonna poolse toetuse tähtsus perele

Kogukond võib perele ja lapsele pakkuda 3 sorti toetust: 1. emotsionaalne, 2. instrumentaalne ja 3. informatiivne toetus.

Emotsionaalne toetus tähendab võimalust, et on olemas keegi, kelle juurde on võimalik minna, kes etteheiteid tegemata ära kuulab ja kellega koos on võimalik otsida lahendusi probleemidele. **Instrumentaalne toetus** tähendab abi osutamist praktilistes küsimustes. **Informatiivne toetus** tähendab soovitude ja õpetuste jagamist, kuidas olukorraga toime tulla, samuti sisaldab see informatsiooni jagamist, kust leida professionaalset abi (Ashby Wills, Blechman & McNamara, 1996, lk 109).

Ühelt poolt ei ole paljud leinavad lapsed nõus rääkima lahkunud lähedasest

inimesest, kuna see teeb väga haiget. Teisalt on neil aga vajadus rääkida. Silverman mõistab seda paradoksi nii, et lapsed tahavad rääkida elavast inimesest ja mälestustest, mis neil on temaga minevikust, mitte olevikust, kus seda lähedast inimest ei ole. Sugulaste, sõprade või naabrite abi võib olla lapse jaoks väga tähtis, kuna laps ei pruugi tahta oma kurbust välja elada perekonna nähes. Samas on oluline, et last ei sunnitaks rääkima, kui ta ise ei taha, kuna vahel piisab ka praktilisest abist ja emotsionaalsest kohalolekust. (Silverman, 2000, lk 96, 100-101)

4.2.3. Perekonna võimalused last aidata

Esimene asi, mida perekond saab lapse heaks teha, on anda talle ausat informatsiooni ja mitte varjata tõe või rääkida poolikut tõe. Kui laps ei kuule juhtunust lähedastelt inimestelt, võib ta kuulda seda teistelt inimestelt, mis võib kahjustada lapse ja täiskasvanu vahelist usaldust (Dyregrov, 1996, lk 64). Samuti on võimalik, et laps kuuleb juhtunust juhuslikult mõne täiskasvanu vestlusest kilde kokku sobitades.

Kõige olulisem lapsi aitav tegur on see, kui lapsed saavad jätkata võimalikult samasugust elu, mis neil oli enne. Ehkki vanemad sageli kardavad, et nad ei tule laste hooldamisega eriti alguses toime, mistõttu lapsed võidakse ära saata vanavanemate või teiste sugulaste juurde, on väga oluline, et lapsed ei peaks isegi mitte ajutiseks ära minema. Eriti väikesed lapsed on äärmiselt tundlikud igasuguste muudatuste suhtes. Kui vanemad tunnevad, et nad ei tule ise toime, on mõttekam kutsuda mõni sugulane või muu lähedane inimene mõneks ajaks koju appi, mitte lapsi ära saata. (Dyregrov, 1996, lk 74)

L. Goldman pakub mõningad lihtsad soovituselised soovitused perekonnale, kuidas leinavat last aidata. Väiksematele lastele võib jutustada või ette lugeda lugusid, millesse nad saavad projitseerida enda mõtted ja tunded seoses juhtunuga. Suurematele lastele võib perekond abiks olla sellega, et soovitab neile raamatuid, mida lugeda. Ilukirjanduslikud raamatud, mis puudutavad leina ja surma teemat, võivad toimida eneseabi vahenditena. (Corr, 1995, lk 31-32; Goldman, kodulehekülg) Eesti keeles on leinavate laste jaoks ilmunud töövihiku formaadis „Mälestustevihik” (autorid S. Arro, E. Jakobson, P. Paju), mis võib üsna hästi toimida eneseabi vahendina.

Lapsi võiks ka julgustada kuidagi valu visualiseerima. Koos lapsega (või ka laps üksi) võiks joonistada mõne pildi, voolida savist kujukesi. Veel on soovitatud panna

lapsed ette kujutama, mida ütleks valu, kui ta rääkida saaks. Perekonnas on võimalik koos lastega teha ajakava erinevatest kaotustest, mis lapse elus on aset leidnud, kuhu on kirjutatud üles kõik inimesed, keda laps on kaotanud. Samuti võib lastega koos joonistada genogrammi, milles on võimalik näha eelnevaid põlvkondi, kes on juba surnud, ning neid inimesi, kes elavad ning kus elavad ja surnud inimesed on vastavalt kas ringidesse või ruutudesse paigutatud (Goldman, kodulehelkülj).

Teismelise aitamisel võivad vanemad vahel olla nõutud, kuna leinav teismeline võib olla üsna enesestõmbunud ja tõrjuv. Isegi kui teismeline ei ole valmis oma leinast rääkima või seda perele väljendama, on perekonnal võimalik aidata teismelist sellega, et oma eeskujuga õpetab teda leinama ja säilitab avatud suhtlemine. See nõuab täiskasvanuult siirast huvi tundmist teismelise elu vastu ja kuulamist, mis püüab kuulda ka öeldud sõnade taha.

Kaasaja noored pöörduvad oma muredega pigem eakaaslaste poole, kuid leina korral ei pruugi kaaslastel olla piisavalt mõistmist, mida lein tähendab, eriti kui neil endal pole sellist kogemust olnud. Kui teismelisel puudub avatud kontakt vanematega (eriti võib seda juhtuda, kui vanemad ise leinavad) ja nad ei leia mõistmist eakaaslaste poolt, võib teismeline halvimal juhul jääda täiesti üksi oma murega. Seetõttu oleks hea, kui teismelistel oleks infot või neile pakutaks võimalusi, kust võiks saada toetust, mida ta perekonnalt või sõpradelt ei saa. Toetuseks võib olla mõni tugigrupp või ka individuaalne nõustamine (Corr, 1995, lk 30-31).

Last aitavad leinas asjad, mis viivad ta mõtted kasvõi mõneks ajaks mujale. Nii soovitab Silverman, et last ei peaks pikalt koolist eemal hoidma, kuna see pakub talle tuttavat keskkonda ja tegevust ning võimalust distantseeruda muredest, mis teda kodus ees ootavad. Samas ütleb ta aga, et leinavatel lastel võib esineda koolis toimetulekuga probleeme, kuna nende tähelepanu on hajuv. (Silverman, 2000, lk 96)

Kindlasti ei tohiks kiirustada surnud inimese asjadest vabanemisega, kuni leinajad on selleks valmis (Martins, 1992, lk 72). Siin võib perekonnas olla ka erimeelsusi – nt laps tahaks midagi alles hoida, mida täiskasvanud ära viskaks. Väga oluline on püüda arvestada võimalusel kõigi, ka laste, arvamusega.

4.2.3.1. Mida rääkida ja mida mitte

Sageli ei tea vanemad, mida ja kuidas lapsele surmast rääkida või on täiskasvanud ise leinast niivõrd puudutatud, et neil ei jätku jõudu, et sellest kõneleda

oma lastega. Tavaline kujutelm on, et surma mõiste ületab lapse arusaamisvõimet või surmast mitterääkimine säästab lapsi kurbusest, mida täiskasvanud tunnevad. Kuid vaikimine ei ole lapsele abiks, see vaid võtab ära võimaluse oma leina kellegagi jagada. (Grollman, 1974, lk 66)

Mõned tavaliseks saanud laused, mille tähendust täiskasvanud mõistavad, kuid mida lapsed kipuvad sõnasõnalisena võtma, võivad surmast rääkimisel osutada eksitavateks. Näiteks lause “Albert kaotas oma ema” võib panna väikese lapse imestama, kuidas saab nii suurt inimest ära kaotada. “Kass läks magama” on teine, mis võib selguse asemel segadust põhjustada. Kas ka mina suren, kui lähen magama, võib laps mõelda. (Goldman, 1994, lk 40-41)

Samuti pole õige lihtsalt öelda, et vanaema suri, sest ta oli väga haige. Laps võib sellest teha kaugeleulatuvaid järeldusi ning pole võimatu, et mainitud väide tähendab talle, et iga haigus, ka külmetushaigus, on ohtlik ning temagi võib peatselt ära surra. Üpris levinud paralleel, mida surma kirjeldamiseks tuuakse, on pikk uni, mille nõrkusena näeb E.A. Grollman, et lastel võib tekkida hirm, et nemadki lähevad ühel õhtul magama ja ei ärka enam kunagi. (Grollman, 1974, lk 71-72)

E.A. Grollman toob olulisena esile mõtte, et kindlasti ei tohi surma seostada Jumala karistuse või patuga, kuna leinavad lapsed kannavad sageli niigi ränka süükoormat. Samuti ei soovita autor rääkida lastele seda, mida ise ei usuta; kohased ei ole ka lood, mille kohaselt surnu on reisile läinud jne. Kõiges tuleb eelistada lihtsust ja tõde. Lood, milles räägitakse sellest, et keegi sõitis kaugele, ei lohuta ega aita last, kuna teda jääb piinama mure, miks teda maha jäeti ning miks ei jäetud temaga hüvasti. Samas võib laps jääda ootama, millal lahkunu tagasi tuleb ning imestada, miks kõik nutavad, kui tegemist on üksnes reisiga. (Grollman, 1974, lk 69)

Väide: “Jumal armastas su isa nii väga, et tahtis teda enda juurde kutsuda” võib panna nägema Jumalat kui egoisti, kes ei hooli inimeste heaolust. Lapsele võib jääda arusaamatuks, miks Jumal, kes on enda juurde kutsunud juba niigi palju inimesi, pidi võtma ka tema isa, keda laps nii väga vajab.

Kuigi täiskasvanuil on tunduvalt lihtsam rääkida lastele mõni lohutav müüt või poolik tõde surmast, ei pea E.A. Grollman seda õigeks. Lastele tuleb rääkida tõtt armastaval ja turvatunnet pakkuvall viisil. Lihtsaim algus taolisele vestlusele on kõnelda lilledest ja puudest, mis kevadel õitsevad, kuid mis talveks kaotavad oma ilu - selline on looduse seaduspära, mis kehtib kõigi elavate olendite kohta. Seletused

peavad olema kergesti mõistetavad ning oluline on vastata just lapse küsimustest lähtuvalt. Kindlasti tuleks lapsele surmateade koheselt üle anda; kui informatsiooni edastamisega viivitatakse, on võimalik, et laps saab teate kelleltki juhuslikult võõralt. Võimaluse korral peaks teate edastama lapsele lähedane inimene. (Grollman, 1974, lk 72)

4.2.4. Lapsed matustel

Edasise leinaprotsessi positiivse kulgemise huvides on tähtis, et laps ei jääks kõrvale matusetalitusest, kuna see on loomulik viis väljendada oma armastust kadunu suhtes ja kurbust tema lahkumise pärast. Sageli arvavad täiskasvanud, et laps ei saa matustest aru või et see traumeerib last veelgi rohkem. Kuid samas tuleb anda lapsele valikuvõimalus, olles eelnevalt selgitanud, mis hakkab toimuma. Kindlasti ei tohi ka last sundida matusest osa võtma, kui laps sellest keeldub, kuitahes head terapeutilist mõju see ka ei omaks. Ilmselt on keeldumise taga omad põhjused, mis vajavad, et nendega tegeletaks. Igal juhul soovitatakse lastele anda valikuvõimalus, sest kui neil keelata matustele minek, tunnevad nad, et neilt on võetud võimalus head aega ütelda; kui neid sunnitakse, muutuvad nad tõrksaks. Isegi kui nad seda hiljem kahetsevad, tuleb sel raskel ajal anda neile võimalus valida (Grollman, 1974, lk. 73; Dougy Center'i kodulehekülg). Kui laps võtab osa matustest, on oluline, et temaga oleks kogu aeg täiskasvanu, kellelt laps saab turvatunnet, kellega lapsel on võimalus muljeid jagada ja küsimusi esitada (Dyregrov, 1996, lk 58).

Lähedase inimese surma korral soovitab P.R. Silverman lapsed haarata kaasa matuste korraldusse – küsida nende arvamust, millist muusikat mängida matustel, keda kutsuda kõnelema, kuidas kaunistada jne (Silverman, 2000, lk 88). Rituaalidest matustel on K. Doka arvates abi vaid siis, kui need on muudetud isiklikeks ja nende juures on arvestatud konkreetse perekonnaga, konkreetsete inimestega. Lisaks matuste planeerimisele on võimalik lähedasi inimesi kaasata tekstide lugemisel, muusika mängimisel või laulmisel. (Doka, 1992, lk 187) Väga oluline on muidugi, et inimene ise tahaks seda rolli täita.

Enne matuseid tuleks vastata võimalikult lihtsalt nendele küsimustele: 1. Kes lähevad matustele? 2. Mis hakkab toimuma? 3. Kus matusetalitus peetakse? 4. Millal matuse aset leiab? 5. Miks me seda teeme, st miks peetakse matusetalitust? (Dougy Center, kodulehekülg) Lapsele peaks selgitama, et on normaalne, kui inimesed

nutavad matustel, sest see on kurb sündmus, ning temalgi on lubatud nutta. Lapsed võivad karta täiskasvanute ägedaid reaktsioone matustel, eriti siis, kui lastele ei ole seletatud, miks see nii võib olla. Samuti ei tohiks last keelata naermast, kui talle meenub mõni naljakas seik lahkunuga koosveedetud ajast. (Doka, 2000, lk. 155; Dyregrov, 1996, lk 58)

Matuste käigus soovitatakse võimaluse korral kirst avada, kuna isiklik nägemine aitab mõista surma reaalsust ja lõplikkust ning vähendab fantaasiakujutelmade esinemist. (Grollman, 1974, lk. 73, Raether & Slater, 1974, 194-195) Samas on väga oluline, et last valmistataks surnu nägemiseks ette: jutustada, millises ruumis ta on, milline kirst välja näeb; kindlasti peaks enne last minema surnut vaatama täiskasvanu, kes tagasi tulles oskaks rääkida, kas surnu näeb oluliselt teistsugune välja (Dyregrov, 1996, lk 58).

Mõnel pool on levinud rituaalid, mida viiakse läbi mõne aja möödudes peale matuseid – 40 päeva peale matuseid või aasta hiljem (õigeusu traditsioon, ka juutlus). Nendel tavadel on väga oluline roll inimestele teadvustamisel, et lein kestab kaua ega lõppe mõnede nädalate järel. Mõned uurijad (K. Doka viitab Bolton'ile ja Camp'ile) on leidnud, et hilisemad külastused hauale, lahkunu asjade sorteerimine ja äraviskamine / laialijagamine ja peale matuseid tänukirjade saatmine toetajatele aitavad palju efektiivsemalt leinajat kui matuse ajal toimuvad riitused. (Doka, 1992, lk 187)

4.3. Lapse sõbrad

Mida väiksemad on lapsed, seda suurem on oht, et nende sõbrad ei mõista, mis on toimunud. Sõprade reaktsioon on peamiselt kahesugune: nad kas hakkavad lapsest eemale hoidma, kuna nad ei tea, mida sellises olukorras peale hakata, või nad osutavad oma kohalolekuga tõhusat toetust. Eriti tundlik teema on õe või venna kaotus uute sõprussuhete loomisel, kirjutab Silverman. Üks tavalisemaid küsimusi on: „Mitu õde või venda sul on?” Vahel, kui laps ütleb otse, et tal oli õde või vend, kuid ta suri, on oht, et suhetes tõmbutakse tagasi. Samas võib laps leida, et õe või venna olemasolu eitamine on isegi lihtsam ning nad avaldavad seda alles pisut hiljem, kui suhted on tugevamaks kujunenud. (Silverman, 2000, lk 162-163)

4.4. Kooli ja lasteaia võimalused last aidata

Järgnev osa käsitleb leinavate laste abistamist kooli ja lasteaia kaudu. Selguse mõttes olgu siinkohal öeldud, et kui edaspidi on mainitud kooli võimalusi aidata, on selle all mõeldud ka lasteaia või ka muu lasteasutuse (nt huvialakoolid) võimalusi.

B. Martin toob oma uurimuses esile, et koolis puutuvad lapse leinaga kokku mitmed inimesed: klassijuhataja, aineõpetajad, koolipsühholoog, õppealajuhataja, direktor, aga ka garderoobitädi. Sõltuvalt laste suhetest õpetajatega, võib mõni aineõpetaja olla õpilastele suureks toeks. (Martin, 2003, lk 58-59)

4.4.1. Informatsiooni edastamise vajadus õpetajatele ja klassikaaslastele

Kool peaks kindlasti teada saama, kui lapse peres on lein, ütleb P.R. Silverman. Kõige parem oleks, kui lapsevanem ise teataks kooli, kuid kui see mingil põhjusel ei ole võimalik, vajab laps ka vanema poolset abi, et sõnastada õpetajatele seda, mis on juhtunud. (Silverman, 2000, lk 104)

Paljud lapsed kardavad oma leinast klassikaaslastele rääkida, kuna neil on hirm, et teised lapsed neid ei mõista. Mõned, eriti just nooremate klasside lapsed võivad ka langeda teiste laste norimise objektiks. (Silverman, 2000, lk 104-105) Selles osas võib õpetajatest palju abi olla: nad võivad klassile rääkida, mis toimus, ning anda ka oma suhtumisega eeskuju leinaja toetamisel. (Dyregrov, 1996, lk 81)

Kui traumaatiline sündmus toimub koolis või puudutab surm mõnda õpilast, võib kerkida vajadus anda surmateade üle koolis. Selleks jagab A. Dyregrov konkreetseid juhiseid: 1. surmateate edastaja peaks olema lapsele tuttav ja lapsega eelnevalt heades suhetes, 2. enne teatamist peaks politseilt hankima korrektset teavet juhtunu kohta, 3. teate edastamiseks peab leidma rahuliku koha, 4. surmateade tuleb edastada võimalikult ausalt ja otsekoheselt, 5. peale teate saamist tuleks jääda mõneks ajaks koos lapsega, kui ta seda vajab, 6. kindlasti tuleks vältida fraase nagu „kõik saab korda”, 7. peale surmateate saamist peab õpetaja hoolitsema selle eest, et laps jõuaks koju või perekonna juurde, 8. teistele õpilastele tuleb juhtunust võimalikult kohe teatada (Dyregrov, 1996, lk 82).

4.4.2. Õpetajate teadlikkuse vajadus lapse leinast

M. Riis kirjutab, et õpetajad saaksid kriisiolukorras lapse heaks nii mõndagi ära teha, kuid ei tee seda oskamatusel. Seetõttu õpetajad pigem väldivad surma

teemat, selle asemel et sellest lastega rääkida, mis omakorda lastele annab mulje, et õpetajatele ei lähe korda, mida nad tunnevad. (Riis, 2003, artikkel) Ka B. Martini uurimusest pedagoogide hulgas ilmnis, et kui koolis oli tegemist leinajuhtumiga, tugines enamus pedagoogidest oma eelnevale kogemusele. Vaid mõned olid lugenud iseseisvalt vastavateemalisi artikleid ja raamatuid ning vaid kaks olid läbinud mingi koolituse leinaja abistamisest. Suurem osa vastanutest aga ei teadnud, mida oleks õige kriisiolukorras lastega teha. (Martin, 2003, lk 71)

Õpetajate teadlikkus lapse leina avaldumisest ja selle eripäradest on väga oluline, kuna lein mõjutab lapse käitumist ja toimetulekut õppimisega. P.R. Silverman toob näiteks poisi, kelle õppeedukus küll ei langenud oluliselt, kuid kes ütles, et tal kulus nüüd palju rohkem aega õppimise peale ning ta tundis, kuidas tunni ajal mõtted läksid taas ja taas kaotusele. (Silverman, 2000, lk 157)

Samas kui mõned Eesti õpetajad leiavad, et leinateemaline koolitus peaks kuuluma õpetajakutse omandamise juurde kohustuslikus korras, on teised õpetajad taolisele koolitusele vastu: B. Martini uurimuse andmetel toovad pedagoogid vastuväiteks niigi suure koormuse ning hirmu, et surma teema käsitlemine kutsub surma esile (Martin, 2003, lk 72).

Mitmes Eesti koolis, kus on esinenud laste traagilisi surmajuhtumeid, ei ole suurem osa pedagoogidest saanud mingit leinatöö alast koolitust. Samas leiab B. Martin, et arvestades koolituse puudumist, on nende koolide pedagoogilised kollektiivid kriisisituatsioonidega siiski üllatavalt hästi toime tulnud. (Martin, 2003, lk 80)

4.4.3. Vajadus kooli kriisiplaani järele

Põhjamaades ja Ameerika Ühendriikides on paljudel lasteasutustel kriisiplaanid ja –meeskonnad. See tähendab seda, et asutuses on endale selgeks tehtud, mida teha siis, kui kooli või lasteaeda tabab kriisiolukord. Eesti koolides üldjuhul taolised kriisiplaanid puuduvad, kirjutab M. Riis. Kriisiplaan töötab nii kriisiolukorra tegevusjuhendina kui ka kriisijärgse vägivalla preventiivse vahendina, kuna reaktsioonina surmale võib lastel esineda tõsiseid käitumisprobleeme. Samuti kirjutab M. Riis, et üksnes koolipsühholoogist kriisiolukorras ei piisa. (Riis, 2003, artikkel) Pedagoogilise kollektiivi seisukohti uurinud B. Martini töös selgub, et mõnedes Eesti koolides peetakse kriisiplaani olemasolu vajalikuks, samas kui on ka

neid, kes ei näe sellel sügavat mõtet ning ütlevad, et elukogemus ise peab õpetama, mida leina korral ette võtta (Martin, 2003, lk 72).

Kriisiplaani vajadusele on hilja mõelda peale traagilist sündmust, kui on tarvis juba tegeleda emotsioonidega. Selline plaan peab lasteasutusel olema olema enne, kui midagi toimub. Ehkki kriisiplaan ei võta ära kurbust kaotuse pärast, pakub sellise plaani olemasolu teatud struktuuri ja turvatunnet olukorras, kus on segadus. (Dyregrov, 1996, lk 78; Stevenson, 1995, lk 190)

4.4.4. Praktilised asjad, mida kool saab aitamiseks teha

4.4.4.1. Eelnev õpetamine

Enne kui lein lapsi tabab, on hea, kui nad on saanud õpetust selle kohta, mis on surm ja kuidas surm inimeste elusid mõjutab. Kui väikestele lastele tuleb rääkida väga lihtsalt ja konkreetselt, mida surm inimesega teeb – inimene ei tunne midagi, ei ärka enam ellu, kõik surevad - , siis teismeliste tuleks rääkida ka surmaga seonduvatest kõlbelistest dilemmadest nagu eutanaasia, surmanuhtlus, abort. Samuti tuleks õpetada, kust leida abi leina korral. (Stevenson, 1995, lk 187-189)

Kooli roll võib olla ka lastele matusekommete õpetamisel. Paljud lapsed ei tunne matusekombeid, kuidas tuleb käituda kirstu juures, matusemajas või kirikus, surnuaias, peielauas. Põhjuseks võib olla see, et perekond on üritanud kramplikult hoida lapsi surma teemast eemal, millega on kaasnenum lapsepoolne teadmatus, milline käitumine on sobilik. (Martin, 2003, lk 79-80)

4.4.4.2. Defusing ja debriefing

Vahetult peale traumaatilist juhtumit sobib koolis rakendada kahte kriisiinterventsiooni tehnikat: *defusing* ja *debriefing*. M. Riisi väitel eesti keeles neile vastet ei ole. *Defusing* on juhtumi lühiajaline vabas vormis käsitlus, mida võib läbi viia mõni õpetaja, kes on selleks eelneva koolituse saanud. *Debriefing* on juhtumi süsteemsem ja struktureeritum käsitlus neile, keda see on kõige lähemalt puudutanud, et vähendada läbielatu hilisemat mõju õppimisele, emotsioonidele ja füüsilisele tervisele, tõrjuda kuulujutte, edastada ühtset infot. *Debriefing*'ut saavad läbi viia üksnes spetsiaalse koolituse saanud psühholoogid. (Riis, 2003, artikkel)

4.4.4.3. Õpilase vajadused

Kui lapse peres on lein, on oluline, et ta jätkaks koolis käimist niipea kui võimalik. Õpetajad peaksid teadvustama, et lapsel on sageli leina tõttu raskusi keskendumisega, mistõttu olukorda ei paranda lisaülesanded või karistused. Mõni nädal pärast leina algust unustavad õpetajad tavaliselt lapse leina ning vaatlevad tema toimetulekut õppetöoga teiste lastega võrreldes. Võib juhtuda, et peale traagilist surmajuhtumit on lapsel nii suured keskendumisraskused, et ta vajab lisaõpetust. Probleemid õppetöoga võivad ilmuda isegi veel aasta aega peale lähedase kaotust. (Dyregrov, 1996, lk 81) Kui kooli tabab lein või õpetaja saab teadlikuks mõne lapse lähedase kaotusest, tuleb erilist tähelepanu pöörata nendele lastele, kellel on minevikus juba olnud leinakogemus, ilmneb B. Martini uurimusest. Tähelepanu vajadus tuleneb sellest, et uus kaotus kisub lahti vanad haavad, lisaks tuleb arvesse võtta võimalust, et eelmise kaotusega ei pruugi laps olla positiivse lahenduseeni jõudnud. (Martin, 2003, lk 78)

4.4.4.4. Mida koolis saab teha

Nii koolis kui lasteaias on väga oluline selgitada lastele surma põhjusi, sh anda vastuseid küsimustele, mis juhtub inimesega, kui ta sureb. Lapsi huvitavad ka küsimused, kas ka nemad võivad surra, kui nad jäävad haigeks, miks arstid ei andnud rohkem ravimeid või kuidas lahkunu nüüd end hauas tunneb. Nendele küsimustele on oluline püüda laste jaoks vastused leida. (Dyregrov, 1996, lk 95)

Kui sureb õpilane või õpetaja, saab koolis korraldada väikese mälestuskoosoleku. Samuti võib korraldada nii, et terve klass võtab osa matustest, sh annab oma panuse matusetseremooniasse – kirjutab lahkunule kaasa kirju, paneb kaasa joonistused. Mõnikord, kui võib oletada, et matustele tuleb väga palju rahvast (kui hukkunuid oli mitu või kui meedia on sündmust vahendanud), soovitab A. Dyregrov õpilastel korraldada eraldi hüvastijätt lahkunuga, näiteks koguneda tund aega enne matust. (Dyregrov, lk 83-84) Mõnel puhul on põhjendatud ärasaatmise või peielaua korraldamine koolis (Martin, 2003, lk 59).

Klassikaaslast võib meenutada üheskoos nii klassiruumis, asetades tema kohale küünla, tema pildi või talle joonistatud pilte, kui ka nt õnnetuspaigale või hauale minnes. Leina võidakse ühiselt väljendada ka mingi tegevuse kaudu: lahkunu mälestuseks istutatakse puu, külastatakse lahkunud õpilase vanemaid (kuigi selles

osas tuleb kindlasti õpetajal eelnevalt vanemate nõusolekut küsida!) või võetakse ette aktsioon liiklusohutuse parandamiseks, kui tegu oli nt autoõnnetusega. Leinavatele lastele võivad toeks olla üheskoos mõne raamatu lugemine ja selle üle vestlemine, lasteaias võivad lapsed tahta matuseid veel kord läbi mängida (seda saab liivakastis hästi teha ning seda ei peaks kindlasti takistama, ütleb Dyregrov); leina võib käsitleda ka näidendis, millel on sarnane süžee, kuid õnnelik lõpp. (Dyregrov, 1996, lk 85, 91, 96-97)

4.5. Kiriku roll lapse aitamisel

Järgnevalt tuleb juttu kiriku võimalustest leinavat last aidata. Kiriku all on siinkohal silmas peetud kristlikku usku kuuluvat kirikut ilma ühtegi konkreetset konfessiooni silmas pidamata. Mõningate näidete puhul on möödapääsmatu nimetada konkreetset denominatsiooni või liikumist, kus teatud käitumine või leinamise praktika on tavaks.

Lapsed ja eriti teismelised, kui keegi nende lähedastest (ja eelkõige eakaaslastest) sureb, hakkavad tihti otsima vastuseid küsimusele, mis saab nendest peale surma. See viib nad sageli otsima vastuseid erinevatest religioonidest. (Silverman, 2000, lk 164, 181) Religioosse taustaga inimestel tuleb sageli ette, et kui nad on jõudnud uue sisemise suhte loomise ülesande juurde, annab usk neile inspiratsiooni pühenduda teiste sarnases olukorras inimeste aitamisele. Isegi kui sellest möödub palju aega (lastel aastaid), peavad paljud inimesed oluliseks kuidagi säilitada mälestus lahkunud inimesega ning teiste abistamises nähakse sellist võimalust. (Doka, 1992, lk 190)

Kui leinaülesannete puhul nimetavad J.E. Baker, & M.A. Sedney tagasipöördumist arenguülesannete juurde ja ajutiste valuhoogudega toimetulekut (Baker & Sedney, 1996, lk. 120-125), siis K. Doka esitab religioosse taustaga inimese ühe viimase ülesandena usu taastamist ja kaotuse tõttu kõikunud filosoofilise süsteemi ülesehitamist (Doka, 1992, lk 190).

4.5.1. Kiriku sõnum

Kristliku ja eelkõige protestantliku kiriku üheks kõige kesksemaks sõnumiks on see, et Jumal on armastusest andnud oma Poja surma meie eest ning meil, inimestel, on võimalik olla suhtes selle Jumalaga. Leinava lapse jaoks, kes on

kaotanud talle kalli inimese, on suhte aspekt väga oluline: peale kaotust tunneb laps end üksiku ja hüljatuna ja tõenäoliselt hüljatuna ka Jumala poolt. (Gilbert, 1995, lk 114-115)

Selles olukorras on toeks ja lohutuseks teadmine, et Jumal hoolib ja tahab kanda last läbi ka sellest raskest ajast. Kindlasti ei ole abiks see, kui hakatakse surma põhjendama Jumala tahtega või otsitakse mõni muu teoloogiliselt kõlav seletus surmale. See ei ole abiks leinajale ega aita tal näha Jumalat armastavana. Olulisem kui „miks” küsimusele vastus leida, on aidata lapsel leida tuge ja lohutust. (Gilbert, 1995, lk 117)

Lohutuse sõnumit võib edastada erinevatel viisidel – raamatute, piiblisalmide, kirikulaulude (sh vaimulike lastelaulude), palvete, sakramentide ja rituaalide kaudu. Lohutab kindlasti ka mõni inimene, kes lihtsalt oma kohalolekuga võib lapsele toeks olla. (Gilbert, 1995, lk 118-121)

Kui tegemist on vägivaldse surmaga või suitsiidiga, on inimestel sageli küsimus, kus oli Jumal ning miks ta seda ära ei hoidnud, kui ta on armuline. Selles olukorras vajab inimene sõnumit Jumalast, kes tunneb kaasa, kes ka kannatab koos temaga, kes suudab ära võtta raske süükoorma inimese hingelt. (Echelbarger, 1992, lk 219-221)

4.5.2. Kiriku võimalused leinavat peret aidata

Usklikule (või ka usku otsivale) inimesele saab kirik pakkuda stabiilset keskkonda, tuttavaid tegevusi (jumalateenistus), tuttavaid ja toetavaid inimesi – need kõik peaks pakkuma leinajaile turvatunnet ja stabiilsust olukorras, kus nende elu on lähedase kaotuse tõttu segi paisatud. Kiriku tugevuseks on palju inimesi erinevate annetega, kes oma erinevatel viisidel võivad leinajat toetada. Kui kirikus kogunevad väikegrupid, on nende kaudu võimalik veelgi enam tunda usukogukonna toetust (Martins, 1992, lk 66-68)

Gilbert loetleb erinevaid viise, kuidas kirik võib olla leinajaile toeks: vaimulikud saavad pakkuda individuaalset hingehoidu, kogudused saavad pakkuda leina tugigruppe, leinajaid võib mõni koguduseliige külla kutsuda ja neid kuulata, neile õhtusööki pakkuda ja püüda toeks olla igapäevases elus. Ameerika kontekstis on lisaks palju kristlikke raamatuid, mis aitavad leinaga toime tulla. Siiski leiab Gilbert, et pahatihti pööratakse leinavale perele tähelepanu vaid esimestel nädalatel ning

seejärel nad unustatakse. Leinajad võivad tunda end mahajäetuna inimeste ja ka selle Jumala poolt, keda need inimesed esindavad. (Gilbert, 1995, lk 122-123)

Kiriku toimimise keskmes on jumalateenistus. Sellest lähtuvalt on väga oluline, et ka jumalateenistusel ja jutluses võiks leinaja leida kinnitust sellele, et ta võib tunda erinevaid tundeid ja Jumal ei mõista teda hukka. Inimesi võib palju aidata jutluste kaudu, kus julgustatakse inimesi siiralt oma emotsioone Jumala ees väljendama. (Gilbert, 1995, lk 123)

Kirik saab ka erinevate sümbolitega anda edasi sõnumit Jumala armust ja lohutusest. Katoliku kirikus süüdatakse ülestõusmise küünal, mis tähistab Kristuse kohalolu. Õnnistatud vesi meenutab inimestele ristimist. Viiruk, mida suitsutatakse, meenutab inimestele, et meie palved jõuavad Jumala juurde. Valge liturgiline värv tähistab lootust igavesele elule. Piibel, mis asetatakse kirstule, meenutab leinajaile Jumala Sõna, millele rajatud elu jõuab igavikku, samamoodi mõnel pool kirstule asetatav rist tuletab meelde ristimise kaudu Jumala omaks saamist. Valge lina, mis kirstule asetatakse, meenutab samamoodi ristimise rõivast. (Mc Laughlin, 1995, lk 139)

R.B. Gilbert arvab, et vaimulikud ja hingehoidjad tahavad tihti midagi ära teha, selle asemel, et olla perekonna jaoks olemas ja neid kuulata ning nõnda enda kohaloluga tuua kohale sõnum Jumala rahust. Ta toob näiteks vaimuliku, kes tuli kohale, kui pere oli traagiliselt kaotanud oma väikese poja jõulude ajal. Vaimulik ei olnud valmis kuulama, mida inimestel oli öelda ja kas nad üldse on suutelised mingit sõnumit vastu võtma. Selle asemel hakkas ta palvetama, kus tänas Jumalat selle eest, et Jumal oli poisi ära võtnud ning palus, et ka pere võiks nende jõulude ajal kuulda inglite laulu. (Gilbert, 1995, lk 126) Ilmselt ei ole võimalik üle rõhutada, kui võrd oluline on see, et abistaja suudaks kuulata ja mõista, mida leinajad vajavad, ega suruks peale enda arvates sobivaid meetodeid.

L. Martins ütleb, et abitus, mida vaimulik või hingehoidja kogeb leinajaga suheldes, võib olla suurim abiline ja parim ühenduslülili leinaja ja abistaja vahel. Eriti leina alguspoolel (esimesed 3 kuud) ei vaja inimesed n-ö „eksperti”, kes suudaks vastata kõigile küsimustele, vaid pigem usaldusväärset inimest, kes on valmis kuulama. (Martins, 1992, lk 70)

Tavapäraselt ootavad inimesed, et leinajad mõne aja (mõne nädala või kuu) möödudes suudavad jätkata tavapärase eluga ning kaotavad innukuse, millega siiani

leinajale tähelepanu pöörati. Sel perioodil võivad leinajad jääda oma leinaga üksi. Martins soovitab, et ka sel perioodil peaks säilitama kontakti leinajatega ning vajadusel neid ka edasi suunama individuaalse nõustamise või tugigruppide juurde. Samuti on 3-5 kuud peale leina algust üsna õige aeg Martins arvates, et pakkuda kirjandust, mis võiks leinajaid toetada. Samuti võiks julgustada lähedasest kaotanuid, et nad võtaksid osa mõnest üritusest (väljasõidust või sünnipäevapeost), millest nad varem olid osa võtnud. Kuid siingi tuleb tähelepanu pöörata sellele, et nad ei jääks seltskonnast eraldatuks ja üksinda. (Martins, 1992, lk 71)

Kui leina algusest on möödas üle poole aasta, võib inimestel tekkida hirm, et lahkunu unustatakse, kuid leinajad tahaks kindlasti seda inimest oma mälestustesse jäädvustada. Seetõttu on leinajaile abiks, kui neid julgustatakse lahkunust rääkima või mõnel muul moel mälestust temast säilitama. (Martins, 1992, lk 72)

Tulsa linnas Ameerika Ühendriikides (Oklahoma osariik) abistab Asbury Ühinenud Metodisti Kirik leinavaid lapsi sellega, et lapsele antakse kaisukaru ning töövihik, mille peategelaseks on karu (Giles, 2003, suuline teade). Töövihiku abil on lapsel võimalik jäädvustada mälestusi surnud inimesest joonistamise, kleepimise või kirjutamise kaudu, samas on igal leheküljel ka mõni lohutav piiblisalm. Käesoleva töö autor on töövihiku tõlkinud ja lisanud selle oma õpetajakoolituse töö lõppu lisana („Friends Make Things Bearable”, eesti keeles „Karuraamat”).

Kirikul on mitmeid võimalusi inimesi aidata, kuid tuleb meeles pidada, et kui mõnede inimeste jaoks võib usk pakkuda lohutust, siis teiste jaoks võib see mõjuda süüdistavalt ning kui mõnede jaoks on rituaalidel abistav roll, siis teiste jaoks võivad nad olla häirivad. (Doka, 1992, lk 185) Seega eelkõige tuleb lähtuda inimesest, arvestada konkreetset olukorda ja vajadusi.

Selleks, et kirikus olevad inimesed suudaksid anda sobivat abi, soovitab Martins koolitusi läbi viia (Martins, 1992, lk 73).

4.6. Sotsiaalabi institutsioonide poolt pakutav abi

Sotsiaalabi institutsioonide pakutav abi jaguneb üldjoontes kaheks: individuaalne nõustamine ning töö tugigruppidega. Järgnevalt on vaadeldud mõlemat töövormi.

4.6.1. Individuaalne nõustamine

Individuaalses nõustamises kasutatakse leinavate laste aitamiseks mitmeid loovaid meetodeid. Laste puhul, kes pole veel teismeikka jõudnud, tuleb arvestada, et:

1. neil on limiteeritud verbaalsed oskused oma tunnete kirjeldamisel,
2. neil on limiteeritud emotsionaalne võime leinaga kaasneva stressi ja valu kandmiseks,
3. sageli väljendavad nad oma soove, tundeid, hirme ja katseid probleemi lahendada mängu kaudu (Webb, 2000, lk. 142).

4.6.1.1. Mäng

Individuaalse teraapia puhul alla 13-14-aastaste lastega on üks levinud vorme mängimine. Mänguteraapia on suhtlemise toetamine koolitatud täiskasvanu ja lapse vahel, mis püüab sümbolsete tegevustega kergendada lapse emotsionaalset rusutust (Webb, 2000, lk 140). Mänguteraapia kaudu julgustatakse last mängima, fantaseerima, töötama kunstiprojektide kallal vms. Erinevus tavalise mängimise ja mänguteraapia vahel on just kommunikatsiooni hõlbustamine lapse jaoks ja tema muredega tegelemine. Teraapia alguses on oluline lapsele teadvustada, et nõustaja on teatud sorti arst, kes tegeleb inimeste muredega ning ta on teadlik sellest, et lapse elus on olnud raskeid aegu ning et nõustajal on plaanis aidata last, et ta end paremini tunneks. Sageli on nõustaja esimeseks ülesandeks mängu ja vestluse kaudu lapsele teadvustada surma lõplikkust. Üldjuhul ei suuda väikesed lapsed mõista, et neile kallis inimene ei tule enam kunagi tagasi, mistõttu leinaprotsess ei saa alata. Mängu kaudu saab ka õpetada last oma negatiivsetest tunnetest vabanema (nt mänguasjade kaotamise mäng, mida saab siduda valulikest tunnetest vabanemise seletamisega. (Masur, 1996, lk 316-317) Teisalt leiab Webb, et initsiatiiv mängu ja tegeliku elu vahel seoseid luua peab tulema lapselt, mitte nõustajalt. Mõned lapsed on meelsasti nõus paralleele tõmbama, samas on ka lapsi, kes eelistavad teatud "neutraaltsooni" enda isiku ümber, mis neid kaitseks, ning nõustaja peaks seda aktsepteerima. Vahel on lapsed ise valmis oma olukorrast rääkima, mille käigus terapeut saab neid kuulata ja küsimustega suunata. Kuna tegemist on emotsionaalselt väga kurnava tegevusega, on ka tavaline, et lapsed võivad keset vestlust mängumaailma pageda. (Webb, 2000, lk 140-141)

4.6.1.2. Kunst ja muud loovad tegevused

Lastel on vahel keeruline ennast verbaalselt väljendada, mistõttu leinateraapias soovitatakse laste (ja vahel ka teismeliste juures) kasutada loovaid tegevusi - maalimist, voolimist, luulet, näitlemist ning rituaale, mis aitavad väljendada mõtteid ja tundeid, mida muidu sõnadesse on raske panna. Näiteks üks väike tüdruk, kui suri tema vanem õde, valmistas savist hauakivid kõigile pereliikmetele ning laotas need kodus köögilauale. Selline teguviis näitab, et lapsel on vaja kõrvalist abi, et arutleda sel teemal, millal on kellegi aeg surra. Samuti on ilmne, et tüdruk ei leinanud üksnes oma õde taga, vaid tundis ka hirmu võimaluse ees kaotada oma teised pereliikmed tulevikus. (Fry, 2000, lk 126, 129)

Virginia Lynn Fry, kes on üle kahekümne aasta tegutsenud kunstniku, nõustaja, koolitaja ja raamatuautorina, kirjeldab, kuidas tema tegeleb lapse leinaga. Kohe alguses antakse lapsel valida värviliste savitükkide vahel, mida ta saab vestluse käigus mudida, et end kindlamini tunda. Vestluse käigus küsib terapeut lapselt detailselt, mis on juhtunud, kuidas jne. Esimesel korral valmistavad nad koos lapsega murehelmed. Lapsele seletatakse, et paljudes kultuurides üle maailma kannavad inimesed endaga kaasas kivikesi või helmeid, mida stressihetkedel saab hõõruda. Helmeste juurde võib öelda ka palveid analoogselt katoliiklaste või islamiusulistega, kes kasutavad palvehelmeid. Teisel korral veedab laps aega puidust või papist karbi kaunistamisel, millest saab tema mälestuste aardelaegas. Nendes karpides saab laps hoida asju, mis meenutavad lahkunut. Asjad, mida laps sinna karpi paneb, annavad omakorda võimaluse rääkida erinevatest seikadest, mis seostuvad surnud inimesega. Kolmandal korral tehakse "nimeluuletus", kus ülevalt alla võib lugeda lahkunu nime, iga rida algab vastava nimetähga. Luuletuses kirjeldab laps oma tundeid ja mõtteid lahkunu kohta. Neljandal korral kohtub kunstiterapeut lapsega tugigrupis või pere keskel. Sel korral räägivad nad lapse ja pereliikmetega, millest on neil kahju seoses lähedase surmaga. Samal ajal kaunistavad nad küünlaid värvilise vahaga. Hiljem küünlavalgel istudes kirjutavad kõik kohalviibijad paberile, millest nad tahaksid lahti saada seoses leinaga, misjärel minnakse õue ning põletatakse need paberid. (Fry, 2000, lk 134-135)

Lisaks eelmainitud tegevustele julgustab Fry last joonistama lemmikmälestust lahkunust. Mingil kombel mälestuse jäädvustamine aitab lapsi üle paanikast, et nad unustavad armsa inimese. Samas tuletab ta meelde, et ükski loov tegevus ei võta leina

ära. Mõnikord on valu ainus asi, mis armastatud inimesest alles on jäänud ning seda ei tohi leinajalt ära võtta. (Fry, 2000, lk 136-137)

M. Pennells ja S.C. Smith soovivad samuti mitmeid huvitavaid meetodeid. Näiteks võib last panna joonistama ühte seika sellest päevast, mil ta sai surmateate, mis julgustab jutustama oma lugu ning lapse arusaama surmasõnumist. Kuna paljudel lastel ei lubata matustest või teistest leinatalitustest osa võtta, jääb neil "head aega" ütle mata. Et seda puudujääki korvata, antakse lapsele kätte ajalehed nekroloogidega ning arutletakse selle ümber, mis sinna on kirjutatud. Peale surnuaia külastust saab laps paberil ja värvidega või muude materjalidega kujundada sellise hauakivi, nagu tema tahab. Joonistamisega saab laps väljendada ka oma mõtteid ja hirme tuleviku kohta, kui paluda tal joonistada üks pilt sellest, mis tema arvates toimub aasta pärast. Tunnete väljendamiseks kasutavad M. Pennells ja S.C. Smith tunnete joonistamist - lapsel palutakse ära värvida inimese kontuurid just nende värvidega, mis väljendavad tema tundeid. Näiteks sinine väljendab kurbust, must hirmu jne. Sel viisil saab laps endas peituvaid tundeid identifitseerida ning nõnda näeb ka, millised tunded lapses domineerivad. (Pennells & Smith, 1995, lk 146)

4.6.1.3. Rituaalide kasutamine leinanõustamises

Rituaale tõlgendab K. Doka kui erilisi toiminguid, mis annavad tähenduse tavapärasele tegevustele või sündmustele inimese elus (Doka, 2000, lk. 154). Rituaalidel on tugev jõud, sest nad mõjutavad nii teadvust kui alateadvust. Rituaal pakub elusündmustele struktuuri - sõltuvalt kultuurist tähistatakse abiellumist, inimese sündi või surma erinevate toimingutega. Rituaalidel on oma koht nii täiskasvanute kui laste elus. Väga oluliseks rituaaliks surma puhul on kahtlemata matustest neil paremini leinaga toime tulla, pigem võib väita vastupidist. Rituaalid ei piirdu siiski ainult matustega. Nii süüdatakse küünel mõnel tähtpäeval kalli inimese mälestuseks, lauldakse üks laul kirikus või mälestatakse lahkunut leinaseisakuga. (Doka, 2000, lk 154)

4.6.2. Tugigrupid

Leinavate laste tugigrupid on loodud kahel põhjusel: esiteks kuna vanematel või teistel täiskasvanutel võib olla raske efektiivselt last aidata ning teiseks, kuna

eakaaslaste toetus, kes on sarnases olukorras, toimib hästi. Stressiolukorras pöörduvad lapsed tavaliselt turvalisuse saamiseks oma vanemate või kellegi poole, kes on neile oluline eeskuju ja tugi. Ent kui peres sureb üks liige, on lapsevanem(ad) ise tavaliselt niivõrd emotsionaalselt murest haaratud, et tal / neil ei jätku energiat lapse toetamiseks. Sageli just siis, kui laps vajaks oma vanemalt abi, ei pruugi ta seda saada. Sellele lisandub veel asjaolu, et laps ei oska alati sõnastada oma tundeid, tema käitumine muutub leinaga - intensiivsed tundepehangud, regressioon, käitumisprobleemid jms - , mis kõik kokku võivad vanemad, kes ei tea, kuidas lapse leinaprotsess kulgeb, segadusse ajada. Kui peres on surnud üks vanematest, võib teine osutada lapse viha objektiks - viha selletõttu, et teisel vanemal lasti surra ning et lapse jaoks ei leia ellujäänud vanem aega. Kuna lapsed tajuvad ka väga selgesti oma vanemate tundeid, ei hakka nad sageli oma muresid vanemate stressile lisama. Kõik need tegurid viitavad tugigruppide vajadusele ja mõttekusele. (Bacon, 1996, lk 285-287)

Lastel on vajadus välja paista nagu teised, mistõttu tugigrupid, kuhu on kogutud kokku sarnaste muredega lapsed, aitavad neil tunda end vabalt ja "normaalselt". Arenguprotsessi üks olulisi ülesandeid on muutuda vähem sõltuvaks täiskasvanutest ja enam orienteeruda omavanustele. Sõbrasuhete olemasolu ja arendamine on leinavale lapsele oluline, kuid leinas vajab laps enam kui vaid omavanused - ta vajab mõistmist. Toetavate kaaslaste olemasolu aitab kaasa lapse positiivse minapildi arengule. (Bacon, 1996, lk 288)

Grupid aitavad lastel mõista surma ja leina paremini, samuti õpetatakse neis viise, kuidas mälestada ja meenutada lahkunud inimesi. Ühiselt sama probleemiga tegelemine vähendab ka üksiolekutunnet. Tugigrupid kasutavad sageli sümbolite keelt, et väljendada viha, kurbust, segadust ja hirmu, mida sõnades oleks muidu lastel liiga keeruline edasi anda (Bacon, 1996, lk 288).

Tugigrupid jagunevad avatuteks ja suletuteks - avatud gruppi võib igal ajal uusi lapsi liituda, suletud grupid lõpetavad samas koosseisus, kellega alustati. Grupi avatus või suletus sõltub kindlasti kontekstist - haiglates või hooldekodudes võivad grupid koos käia teatud regulaarsusega aastaringselt, kusjuures on tõenäoline, et neisse tuleb uusi liikmeid juurde; koolis koos käivad grupid on piiratud akadeemilise aasta ja teatud kindla hulga õpilastega, kusjuures liikmete voolavus on väiksem. Avatud grupist võib igal ajal lahkuda ning vajadusel ka tagasi tulla püsivalt end

grupiga sidumata; samas tagab grupi jätkuvuse ja ühtsuse teatud kindla hulga kohalkäimine. Kinnise grupi eelis on see, et lapsed õpivad üksteist tundma ja usaldama, mistõttu grupi produktiivsus on suurem. Samuti on kinnises grupis võimalik enam keskenduda konkreetsetele muredele, mis grupiliikmetel on. (Bacon, 1996, lk 292)

Tugigruppide loomisel soovib Bacon hinnata iga liikme sobivust gruppi. Enne grupiga liitmist peaks juht saama lapsest mingi ettekujutuse: kuidas väljendub tema lein, kas tal esineb psühhosomaatilisi nähtusi, kuidas ta koolis hakkama saab, milline on tema perekond. Kuna mõned lapsed ja nende juhtumid vajavad individuaalset lähenemist, on selline info kogumine väga oluline. Kindlasti tuleb mõelda sellele, millal on parim aeg grupis osalemiseks. Soricelli ja Utechi uurimus täiskasvanutega (1985) tõi esile, et 6 nädalat peale kaotust oli ikka veel liiga vara, et olla võimeline väljendama oma tundeid ja mõtteid. Ilmnes, et optimaalne ajavahe täiskasvanute tugigrupi jaoks oli 6 nädalat kuni 8 kuud peale lähedase inimese surma. (Bacon, 1996, lk 293-294)

Ühelt poolt leiavad vastava ala uurijad (Roy & Sumpter, 1983; Schwab, 1986 – viidanud Bacon, 1996), et tugigrupis osalevad lapsed ei pea olema samas leinastaadiumis või sarnase leinaga (nt vanemate kaotuse pärast leinajad või õe-venna kaotust leinavad lapsed eraldi), teisalt leitakse (Miller, Moore & Lexius, 1985 – viidanud Bacon, 1996), et vägivallaohvrite omaksed võivad vajada omaette gruppi. Mitmekesise koosseisuga gruppide kasuks räägib kogemus, et erineval tasandil olevad leinajad võivad õppida üksteiselt, kuidas endaga toime tulla, samuti see, et alati ei ole sama tüüpi leinajaid väga palju (osalejate vähesuse tõttu ei ole võimalik korraldada vanemate ja teiste lähedaste leinajate jaoks eraldi gruppe). Vägivalla ohvrite lähedastel võib aga vaja minna erinevat abi - vahel on tarvis tegeleda nt vihaga mõrvari suhtes jne. (Bacon, 1996, lk 294)

Tugigruppide juhid peavad omama vastavat haridust - olema kas sotsiaaltöötajad, kunstiterapeudid, õpetajad või hingehoidjad, kes omavad teadmisi leinaprotsessi ning laste eripärade kohta leinamisel. Teine võimalus on haarata tugigruppide töösse vabatahtlikke. *The Dougy Center for Grieving Children* Portlandis Oregonis kasutab palju vabatahtlike tööd, kuid enne tööle asumist läbivad nad 35-tunnise koolituse. Vabatahtlike eelduseks on huvi laste vastu ja soov neid aidata, samuti empaatiavõime ja mittehinnanguline suhtumine, paindlikkus ning

teadmised leinaprotsesside kulgemisest laste puhul. Vabatahtlike olemasolu on vajalik, sest nooremate laste rühmades (vanuses 5-8) on soovitatav üks täiskasvanu kahe lapse kohta. Lapsed jagavad oma mõtteid kõige enam siis, kui nad tegelevad käelise tegevusega nagu nt joonistamine. Seetõttu on oluline, et lisaks professionaalidele oleks piisavalt neid, kes on koolitatud leina tugigrupi abilisteks. (Bacon, 1996, lk 297-298)

4.6.2.1. Leinalaagrid

Üks tugigrupi töö vorme leinavate laste abistamiseks on leinalaagrid. Eestis korraldab leinalaagreid eesti keelt kõnelevatele lastele MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogramm. Laste leinalaagrite korraldamine sai alguse 1995. aastal, kui korraldati esimene suvelaager 60-le lapsele, kelle lähedased hukkusid Estonia katastroofis. Hiljem on laagrid olnud avatud kõigile lastele, kelle lähedane pereliige on surnud.

Laagrid on mõeldud lastele vanuses 7 kuni 18 aastat. Laagrite eesmärk on pakkuda lastele tuge, mida nad ei pruugi leida oma leinavalt perekonnalt või õpetajatelt, kel pole aega palju lastega tegeleda. Lastelaagrite sisuks on ühelt poolt pakkuda lastele huvitavaid tegevusi (spordiüritused, karnevalid) ja teiselt poolt pakkuda võimalust leida toetust teistelt lastelt. Leinalaagreid korraldab 10-12-liikmeline meeskond, kelle hulgas on psühholooge, pedagooge, arste jt.

Leinalaagrite tegijad on lisaks oma erialasele haridusele lisakoolitusi Rootsi lastekaitseorganisatsiooni Rädde Barnen ja Bergeni Kriisipsühholoogia Keskuse poolt, millele on lisandunud meeskonna koostöötreeningud ja muid hilisemaid koolitusi. (MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogramm, kodulehekülg)

4.7. Loovad meetodid laste aitamisel

4.7.1. Loovate meetodite kasutamine tugigruppides

Grupitöös leinavate lastega on mitmeid viise, kuidas aidata lastel paremini väljendada oma mõtteid ja tundeid. Üheks võimaluseks on lasta lastel kaasa võtta mõni asi, mis meenutab neile surnud inimest, mille põhjal saab edasist vestlust arendada. Teine viis on fototeraapia - anda võimalus ajakirjaväljalõigetest valida pilt, mis kõige enam meeldib. Tavaliselt on pildil mingi seos leinajuhtumiga, mis annab alust edasisele vestlusele. (Pennells & Smith, 1995, lk 144-145) Grupitöös

kasutatakse ka kunsti - joonistamist ja meisterdamist. Näiteks võib lasta lastel suure, vähemalt 1 x 1 m paberi peale joonistada neid asju, mis assotsieeruvad sõnaga "surm". Tavaliselt joonistavad lapsed sinna ümber ingleid, hauakive, kirste, riste jms.

Samamoodi võib suurele paberile ühist joonistamist kasutada grupitöö lõppedes, et aidata lastel peegeldada tagasi, mis neile seekordne koosolek on andnud. Igal korral täiendatakse joonistust, viimasel korral pildistatakse ning antakse igale lapsele kaasa kui meenutus kohalkäimisest ja tööprotsessist. Viimasel sessioonil võib grupijuht joonistada ka suure lille, millel on samapalju kroonlehti kui grupis lapsi. Lapsed saavad siis kroonlehtede sisse joonistada ühe asja (tunde, suhte vms), mis neil õnnestus ületada grupitöö käigus. (Pennells & Smith, 1995, lk 146-147)

M. Pennells & S.C. Smith kirjeldavad tugigrupi tegevuste jada, mis tulenevad üksteisest. Selleks, et näidata mitmesuguste hirmude ja negatiivsete tunnete normaalsust antud olukorras, korraldatakse ajurünnak, et vastata küsimustele: Kuidas sa tunned end, kui oled eksinud? Kuidas sa tunned end, kui peaksid kolima kaugesse kohta elama? Kas tunneksid sõpradest puudust? Oled sportlane ja sul on suur võistlus ees, kuid kukud ja murrad jalaluu. Kuidas sa tunned end? Üldiste stsenaariumide läbiarutamine võtab lastelt surve, sest nad ei pea kohe alustama enda loo analüüsimisega. Järgmine harjutuse etapp on läbi viia teine ajurünnak, et tuvastada oma tundeid seoses leinaga ning siinjuures on nõustaja ülesanne tõmmata paralleele suvalise kaotuse ja leina vahel - tunded on paljuski sarnased. Ajurünnaku järel saab lastel paluda välja valida 2 peamist tunnet, mis neil on, ning need moondada mingiks objektiks - nt viha kujutatakse tulena või mõirgava lõvina; ebakindlust või segadust on lapsed väljendanud toa pildiga, kus mööbel on laes. Järgmise tegevusena palutakse ühel vabatahtlikul heita pikali paberile ning tema kontuuride järgi joonistatud inimese sisse palutakse lastel paigutada oma tundeid väljendavad pildid - just sellesse kehaossa, kus nad neid kõige enam tunnevad. Tavaliselt väljenduvad tunded kõhu- või peavaluna, aga vahel paigutatakse tundepildid ka kättesse, jalgadesse ja südamesse. Kui lapsed paigutavad pildid pea või kõhu piirkonda, võib nimelt oletada, et need kehaosad valutavad, pea näitab ka sageli keskendumisraskusi koolis. Kättesse ja jalgadesse paigutatud tundepildid selgitavad, miks mõned lapsed muutuvad agressiivseks ja hakkavad asju ja teisi lapsi lööma või togima. (Pennells & Smith, 1995, lk 148-149)

Tugigrupis võib kasutada ka ühist karjet - alustatakse puntras koos üksteisel

käest kinni hoides vaikse üminaga ning tasapisi valjemaks minnes vabastatakse end ning üles hüpates ja käsi õhku tõstes hüütakse nii kõvasti kui saab. Maksimaalse efekti saavutamiseks soovitatakse grupiga karjumist läbi viia paar-kolm korda järjest. Lastele annab see vabanemiskogemuse, sest keegi ei keela neil teha just nii valju häält kui nad tahavad. (Pennells & Smith, 1995, lk 150)

Grupitöös saab efektiivselt kasutada draamat. Üks võimalus on läbi mängida matuseid, mille abil saab käsitleda erinevaid müüte, mis lastel võivad seoses matustega esineda. Selline tegevus on kasulik kõigile, ka neile lastele, kes on käinud matustel, sest näitlemine annab pinnase arutleda teemadel, mis neid huvitab, samuti saavad nad jagada oma kogemust nendega, kes pole varem matustel käinud. Paljud lapsed, kes pole varem matustel käinud, ei tee oma kujutlustes vahet tseremoonial, mis eelneb tegelikule matmisele, ja kirstu haudapanekul. Mängus, kus maetakse mängukaru või nukk, palutakse lastel kujundada matusetseremoonia - laulda laule, öelda palveid või pidada kõnet. Draamat saab hästi kasutada ka konfliktsete olukordade analüüsimiseks, mis on seoses leinaga või sellele eelnenud / järgnenud sündmustega lapse peres parajasti päevakorral. (Pennells & Smith, 1995, lk 150-151)

Üks omapärastest grupitöös kasutatavatest meetoditest on välja töötatud Frederick Duhli poolt (algallikale viidanud Pennells & Smith, 1995, lk 151). Selle meetodi abil vormib laps oma peret kujutavad "kivikujud", asetades grupiliikmed poosidesse, mis on omased lapse pereliikmetele. Eriti hästi toimiv on see meetod teismelistega, kuid sobib igas vanuses lastega töötades. Ka täiskasvanud grupijuhid võivad osutada "kujudeks", täites näiteks 2-aastase osa perekonnas. Pilti koostav laps ütleb igale osalisele, millise ilme, meeleolu ja poosiga nad olema peavad. Hiljem jagavad "kujud" oma tundeid selle kohta, mida nad mõtlesid või tundsid vastavas rollis olles. Mõne lapse jaoks on taoline tagasiside esimene võimalus teada saada, mida mõtleb või tunneb keegi tema pereliikmetest - õde, vend või olemasolev lapsevanem. Pildis osalejate hulgas mängib keegi ka surnut ning hilisema tagasiside käigus on temalgi võimalus väljendada oma mõtteid. Mõnes grupis tunneb "surnu" kurbust, et ülejäänud pereliikmed on omavahel vaenujalal või väljendab oma kurbust, kuna kogu perekond teda leinab. Harjutuse viimase osana küsitakse, missugusena tahaks laps oma perekonda tulevikus näha. Taas paigutab laps "kujud", kuid seekord nii, nagu ta soovib neid näha - lahendatud probleemidega ja võib-olla ka lahkunuga nende keskel. Grupitöö ülesanne on arutada selle üle, kas ja kuidas on need igatsused

saavutatavad, sest muidugi ei ole surnud võimalik pereliikmete juurde tagasi tuua. (Pennells & Smith, 1995, lk 151-152)

Lastegrupiga kasutatakse veel fantaasiareisi. Lapsed lesivad ruumi keskel põrandal ringis, pead sissepoole. Muusika mängib taustaks ning terapeut palub lastel meenutada üht helget hetke nende elust, kus nad olid kuskil maal, mere ääres, oma kodus jne. Seejärel teadvustatakse lastele, et nende vaatevälja on ilmunud keegi, kes tuleb üha ligemale ning ilmneb, et see on hiljuti surnud inimene. Laps ja lahkunud inimene kohtuvad omavahel, tervitavad üksteist ja vestlevad rõõmsasti. Siiski tuleb hetk, mil peab jätma hüvasti - lahkunu eemaldub ja kaob silmapiirilt. Aegamisi tuuakse lapsed tagasi reaalsusesse. Selle mõtteharjutuse käigus on lastel võimalik lahendada konfliktid, mis nende ja lahkunu vahel võisid olla või jätta hüvasti. Mõned lapsed ei suuda kohe hüvasti jätta, mistõttu nende jaoks on fantaasiareisi läbitegemine raske, teistele võib selline mõtetes kohtumine olla kergenduseks. (Pennells & Smith, 1995, lk 153)

Mõnede laste jaoks, kes pole saanud osaleda matustel, on surnuaed seletamatu ja kummaline koht. Seetõttu on 6-aastaste ja vanemate lastegrupi käik surnuaeda kasulik ja õpetlik. Ühtlasi võtab see ära (või vähemaks) hirmu kummituste ja vampiiride suhtes, mida lapsed kalmistuga seostavad. Grupiga võib külastada ka kiviraidu, kus lapsed näevad, kuidas erinevad hauasambad valmivad ning kuidas tavalisest kivist saab kaunis kuju. Selle külastuse teiseks osaks on ülesanne lastele kujundada paberil päris oma hauakivi lahkunule. (Pennells & Smith, 1995, lk 154)

Olenemata sellest, kas grupis on erinevate rahvuste esindajaid, on hariv ja rikastav uurida, kuidas tegeletakse surmaga teistes kultuurides, mida arvatakse hauatagusest elust ning milline on leinakombestik. Pennells & Smith kasutavad fotosid erinevatest matmispaikadest, et näidata lastele, kui võrd teistsugused need olla võivad. (Pennells & Smith, 1995, lk 155)

Lastele on suureks abiks küsimuste küsimine. Et seda lihtsustada, jäetakse laste kättesaadavusse karp, kuhu saab panna sedelid küsimustega, millega hiljem grupitöö jooksul tegeletakse. Enam levinud meetoditest kasutatakse videosalvestusi, kus nad näevad ennast ja oma kaaslasti tagasivaatavalt, aga samuti hariva või teraapilise sisuga filme. Sessiooni lõpetuseks kasutavad Pennells & Smith mõtisklusi, mille käigus lapsed saavad vabaneda oma muremõtetest ning kergendatud südamega grupist lahkuda. (Pennells & Smith, 1995, lk 156)

5. LAPSE KOMPLITSEERITUD LEIN

Inimese elukaares eristatakse sündmusi, mida jagatakse normatiivseteks ja mittenormatiivseteks. Normatiivsed elusündmused on need, mis tõenäoliselt toimuvad inimese teatud vanusesse jõudes ning neid on võimalik ette ennustada, ehkki kõik inimesed ei ühildu üldise suunaga. Näiteks teatud vanuses eeldatakse, et laps läheb kooli, noore täiskasvanu eas on loomulik ja eeldatav, et inimene abiellub jne. Mittenormatiivseid sündmusi ei ole aga võimalik ette näha. Need toimuvad ootamatult, olles harva sõltuvad teistest eluvaldkondadest ning puudutavad pigem üksikuid inimesi kui laiu rahvahulki. Selliste ebatavaliste näidetena toob C.A. Corr esile lapsgeeniuse, kes suudab muusikainstrumenti valitseda kui professionaal, aga samuti ka mõne lähedase inimese äkilise või komplitseeritud surma. (Corr, 1996, lk 4)

5.1. Terminoloogia

Komplitseerituks nimetatakse leina, millega kaasnevad traumaatilised sümptomid (Cohen, Mannarino, Greenberg, Padlo & Shipley, 2002, lk 310). Leina komplitseerivate teguritena nimetavad A.J. Weaver, J.D. Preston ja L.W. Jerome ootamatut surma, lapse surma, pikaajalise haiguse järgset surma, surma suitsiidi või mõrva tagajärjel, vägivaldset surma või surma, mida oleks saanud vältida, mitmeid kaotusi järjestikku mingite ajavahedega, isiku või tema perekonna kalduvust depressioonile, stabiilse sotsiaalse toetusvõrgustiku puudumist (Weaver, Preston & Jerome, 1999, lk 156).

Traumaks nimetatakse mistahes kriisi, õnnetusjuhtumi või vägivalla poolt otseselt või kaudselt põhjustatud kohest või hilinenud stressi, mis mõjutab inimese füüsilist, vaimset, emotsionaalset, psühholoogilist või sotsiaalset toimetulekut ning seda võib esineda kriisitöötajatel, ellujääjatel, pereliikmetel või pealtnägijatel (Cullinan, 1992, lk 228; Nader, 1996, lk 201).

Traumajärgne stressihäire või posttraumaatiline stress (*PTSD – post-traumatic stress disorder* inglise keeles) leidis esmakordset mainimist alles 1980. aastal Ameerika Psühholoogide Assotsiatsiooni (*American Psychological Association*) ning tähistab muutusi inimese psühholoogilises, füüsilises ja sotsiaalses toimetulekus, mis on kerkinud esile reaktsioonina tugevatele välistele stressoritele. Sellisteks stressoriteks võivad olla reaalne või potentsiaalne füüsiline vägivald inimese enda või

kellegi teise vastu, füüsilise väarikuse kahjustamine, vägivaldse surma nägemine, katastroofi, sõja või terrorismiga kokku puutumine. (Silva & Kessler, 2004, lk 18; Cohen, Mannarino, Greenberg, Padlo & Shipley, 2002, lk 311) Väga väikeste laste puhul, kes kaotavad oma esmase hooldaja (nt ema), kirjeldatakse traumaatilist leina olenemata sellest, milline oli surma põhjus (Cohen, Mannarino, Greenberg, Padlo & Shipley, 2002, lk 308).

Lapse traumaatilise leina sümptomid kattuvad osaliselt traumajärgse stressi sümptomitega, kuid paljude laste puhul ei ole siiski tegemist traumajärgse stressihäirega (Cohen, Mannarino, Greenberg, Padlo & Shipley, 2002, lk 308).

5.2. Traumaatilise sündmuse järgne lein

Reaktsioonid traumaatilisele sündmusele hõlmavad inimest tervikuna – tema füüsilist, emotsionaalset, kognitiivset ja usulist poolt, kusjuures reaktsioonid võivad olla ettearvatavad, kuid samas vägagi sõltuvad konkreetsest inimesest (Cullinan, 1992, lk 228).

Traumaatilise leinaga kaasnevad pealetükkivad traumaga seonduvad meenutajad: paigad, inimesed, olukorrad, helid, lõhnad; mis meenutavad lapsele surma traumaatilist iseloomu. Näiteks püstolipaugud, automüra või kasvõi vihmane ilm võivad meenutada päeva, mil traagiline sündmus aset leidis. Paigad, inimesed, olukorrad, helid ja lõhnad võivad lapsele ka meenutada muudatusi, mida traumaatiline sündmus on lapse ellu toonud – näiteks uus koht, kus laps elab, on teistsuguste lõhnadega või emadepäeval viib ta lilli vanaemale, sest ema ei ole enam. Traumaga seonduvad mõtted kutsuvad omakorda esile füüsilisi reaktsioone nagu südame kloppimine, värisemine, peavalu, peapööritus või tugevaid psühholoogilisi nähtuseid nagu hirm või abitus. (Cohen, Mannarino, Greenberg, Padlo & Shipley, 2002, lk 311-312)

Selleks, et eelnimetatud nähtusi vältida, võib laps teadlikult või alateadlikult kujundada välja käitumise, mis aitab vältida kokkupuudet ärritajatega, mis neid nähtusi temas esile kutsuvad. Kui normaalse leina korral näevad lapsed unes sageli surnud inimest ja eelkõige tema positiivseid tahke, siis traumaatilise leina korral kandub vältimine isegi unenägudesse ning lapsed näevad unes mitte meeldivaid mälestusi surnud inimesest, vaid hoopis vägivaldse surmaga seonduvaid stseene, mis omakorda võivad lapsed viia hirmuni iseenda toimetuleku pärast. Kartus

õudusunenägusid näha viib sageli selleni, et lapsed venitavad magamaminekuga. Tunnete ja reaktsioonide vältimine viib selleni, et laps ei tee leinaprotsessi läbi ning lein jääb lõpetamata. (Cohen, Mannarino, Greenberg, Padlo & Shipley, 2002, lk 312)

Laste traumaatilise leina oluliseks eripäraks on hirm samastuda või olla sarnane surnud inimesega. See tuleb kartusest, et ta võib jagada sama saatust kui see, kes suri. Samuti võivad lapsed karta teiste lähedaste analoogset surma – näiteks mõtteviis „Ükskõik millist meest ma armastan, ta sureb sama hirmsal viisil kui mu isa.” Selleks, et mitte tulevikus valu kogeda, võivad lapsed ka vältida edaspidi lähedaste suhete loomist. (Cohen, Mannarino, Greenberg, Padlo & Shipley, 2002, lk 312)

5.2.1. Katastroofid ja terrorism

Suurte katastroofide tulemusel võib inimestel esineda kaht eristatavat tüüpi traumat: individuaalne ja kollektiivne trauma. Mingit piirkonda või suurt rahvahulka puudutanud õnnetus mõjutab sotsiaalset struktuuri ja turvatunnet ning ehkki kollektiivsel traumal puudub individuaalsele traumale iseloomulik äkiline ilmumine, tuleb šokk tasapisi koos teadmise ja teadmisega, et ühiskond ei toimi enam turvaliselt, nagu ta siiani on toiminud. (Cullinan, 1992, lk 229)

The New York Timesi oletuse kohaselt jäi 11. septembril 2001 tervelt 15 000 last ilma oma emast või isast, kellest paljud olid üksikvanemad. Taolise ulatusega katastroof mõjutab mitte üksikut last, vaid ka seda sotsiaalset võrgustikku, kes normaaljuhul võiks lapsele ja tema perekonnale toeks olla. (Webb, 2002, lk 365)

Traumaatilist leinavaid lapsi mõjutavad oluliselt järgmised faktorid:

1. vägivalda / trauma ulatus,
2. ohu suurus elule,
3. kas kogemus puudutab ühte perekonda või suuremat hulka inimesi,
4. kas oli tegu pereliikme (vanema) kaotusega,
5. oletatavast tulevikust ilmajäämine (mis mõttega ma enam õpin, kui me niikuinii kõik sureme).

Võtmesõnaks tavalise leinaga võrreldes on turvatunde olemasolu või selle puudumine ühiskonnas ja subjektiivselt konkreetse lapse keskkonnas. (Webb, 2002, lk 372)

Olukordades, kus riigi või suure piirkonna rahvas puutub kokku katastroofiga, sõjaga või terrorirünnakuga, on täheldatud, et laste reageeringud on mõnikord hilinevad, pikaleveninud ning sündmustest on mõjutatud juba eelkooliealised lapsed. Mitmete uurimuste kohaselt on leitud, et sellistes olukordades esineb paljudel lastel traumajärgset stressihäiret. (Gabbay et al., 2004, lk 9-10)

5.2.2. Suitsiidi järgne lein

Kui keegi lähedastest paneb toime enesetapu, on tavaline, et maha jäävad inimesed esitavad endale küsimuse, kas nemad oleksid saanud seda kuidagi ära hoida. Suitsiidiga kaasneb tavaliselt süütunne, et inimese eluajal ei tundud piisavalt huvi ta vastu või ei pakutud tuge, mida ta oleks vajanud. Laste puhul võib olla abiks, kui nad saavad teada, et enesetapu sooritanud isikul oli depressioon – neil võib olla lihtsam mõista seda surma kui haiguse poolt põhjustatud. Kui enesetapu on sooritanud üks lastest, süüdistavad vanemad sageli ennast. (Silverman, 2000, lk 178) Mõnikord, kui enesetapp on mõeldud pigem väljakutsena perekonnale kui tegeliku kavatsusena endalt elu võtta, võib mahajääjail olla eriti tugev süütunne, miks nad ei avastanud varem ja miks nad ei suutnud päästa (Echelbarger, 1992, lk 224-225).

M. Riis rõhutab, et sageli on lastel väärarusaam, et suitsiid on päritav, mistõttu lapsed võivad peale vanema surma hakata kartma, et ka nemad teevad ükskord enesetapu (mis omakorda võib ka nende käitumist selles suunas lükata). Seetõttu on väga oluline lastele rõhutada, et suitsiid ei ole pärilik, ning sellest avameelselt kõneleda. (Riis, 2003, artikkel)

Suitsiidi järel püütakse sageli leida n-ö patuoinas, keegi, kellega lahkunul ei olnud head suhted. Süü kellegi peale veeretamine annab leinajaile mingi ülevaate põhjusest (vähemalt nende versiooni järgi) ja seega pakub turvatunnet olukorras, kus senine on pea peale pööratud. (Silverman, 2000, lk 178-179)

Suitsiidiga kaasneb sageli häbitunne ümbritsevate inimeste ees – et pere ei olnud suuteline toime tulema ja inimest aitama. Seetõttu võib pere isoleerida ennast teistega suhtlemisest. Samuti võib olla, et sõbrad või sugulased hakkavad perekonnast seetõttu eemale hoidma. Mõnikord üritab perekond suitsiidi varjata, et pääseda inimeste hukkamõistust. Varjamine kaasatakse ka lapsed, mis omakorda võib viia alateadliku suitsiidi eitamiseni (endale selgitataksegi ära, et tegu oli õnnetusega). Suitsiidi läbi surnud inimese matus võib ka erineda (nt kuidas kirik käsitleb

enesetappu ja kas leitakse vaimulik, kes on nõus enesetapjat matma). (Saveljev, 2003, lk 29-30)

Surm enesetapu läbi on enamasti äkiline ja ootamatu, kuigi inimene võib olla eelnevalt ähvardanud, et ta võib endalt elu võtta. Sageli leiab enesetapp aset juba niigi pingelises keskkonnas, mida suitsiid muudab veelgi keerulisemaks. Seetõttu on leinajail suur tõenäosus haigestuda füüsilistesse ja vaimsetesse haigustesse. (Saveljev, 2003, lk 29)

Paljude enesetapu viisidega kaasneb kehavigastusi ja verd ning kuna paljud suitsiidid toimuvad kodus või selle läheduses, on avastajateks pereliikmed (ka lapsed). Vaatepilt, mis suitsiidi teinud inimese avastamisega kaasneb, võib jääda kummitama pikaks ajaks õudusunenägudes. (Dyregrov, 1996, lk 42; Saveljev, 2003, lk 29)

Kui keegi laste lähedastest on sooritanud enesetapu, on väga tähtis, et lapsel säiliks tavapärase elurütm, sh igapäevane koolikohustus. See on eriti oluline siis, kui suitsiid on aset leidnud koolis. (Poland, 1989, lk 135; Riis, 2003, artikkel) Samuti lisab Poland, et kindlasti peaks pakkuma nõustamist väikestes gruppides, andma surmajuhtumi kohta adekvaatset infot ning rõhutama, et keegi ei olnud selles süüdi. (Poland, 1989, lk 135)

5.2.3. Traumajärgne stressihäire - PTSD

Traagilise õnnetuse tunnistajaks olemine, õnnetuses osalemine või ka pelgalt ettekujutus sellest, mis toimus, võib põhjustada traumajärgse stressihäire ehk PTSD (*posttraumatic stress disorder*). Näiteks toob Webb 11. septembril 2001 New Yorgis Maailma Kaubanduskeskuse ründamise: ehkki paljud ei näinud oma lähendase surma pealt, piisas paljudele sellest, et televisioonis näidati korduvalt hirmsaid pilte lennukitest, mis New Yorgi kahte torni rammisid, Maailma Kaubanduskeskuse kokkuvarisemisest, inimeste väljahüppamist akendest või paljude paanikasolijate põgenemist tänavatel. Üksnes teadmine, et sajad ja tuhanded inimesed olid kõrghoonetes vangis ning teadmata hulk neist on haavatud või surnud, tekitas ka nendes inimestes ängi ja muret, kellel isiklikult ei olnud ühtegi lähedast seal kohapeal. (Webb, 2002, lk 365)

Traumajärgset stressihäiret ei esine kõigil lastel mistahes traumaatilise kogemuse järel, kuid selle esinemise sagedus on erinevate uuringute kohaselt 20-90

protsendil lastest.

32 nädalat peale orkaan Andrew'd uuritud lastel leiti, et 51% esines väheseid traumajärgse stressi ilminguid; 38% aga raskeid kuni väga raskeid traumajärgse stressi ilminguid. 21 kuud hiljem leidis sama uurijategrupp, et 70% esines keskmisi kuni raskeid kohanemishäireid, mis on traumajärgse stressi järgne teine aste (Shaw et al 1995, 1996 – uurimustele viidanud Gabbay, Oatis, Silva & Hirsch, 2004, lk 6).

Traumajärgset stressi võivad põhjustada ka maavärinad. Taivanis aastal 1999 toimunud maavärina järel uuriti 323 noort vanuses 12-14, kes olid asunud kõige enam kahju saanud piirkonnas. Noori uuriti 6 nädalat peale maavärinat ning PTSD diagnoositi 21,1 % noortest. (Hsu et al, 2002 – viidanud Gabbay, Oatis, Silva & Hirsch, 2004, lk 7)

Üks uurijategrupp keskendus 99-le Kambodža noorele vanusega 18-25, kes olid elanud *Site II* põgenikelaagris Tai-Kambodža piiri ääres. See grupp noori oli ellu jäänud traumaatiliste sündmuste keskel, lisaks sellele elanud rohkem kui 10 viimase aasta jooksul põgenikelaagris. Poolstruktureeritud intervjuusid kasutades selgus, et 26,3% esinesid traumajärgsele stressile iseloomulikke jooni. (Savin et al, 1996 – uurimusele viidanud Gabbay, Oatis, Silva & Hirsch, lk 9)

Uurides 364 last vanusega 6 kuni 12 aastat, kes olid viibinud maapiirkonnas põgenikelaagris Horvaatias Bosnia-Hertsegoviina vahelise konfliktide ajal aastatel 1992-1995, avastati lastel väga kõrge traumajärgse stressi esinemisprotsent: 93,8%. (Goldstein et al, 1997 – viidanud Gabbay, Oatis, Silva & Hirsch, lk 9)

Aastal 2002 korraldatud uurimuses osales kokku 791 last vanuses 6-16, kes olid pärit Bosniast Sarajevo vallutamise ajal aastal 1994. Uurijad toovad PTSD esinemisprotsendiks 41%. (Allwood et al, 2002 - viidanud Gabbay, Oatis, Silva & Hirsch, 2004, lk 9)

Traumajärgse stressi nähte kutsuvad lastes esile isegi lühiajaline kokkupuude sõjaolukorraga. Seda tõestasid Nader jt (1993), uurides 51 Kuveidi last 5 kuud peale 1991. aasta veebruari, kui Iraagi väed Kuveidist välja viidi. Kasutades laste PTSD reaktsiooniindeksit, leiti traumajärgse stressi esinemist 70% lastel. Saigh (1989) uuris kliiniliselt 840 Liibanoni last ja leidis, et 32% esines traumajärgne stress Beirutis lahingute ajal ja nende järel. Teise uurimuse kohaselt (Saigh et al, 1990), kui uuriti 200 Liibanoni sõjaga kokku puutunud last Laste PTSD Loendi (*Children PTSD*

Inventory) abil, leiti traumajärgse stressi esinemist 46,5% puhul. (Gabbay, Oatis, Silva & Hirsch, 2004, lk 9)

Traumajärgset stressi võib esineda veel mitmeid aastaid peale traumeerivat sündmust. Seda näitasid longituudiline uurimus 12 aasta vältel Kambodža laste puhul, kes 8-12 aasta vanuselt aastatel 1975-1979 elasid üle Pol Pot'i režiimi. Ca 5 aastat peale sündmusi ning 2,5 aastat peale immigrereerumist Ameerika Ühendriikidesse leiti 40-st noorest PTSD pooltel. 8 aastat peale sündmusi esines 27-st noorest PTSD 48-l protsendil. Samuti leiti teise uurimise käigus, et 61%-l, kellel algselt diagnoositi PTSD, olid jätkuvalt PTSD sümptomid. Kolmanda uurimuse käigus, kus algsest 40-liikmelisest grupist osales 19 noort, leiti PTSD 38-l protsendil. 12 aastat peale algseid sündmusi oli uuritavate hulka jäänud 27 noort, kelledest diagnoositi PTSD 35-l protsendil. Sealjuures mainivad uurijad, et 18%-l noortest kujunes PTSD välja alles 5 aastat peale traumaatilisi kogemusi. (Kinzie et al, 1986; 1989; Sack et al, 1993; 1999 – viidanud Gabbay, Oatis, Silva & Hirsch, 2004, lk 8)

Traumajärgse stressihäire sümptomitena nimetatakse regressiooni ehk taandarengut varem omandatud arengulistest oskustes nagu kõnelemine, potilkäimine, kõndimine. PTSD kutsub eriti väiksemates lastes esile muutunud tegelikkuse tunnetuse ja kõrgeenenud ärritatavuse; teismeliste eripäraks on suurenenud haavatavus, mis on seotud nende arengus toimuvate paljude muudatustega. Väikestel lastel esines PTSD korral palju erinevaid hirme, samas kui teismelistel täheldati püüet vältida mälestusi seoses traumaatilise sündmusega. Vältimine võib väljenduda näiteks soovimatuses minna mööda õnnetuspaigast või surnud lähedase majast. (Rojas & Lee, 2004, lk 246-247; Webb, 2002, lk 368)

Trauma kogemine võib oluliselt muuta tavalist isiksuse arengut. Eriti puudutab see moraali ja identiteedi arengut ning võimet luua lähedasi suhteid. Kestvas stressiolukorras võivad lapsed luua endale alternatiivse kujuteldava identiteedi, mis toimib nende kaitsjana. Küpsedes aga jääb teine identiteet pahatihti alles ning võib põhjustada täiskasvanuil tõsiseid kohanemiskursusi. (Rojas & Lee, 2004, lk 244-248; Nader, 1996, lk 201-202)

Eelnimetatud sümptomitele lisaks võib trauma põhjustada depressiooni, hüperaktiivsust, tähelepanu puudumist, ärevust, paanikat, obsessiiv-kompulsiivset käitumist. Samuti võib esineda traumaatilise sündmuse korduvat üleelamist mälestustes ja selle meenutamist läbi mängude või mingi käitumise eripära.

Sealjuures võidakse imiteerida ohvri, ründaja, päästja või tunnistaja käitumist. (Nader, 1996, lk 202; Rojas & Lee, 2004, lk 244) Laste PTSD puhul kirjeldatakse ka surma teemaga aktiivset tegelemist (Hyslop Christ, 2000, lk 15). Mängude sisu kaudu on võimalik eristada traumaatilist stressihäiret ja lõpetamata leina. Traumaatilise stressihäire korral on mängu sisu pidevalt korduv, mitteloominguline tegevus, mis ei paku emotsionaalset kergendust ega pikapeale saabuvat lahendust trauma või leina teemale. (Cohen, Mannarino, Greenberg, Padlo & Shipley, 2002, lk 311)

Traumajärgse stressiga on laste puhul tegu, kui esineb vähemalt 3 vältimise või tundetuse ilmingut järgnevalt nimetatud loetelust: mõtete, tunnete või vestluse vältimine, mis seostub sündmustega, inimestega, olukorraga või paikadega, mis meenutavad lapsele traumaatilist sündmust; suutmatus meenutada sündmusest mõnda aspekti; vähenenud huvi tavapärase tegevuste vastu; eraldatuse tunne teistest; piiratud suutlikkus lähedasteks suheteks ja lootusetus tuleviku suhtes. Lisaks peab PTSD diagnoosimiseks lapsel esinema vähemalt kaks järgmistest erutus seisundi väljendustest: unehäired, ärritatavus, vihapursked, vähenenud keskendumisvõime, kergesti hirmumine, ülemäärane valvsus. Kui need nähtused kestavad vähemalt kuu aega ja põhjustavad tõsiseid toimetulekuraskusi, võib öelda, et tegemist on traumajärgse stressihäirega. Samas on oluline märkida, et kuna väikesed lapsed ei suuda mitmeid eelnimetatud sümptomeid verbaalselt väljendada, võib PTSD laste puhul sageli märkamatuks jääda. (Cohen, Mannarino, Greenberg, Padlo & Shipley, 2002, lk 311)

Traumajärgse stressiga kaasnevad sümptomid haaravad inimese niivõrd, et need ei luba leina alustada. Seega tuleb esmalt tegeleda traumaga, et normaalne leinaprotsess võiks käivituda. (Webb, 2002, lk 367) Kui trauma järel tegeletakse üksnes leinaga, on tulemused ebaefektiivsed ja pigem kahjulikud (Nader, 1996, lk 208). Sama kinnitab ka A. Dyregrov: kui lapsel ei ole võimalust tegeleda surmaga seotud traumaatiliste reaktsioonidega, on tal raske läbida leinaprotsessi (Dyregrov, 1996, lk 31).

5.2.4. Hilinenud / lõpetamata lein

Lein on normaalne reaktsioon kaotusele ning selle käigus jõuab inimese teadvusesse kaotuse lõplikkus, inimene õpib elama ilma lähedase inimeseta ning kujundab endas uue seesmise suhte lähedasega (Cohen, Mannarino, Greenberg, Padlo

& Shipley, 2002, lk 307).

Samas kui N.B. Webb ütleb, et teatud aja möödudes on normaalne, et inimene suudab tavapärase elu juurde tagasi pöörduda – täiskasvanud umbes aasta möödudes ning lapsed mõnevõrra hiljem - , näevad J.A. Cohen et al lapse leina kui üldiselt lõpetamata leina selles tähenduses, et laps arengu käigus pöördub leina juurde üha tagasi (Webb, 2002, lk 369; Cohen, Mannarino, Greenberg, Padlo & Shipley, 2002, lk 308).

Leinaprotsess võib olla kinnikülmutatud, kui perekonnal ei ole piisavaid tõendeid surma kohta. Teadmata kadunuks jäänud inimeste omastel jääb tõendite puudumisest tulenevalt mõnikord aastatepikkune kahevahelolek, mida ingliskeelse terminiga nimetatakse *ambiguous loss* (Webb, 2002, lk 369).

H. Clinebell nimetab leina patoloogiliseks siis, kui inimene jätkuvalt hoiab eemale inimsuhetest, kui ta lein ei ole vähenenud või kui sellest on välja kasvanud depressioon, seesmine tuimus (tunne, et lein üldse puudub), kui inimesel esinevad tõsised psühhosomaatilised probleemid, isiksuse muutus, raskekujuline süütunne, murede eest põgenemine alkoholi või uimastite abil. (Clinebell, 1984, lk 226-227)

5.2.5. Abistamine traumaatilise leina korral

Traumaatilise sündmuse korral võivad lapsed vajada algse korra taastamist, kontakti perekonnaga või aega, enne kui nad üldse suudavad kirjeldada oma kogemusi ja reaktsioone. Peale traumaatilist sündmust on tavaline, et ümbritsevate inimeste hulgas liiguvad kuulujutud sündmuse kohta, samuti on tavaline, kui suurema õnnetuse või katastroofi korral inimesed nakatuvad üksteise hirmust. (Nader, 1996, lk 216)

Kui kriis puudutab suurt hulka lapsi, on kool parim paik, kus kohe peale sündmust grupinõustamist läbi viia. Lastele võib teha ettekandeid või ülevaateid sündmustest (või lasta neil endil seda teha) - nõnda saab toimunust otsesõnul kõneleda. Sellises õhkkonnas on võimalik laste käitumise järgi oletada, kes neist võiks vajada hiljem individuaalset abi. Suulise ettekande esimese osana võib kasutada lühikokkuvõtet sellest, mida praeguseks hetkeks sündmuse kohta on teada ning seejärel anda vabadus väljendada oma mõtteid ja tundeid seoses juhtunuga. Sellele võiks järgneda arutelu, milline on “normaalne” reaktsioon sündmusele ning milline on sobilik reaktsioon. Ettekande lõpuosas kutsutakse õpilasi üles küsima edasisi

küsimusi ning õpetaja peaks jagama infot, kust saada edasist abi. Lõpus tuleks ka ära mainida lähipäevade sündmused nagu mälestusteenistused vms. Sealjuures soovitatakse, et vestlusi peaksid läbi viima kooli õpetajad, mitte väljastpoolt tulijad, sest see tagab usaldusliku kontakti mõtteavaldusteks. Samas märgib ta, et kuna ettekanne sisaldab peamiselt sõnalist osa, on see tõenäoliselt liiga raskestimõistetav väikestele lastele (Webb, 2002, lk 378).

Mõned soovitused L. Goldmanilt, kuidas aidata terrorismist puudutatud lapsi:

1. Defineeri võimalikult lihtsalt, mis on terrorism. Terrorism on vägivald inimeste ja riikide suhtes, kes seda ei oota ning mis on põhjustatud ühe või enamate inimeste poolt, kes arvavad, et nende huvid on tähtsamad kui teiste inimeste elud või nende vara. Terroristid võivad olla suured või väikesed, mustad või valged ja ükskõik, millise maa elanikud. Nende eesmärk on põhjustada hirmu ja hävingut.
2. Ütle lastele, et nemad jäid ellu ning selgita, mida täiskasvanud nende ümber teevad (tugevdatud turvakontroll, liiklus ümber suunatud vms).
3. Aita lastel taastada mingi korratunnetus. Üks viis seda teha on jätkata võimalust mööda sama päevakavaga, mis siia maani on töötanud - see loob lastele teatud turvatunde. Lastele mõjub hästi, kui nad saavad midagi üheskoos perega teha - einestada koos, lugeda lugusid, mängida.
4. Pea meeles, et täiskasvanud annavad lastele eeskujut. Viis, kuidas täiskasvanud traumaga tegelevad, annab eeskujut ka lastele, mida kriisihetkedel ette võtta. Lapsevanemad, kes lähevad doonoriks, annetavad toitu või teevad muud ühiskondlikult kasulikku, on eeskujut lastele, kes ükskord nende jälgedes kasvavad. Eriti hea on, kui ka lapsed saavad olla osa planeerimisest ja heategevuse täideviimisest (toidu- ja riideabi jagada vms). Kui perekond on usklik, võiks üheskoos kannatanute pärast palvetada.
5. Jälgi, mida lapsed televisioonist näevad - piira aega, mille vältel nad saavad uudistest tulevasse koledatesse piltidesse süveneda ning võimalust mööda peaks keegi täiskasvanud pereliikmetest lapsega koos televiisorit vaatama, et lapsel säiliks turvatunne. Täiskasvanu kohalolu

annab ka võimaluse selgitada ja anda vastuseid lapse küsimustele.

6. Aktsepteeri laste reaktsioone. Need võivad oluliselt varieeruda. Mõned lapsed kuulavad uudise ära ning lähevad siis mängima, teised tahavad veel lisaküsimusi esitada. Lapsed võivad tahta ka täiskasvanute juures viibida ning tavalise bussiga kooli sõidu asemel paluda, et vanem neid autoga viiks. Sellisel puhul ei ole “õiget” ega “vale” viisi, kuidas reageerida, kuid sedagi peab lastele ütleva, et nad ei hakkaks hinnanguid jagama oma sõpradele. Julgusta last kasutama mänguasju, savi voolima, joonistama, kollaaži tegema, kirja kirjutama, päevikut pidama ja teisi viise, et projitseerida mõtteid ja tundeid.
7. Ära unusta, et väikestel lastel on maagiline mõtlemine - laps võib uskuda, et tema põhjustas mingil moel selle probleemi. Ütle talle otse, et see ei ole nii.
8. Valmista last ette dialoogiks. Lapsed näevad juhtunust stseene kui mitte oma kodus, siis koolis või sõprade juures kindlasti. Last tuleb selleks ette valmistada, andes eakohast infot ning pidades meeles nende vanusega seonduvat maailmamõistmist.
9. Jälgi ärevuse tundemärke - kõhuvalu, unehäireid jms (pikemalt mainitud eespool käesolevas töös). Eriti oluline on magamaminek. Võimaluse korral peaks vanemad veidi rohkem lastega enne und aega veetma ja neile ette lugema või jutustama. Sekundaarsete hirmudena võivad tekkida hirm lennukisõidu või teatud piirkondade küllastamise ees.
10. Tuleta lastele meelde, et maailmas on palju riike, kes toetavad üksteist, ja palju inimesi, kes ei taha kurja teha (Goldman, 2002, kodulehekülg).

Traumaatilise sündmuse järgse professionaalse sekkumise jaoks on töötatud välja eraldi meetod, mida K.O. Nader kirjeldab ja mis eeldab peamiste psühhoteraapiliste põhimõtete ja tehnikate kasutamist, mida viiakse ellu hea ajastuse, intuitsiooni ja kogemusega. Järgnevalt on kirjeldatud peamisi põhimõtteid lapsepõlve trauma sekkumise meetodist. (Nader, 1996, lk 218)

Enne, kui terapeut saab last abistama hakata, on väga oluline trauma spetsiifiliste aspektidega tutvuda: vaadelda kannatanu reaktsioone, õppida tundma tema kultuurilist ja religioosset tausta, viia end kurssi sellega, millises faasis on

traumaatiline sündmus (nt sõjaolukord kestab pikka aega). Abistaja saab seejärel koostada nimekirja inimestest, kes võivad lapsele edasisel taastumisel toeks olla. (Cohen, Mannarino, Greenberg, Padlo & Shipley, 2002, lk 318; Nader, 1996, lk 218)

Igas sekkumise etapis on oluline, et toimiks koostöö nõustaja ja kõigi teiste abistajate (abistamismeeskondade) vahel, et töös ei tekkiks kattumisi või erinevaid eesmärke. Trauma ja leina reaktsioonid võivad omavahel põimuda. Abistaja ülesanne on püüda tähele panna ja mõista leina ja trauma taaskogemist, raevu või jõuetuse väljendumist. Traumateraapia eesmärgiks on parandada lapse psüühika haavatud aspekte ja ühendada lapse teadvust tervetega ning tunnustada terveid aspekte. (Nader, 1996, lk 218)

Individuaalne sekkumine sisaldab: 1. sündmuse kohta kõige ära kuulamist (sõnastada tuleb ka kõige hirmutavam osa sündmusest), 2. esmaste reaktsioonide tunnistamist, 3. traumaatilise sündmuse intensiivsuse ja mõju tunnistamist, 4. traumaatilise sündmuse visuaalsete ja tunnetuslike kogemuste tunnistamist, 5. traumaatilise sündmuse emotsionaalse mõju avastamist, 6. trauma ja selle järgsete psüühiliste reaktsioonide, tõlgenduste ja fantaasiate avastamist, 7. emotsioonidega uuesti tegelemist (mälestustesse uuesti sisenedes ja püüdes leida neile positiivne emotsionaalne lahendus), 8. terve minapildi taastamist ja normaalse arenguni jõudmist. (Nader, 1996, lk 218-219)

6. LEINANÕUSTAJA HINGEHOID

Käeoleva töö keskpunktiks on leinavate laste aitamine. Kuna kriisis olevate laste abistamine ei ole emotsionaalselt kerge, väärrib leinanõustaja hingehoid mõningast mainimist.

Järgnev peatükk puudutab abistajaid kõige laiemas mõttes. Sõna „leinanõustaja” all on siin silmas peetud nii spetsialiste, kes tegelevad kriisinõustamisega igapäevaselt kui ka kiriku- ja koolitöötajaid ning inimesi kogukonnast, kes täidavad mingil tasandil leinas olija abistaja rolli. Ehkki järgnevalt kirjeldatud leinanõustamisega kaasnev ülevõetud trauma ohustab enim professionaale, kes sellega pidevalt tegelevad, on olukorra sunnil abistaja rolli sattujal samuti tarvis teada, kuidas iseendaga toime tulla.

Sellel, kes kannab teiste inimeste muresid, on õlul väga raske koorem. Pidevalt teiste inimeste elu varjuküljega tegeledes võib nõustaja enda maailmapilt omandada mustad värvid. Töö positiivne osa on see, et inimesed leiavad nõustaja juurest abi ning suudavad peale mõningase aja möödumist normaalse elu juurde tagasi pöörduda, kuid nõustajal endal seda võimalust paraku pole - ühtede abiliste järel tulevad teised ning töö keerleb just kõige raskemate teemade ümber. Teatud perioodi vältel võib abistajas kujuneda veendumus, et miski siin ilmas ei ole püsiv ning probleemide eest ei ole pääsu, mistõttu ta enda elu kaunid hetked saavad selle kaudu varjutatud. (Gamble, 2002, lk 347)

Nõustaja toimetulek oma isiklike probleemidega, sh eksistentsiaalsete küsimustega, on olulise tähtsusega teiste inimeste abistamisel. See, kuidas nõustaja tuleb toime oma tunnetega, mis on keerulised, mõjutab otseselt ka seda, kuivõrd on temast abi teistele. (Clinebell, 1984, lk 239; Cullinan, 1992, lk 199; Martins, 1992, lk 73) A. Cullinani järgi on uurimused näidanud, et kui hingehoidjal endal on lahendamata lein, ei ole ta suuteline efektiivselt teisi inimesi aitama (Cullinan, 1992, lk 199). L. Martins soovitab eelkõige läbi mõelda, millised on hingehoidja enda probleemid, sh suhtumine surmase ja elusse peale surma, ning nendega tegeleda. Samuti rõhutab ta, et on äärmiselt oluline, et abistajal oleks nii professionaalne võrgustik kui ka sotsiaalne võrgustik, kellele toetuda, ning võimalus puhata leina teemast ja tegeleda vahepeal teiste asjadega. (Martins, 1992, lk 74)

6.1. Ülevõetud trauma

Peamised sümptomid, mis leinanõustajaid võivad tabada, on liigne kartlikkus ja pessimism ühiskonna suhtes, ebakindlus isiklikes otsustes või tuimus teiste inimeste suhtes. Inimesed, keda seni tunti südamlike ja soojadena, justkui ei panekski enam tähele oma sõprade ja lähedaste vajadusi ega ava ennast neile. Mõnedel abistajatel esineb ka religioosseid kahtlusi - nt seni kirikus käinud inimene loobub sellest ning hakkab kahtlema Jumala olemasolus. Sellist üldist käitumise muutumist nimetatakse ülevõetud traumaks (*vicarious traumatization*). (Gamble, 2002, lk 349)

Ülevõetud trauma on negatiivne muutumine aitaja sisemises minas, mis leiab aset sügava empaatilise lähenemise tõttu traumeeritud klientidele ning mis on seotud professionaalse vastutusega anda võimaluse korral abi (Gamble, 2002, lk. 350). Ülevõetud trauma ei ole ühekordne kogemus, vaid pikem protsess, mis saab oma jõu pidevast kontaktist leinajatega. Ülevõetud traumat ei ole võimalik vältida, mistõttu on eriti oluline, et abistajad teaksid, millega neil tuleb kokku puutuda.

Sarnaselt leinale ei kao ülevõetud trauma eitamise, vähendamise ega medikamentide abil. Leinaga analoogselt tekitab ülevõetud trauma seetõttu, et nõustaja hoolib inimestest, kellega ta tegeleb. Ainus viis, kuidas ülevõetud traumat saaks vältida, oleks mitte tunda kaasa oma klientidele. Ülevõetud trauma ravimiseks peab nõustaja suhtuma enda valusse sama tõsiselt kui oma klientide omasse, mis eeldab ka kaastunde arendamist enese vastu. Nõustaja tervenemine ja kliendi heaolu on omavahel seotud, seetõttu on oluline, et olles avastanud oma probleemi, püüaks nõustaja seda ka lahendada.

Nõustajad, kes kogevad ülevõetud traumat, avastavad sageli, et nende senised teadmised ja oskused on jõuetud kriisi suurusega võrreldes. Maailmapilt, mille kohaselt lapsed elavad muretut elu vanemate kaitse all, võib pideva laste leinanõustamise käigus muutuda traagiliseks - häda nähakse kõikjal ning lõpuks on raske uskuda, et keegi üldse küpse eani elab. Samuti on tõenäoline, et kliendi usulised heitlused ja küsimused stiilis "Kuidas Jumal võis seda lubada, kui ta on armastav Jumal" mõjuvad pikemas perspektiivis väljakutsuvalt ka nõustajale, pannes taas ja taas järele mõtlema isiklike usuliste seisukohtade õigsuse üle. Nii leina kui ülevõetud traumaga kaasnevad negatiivsed arengud järgmistes valdkondades: turvatunne, usaldus, enesehinnang, lähedus ja kontroll. Näiteks võib nõustaja paaniliselt karta oma lapse jätmist lasteaeda, sest ta on paljudel juhtudel pidanud tõdema, et lapsi

väärkoheldakse. Seetõttu ta kardab, on usaldamatu ning soovib olukorda kontrolli all hoida. Üsna tõenäoline on ka, et kriisinõustamisega tegelev inimene kogeb traumaatilisele leinale eripäraseid sümptomeid: näeb õudusunenägusid, tunneb hirmu teatud tegevuste või paikade ees, näeb mälupilte, kuuleb helisid, mis meenutavad talle traagilist sündmust. (Dyregrov, 2006, suuline teade; Gamble, 2002, lk 353)

6.2. Kuidas ennast aidata

Ülevõetud trauma puhul tuleb endale esmalt teadvustada, et see on olemas, samuti tuleb üle vaadata iseendas käärivad mõtted ja tunded. Sealjuures on ilmselt kasulik küsida ka lähimate inimeste käest, kas ja milliseid muutusi nad nõustaja isikus on viimasel ajal täheldanud. Kuna paljud nõustajad on oma tööga ülekoormatud, saab enesessevaatamine toimuda vaid siis, kui võetakse aeg maha, mediteeritakse, palvetatakse või lihtsalt puhatakse. (Gamble, 2002, lk 354)

Kriisinõustaja saab ennast aidata mitmete eneseabitehnikate abil, mis on rakendatavad nii abistajale kui õpetatavad lastele, keda abistatakse. Eneseabitehnikate eesmärk on saavutada kontrolli mälupiltide üle, mis tungivad peale unenägudes või visuaalsete, auditiivsete, harvem ka lõhna-assotsiatsioonidena. Abi tasandeid on mitmeid, alates sellest, et individuaalselt loetakse juhendit raamatust või internetist ning püütakse seda rakendada, kuni selleni, et see toimub supervisiooni all. Lisaks on võimalik saada abi eneseabiraamatute, CD-de, enesebirühmade kaudu. (A. Dyregrov, 2006, suuline teade)

Oluline soovitus, mida S.J. Gamble jagab, on leida tasakaal enda töös – püüda tegeleda vaid mõne üksiku raske juhtumiga korraga, leida enda teadmistele rakendust ka teistes valdkondades, mitte üksnes nõustamises. Tasakaal tähendab ka, et nõustaja ei pea olema pidevalt klientidele saadaval, vaid võib puhata; samuti eeldab balanss nõustaja elus oma mõtete teadlikku suunamist ja negatiivsete fantaasiate ohjeldamist. (Gamble, 2001, lk 355)

A. Dyregrov nimetab mitmeid võimalusi eneseabiks, mida võib iga inimene, kes on trauma läbi teinud, ise proovida. Näiteks soovitab ta pealetükkivate mõtete ohjamiseks kirjutada mõtted üksikasjalikult üles või lugeda need diktofonile. Mõtete kirjapanek aitab sõnastamisel ning on iseenesest leevendava mõjuga. Samuti soovitab ta mõelda mõnele õnnelikule hetkele ning hirmsa mälupildi üles kerkides keskenduda meeldivale mälestusele. Et efekt oleks suurem, soovitab A. Dyregrov seostada õnnelik mälestus käe sellise punkti vajutamisega, mida argitegevusteks ei kasutata

(näiteks vasaku käe keskmise sõrme väline külg). Õnneliku mälestuse ja käel punkti vajutamise seostamise järel on võimalik esile kutsuda meeldivat mälestust siis, kui mineviku negatiivsed mälopildid esile kerkivad. Negatiivsete kuulmisaistingute vältimiseks ja kontrollimiseks on võimalik kasutada muusika kuulamist (sh kõrvaklappidest enne uinumist), haistmis- ja maitsmisaistingute puhul võib abi olla mõne meeldiva lõhnaõli kasutamisest või vastandmaitse kasutamisest. (Dyregrov, 2006, suuline teade)

Negatiivsete „filmilõikudega” mälus võitlemiseks on võimalik neile mõelda välja õnnelik lõpp. Pealetükkivaid mõtteid on võimalik teadvustada ja peatada, aga ka edasi lükata – näiteks varuda igasse päeva pool tundi, mille jooksul inimene lubab endale negatiivsete mõtetega tegelemist, kuid väljaspool seda aega püüab mõtteid edasi lükata. (Dyregrov, 2006, suuline teade)

Kui leinanõustaja peab kuulama kliendi jutustatavat traagilist lugu, on valuliku reaktsiooni ja hilisemate hirmsate mälopiltide vältimisel abiks see, kui nõustaja keskendab oma pilgu kõneleja mõnele välimuse omadusele (nahk, silmavärv jne) ja uurib seda aktiivselt. Fokuseerides oma tähelepanu endast väljapoole, ei jää kuulaja ajul üle „mälumahtu”, et kujutleda, mis oleks siis, kui sama asi tema enda või tema perega juhtuks. (Dyregrov, 2006, suuline teade) Ühtlasi on oluline kuulata klienti tasakaalustatult – mitte ainult kuulda ja näha kaotust, vaid olla avatud ka taastumisele ja uuele lootusele. (Gamble, 2001, lk 355)

Mistahes leinast või traumaatilisest kogemusest ülesaamiseks vajab inimene tuge teistelt. See kehtib ka nõustajate kohta - abistajatel on mitmeid võimalusi eri tasanditel abi saada ning nad ei tohiks häbeneda seda küsida. (Gamble, 2002, lk 356)

7. EMPIIRILINE UURIMUS

7.1. *Uurimismeetodi ja -põhimõtete kirjeldus, valim*

7.1.1. Meetod

Järgnev uurimuslik osa on läbi viidud kvalitatiivsete meetoditega. Täpsemaks meetodiks on ekspertintervjuu vorm semi-struktureeritud küsimustega. Intervjuu vorm on valitud just selle paindlikkuse tõttu (Marshall & Rossman, 1989, lk 108) uurida lapse leina süvitsi läbi lastega tegelevate professionaalide silmade.

Algselt oli töö autoril mõte läbi viia vaatlus laste leinalaagris, kuid see jäi teostamata, kuna vaatlus oleks takistanud normaalset leinalaagri kulgu; samuti lähtudes põhimõttest, et kvalitatiivne uurimus peab olema delikaatne õrnade teemade käsitlemisel (Marshall & Rossman, 1989, lk 69), ei oleks ka eetilistel kaalutlustel võimalik olnud saada informatsiooni näiteks laste tausta kohta, mis mõjutab leina kulgu või ka selle kohta, keda konkreetselt (ema, isa, õde või vend) nad leinavad. Teine võimalus olnuks teha süvaintervjuusid laste endiga, kuid taas kerkinuks küsimus ettevõtte eetilisusest – tõenäoliselt oleks intervjuu laste leina kulgemisele olnud pigem negatiivne kui abistav.

Intervjuud on läbi viidud novembris ja detsembris 2005 ning veebruaris ja märtsis 2006. Intervjuud toimusid Tartus, Tallinnas, Pärnus ja Kuressaares eranditult respondentide töökohas. Intervjuude kestvus oli 20-110 minutit. Intervjuud salvestati diktofoniga, seejärel transkribeeriti. Transkriptsioonidega on võimalik tutvuda töö autoriga isiklikult kokku leppides.

7.1.2. Küsimustik

Küsimustik ehitati üles põhimõttel, et see täiendaks andmeid, mida pakub kirjandus (Wengraf, 2001, lk 94). Sissejuhatavas osas küsiti intervjuueeritavatelt, kui kaua nad on tegelenud leinavate lastega, aga samuti, mis on nende põhitöökoht (juhul, kui see erines), milline on nende väljaõpe. Samuti uuriti, kui palju on respondendid teadlikud teistest Eestis leinatööd tegevatest inimestest. Järgnevas osas paluti respondentidel kirjeldada oma kogemuse põhjal, kuidas lapsed reageerivad leinale ning kuidas see eristub täiskasvanute leinast. Samuti pidid respondendid tooma välja erinevusi (juhul, kui neid on) ema, isa, õe-venna, kaugema sugulase, lemmiklooma kaotuse, samuti pikaajalise haigusega kaasneva ja traumaatilise leina puhul. Respondentidelt küsiti ka, kuidas saavad leinavaid lapsi aidata perekond, kool ja kirik

ning mida teha, kui lein on jäänud lõpetamata. Intervjuu küsimused on esitatud käesoleva töö lõpus lisana.

Intervjuu küsimusi muudeti ja täiendati jooksvalt. Näiteks ei olnud algselt planeeritud küsimust poiste ja tüdrukute leina eripärade kohta, ent kui paar respondenti seda mainis, küsiti seda edaspidi juba teadlikult teistelt vastajatelt. Samuti ei olnud algselt sees küsimust hilinenud leina ja matuste vajalikkuse kohta. Kuna aga respondendid rääkisid mõlemast, kajastuvad need teemad ka alljärgnevalt.

7.1.3. Valim

Uurimuse valimiks osutusid inimesed, kes on aktiivselt tegevad laste leinatöös, mistõttu on tegemist ekspertintervjuudega. Valimi moodustas 8 inimest, 2 meest, 6 naist vanuses ca 30-60 eluaastat, kes kõik oma põhitööna tegelevad lastega ning on aktiivselt hõivatud leinavate laste abistamisse. Ekspertid leiti tutvuste kaudu – alguses otsis käesoleva töö autor üles mõned võtmeisikud, kes omakorda soovitasid edasi, kellega võiks kontakteeruda ja intervjuud teha. Kuna Eestis ei ole laste leinatöö tegijaid väga palju, on selline valimi leidmise viis üsna põhjendatud.

Nimetatud 8 respondentiga tehtud intervjuude baasilt ei ole võimalik anda ülevaadet Eestis tehtavast leinatööst. Käesoleva magistr töö eesmärk ei olegi anda ülevaadet Eestis lastega tehtavast leinatööst, vaid fookuseks on see, kuidas leinavat last saab aidata. Respondentide teadlikkus teistest leinatöö tegijatest aga annab informatsiooni selle kohta, et leinatöö tegijatest puudub ülevaade isegi professionaalidel, mis lubab oletada, et tavalisel inimesel, kes ei puutu igapäevaselt kriisiabi, nõustamise või hingehoiu teemadega kokku, seda ülevaadet ammugi pole.

Andmete kogumisel arvestati andmestiku küllastuse printsiipi, st et uurija kogus andmeid eelnevalt otsustamata, mitut intervjuud ta läbi viib. Intervjuusid viidi läbi, kuni neis hakkas suurelt jaolt korduma juba varem öeldu, mistõttu töö autor leidis, et kogutud on selline hulk andmeid, mille põhjal on juba võimalik teha üldistusi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2005, lk 169)

7.1.4. Andmete analüüs

Intervjuud salvestati diktofoniga ning hiljem transkribeeriti. Andmete kodeerimisel on kasutatud temaatilist analüüsi. Alguses teostati avatud kodeerimine, kus tuvastati teemad, millest üldse respondendid rääkisid. Seejärel püüti neid

teemasid põhi- ja alamkategoriate alla koondada. Teemade illustreerimiseks on lisatud tsitaadid respondentidelt. Kui üldiselt on respondendid lihtsalt nummerdatud (Respondent 1, Respondent 2 jne), siis mõningate teemade juures, kus antud töö autor pidas seda teema käsitusel oluliseks, on märgitud, et tegu on nt arsti, vaimuliku või pedagoogiga. (Ezzy, 2002, lk 86)

7.2. *Tulemused*

Intervjuu põhjal joonistus välja 5 kategooriat: 1. abistaja profiil, 2. abistatava profiil, 3. lapse leina eripärad, 4. leinava lapse aitamine, 5. läbipõlemise vältimine.

1. põhikategooria jaotub omakorda kolmeks alamkategoriaks: 1. respondendi profiil, 2. teiste leinatöötajate profiil, 3. leinatöökõks vajalik haridus. Selle kategooria raames joonistub välja, millise hariduse ja tegevusvaldkonnaga on intervjuu respondendid, milline on nende kokkupuude ja kogemus leinavate lastega töötamisel, samuti nende teadlikkus teistest sama valdkonnaga tegelevatest inimestest ning hinnang nii enda haridusele kui sellele väljaõppele, mis leinatöötajatel peaks olema.

Teine põhikategooria jaotub kaheks alamkategoriaks: 1. perekond ja sotsiaalne tugi ning 2. usuline taust. Selle põhikategooria all selgub, missuguse sotsiaalse ja perekondliku taustaga on olnud lapsed, keda respondent on abistanud, samuti ilmneb, kuivõrd oluliseks respondendid on pidanud abistatava usulist tausta (sh kas see üldse on välja paistnud abistamise käigus) ning kuivõrd see mõjutab abistamise protsessi.

Kolmas põhikategooria kirjeldab lapse leina eripärasid, võrrelduna täiskasvanuga, samuti räägitakse lähemalt, millised on leina eripärad, kui sureb lapsevanem või õde või vend või hoopis mõni kaugem sugulane. Kolmanda kategooria alla kuuluvad ka teemad nagu lemmiklooma surm, pikaajalise haiguse järgne ja traumaatilise sündmuse järgne lein ning soolised iseärasused leinamisel.

Neljas kategooria jaotub viieks alamkategoriaks, kus käsitletakse lapse abistamist perekonna, kogukonna, kooli/lasteaia ja kiriku kaudu.

Viimane ehk viies kategooria puudutab abistajat ja läbipõlemise vältimist. Järgnevalt vaatleme kõiki kategooriaid lähemalt.

1. ABISTAJA PROFIIL

1.1. Respondendi profiil

Intervjuu käigus küsitleti 8 inimest, kes on tegevad leinavate laste aitamisel. Küsitletute hulgas oli 6 naist ja 2 meest.

1.1.1. Tegevusvaldkond

Ükski respondentidest ei ole tegev vaid ühes valdkonnas. Tegevusvaldkondadena nimetati: psühholoog-nõustaja, ülikooli õppejõud, koolitaja, koolijuht, lastekaitse spetsialist, noortekabineti nõustaja, psühhoterapeut, laste ja noorte kriisiprogrammi juht, kriisiabikeskuse vastuvõtja, hingehoidja, vaimulik, personalinõustaja. Mitmed küsitletutest on aktiivselt kaasatud MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogrammi leinalaagrite korraldamisse.

1.1.2. Haridus, väljaõpe

Respondentide haridustaust on üsna erinev. Mitmed on õppinud psühholoogiat, kuid nimetati ka arsti-, usu- ja haridusteadust, pedagoogika- ja tehnika-alast haridust, samuti kehakultuuri ja ämmaemanda väljaõpet.

Siinkohal oli kolmel respondentil 2 erinevat kõrgharidust, lisaks ühel oli omandamisel kraad samas valdkonnas, teisel respondentil kraad teises valdkonnas, ühel respondentil kraad kolmandas valdkonnas (arvestades tema algsest kõrgharidusest) ning ühel jäänud teise hariduse taotlemine pooleli.

Lisaks kõrgharidusele toodi selgelt esile paljud koolitused, millele respondentid olid käinud: geštalteraapia, kognitiiv-käitumuslik teraapia, pereteraapia, kriisitöö-alased koolitused nii Eestis kui välismaal, juhtimiskoolitused, traumateraapia – EMDR, komplekstrauma ja dissotsiatsiooni koolitus, Self 2, hingehoiukoolitus, loovmeetodite kasutamine grupitöös, superviisorikoolitus, psühhodraama, psühhoanalüüsi sissejuhatav koolitus, suhtlemispsühholoogia, suhtlemisalased koolitused; muud erinevad teraapiakoolitused. Mainiti ära enesetäiendamist läbi välismaiste tutvuste võrgustiku (isiklikud kontaktid, koolitused ja kirjandus) ja iseseisvat kirjanduse lugemist.

Nimetati nii välismaiseid koolitajaid, kes tulevad Eestisse koolitama (Atle Dyregrov, Soome Punase Risti töötajad, Rootsi lastekaitseliit Rädde Barnen), aga ka välismaal õppimist (Soome luteri kiriku diakoonia-alane koolitus, Soome

haiglahingehoiu-alane kursus, Soome traumateraapia keskuse koolitus, Taani geštaltteraapia instituut, Rootsis traumateraapia kursus), samuti mainiti osalemist Iirimaal toimunud laste leinalaagris. Mitmed vastanutest tõid esile ka selle, et laste leinalaagrite korraldusmeeskonnale organiseeritakse aeg-ajalt sisekoolitust – kui mõni liige on läbinud välismaal koolituse, koolitab ta omakorda Eestis edasi.

1.1.3. Hinnang: milline on leinatöök vajalik koolitus

Respondentide üldine arvamus oli, et leinatöö ei eelda tingimata psühholoogia-alast kõrgharidust. Piisab koolitustest. Hetkel tundub olevat suur puudujääk pedagoogide väljaõppes, mistõttu soovib mitu respondenti näha tulevikus vähemalt ühte kriisi- ja leinaalast kursust tulevastele ja praegustele pedagoogidele. Koolituse sisu peaks aitama õpetajatel mõista lapse reaktsioone leinas ja õpetama lihtsamaid meetodikaid leinava lapse aitamiseks.

„Noh, ma arvan, et kui näiteks... Maire Riis teeks mingisuguse ühe kursuse, mis aitaks mõista näiteks õpetajatel erinevaid reaktsioone ja ütleme, mingisuguseid lihtsamaid meetodikaid, ütleme näiteks et kui ta on klassijuhataja ja klassis keegi õpilane saab surma, et noh ei tohi siis neid lapsi, klassikaaslasi-lähedasi kuskile üksinda jätta. Peaks nad ikkagi kokku kutsuma ja peaks laskma igaihel rääkida, et igäiks saaks midagi ütelda mingisuguse... mingisuguse mälestuse näiteks sellest, kes on lahkunud või alates sellest, kuidas sa teada said, et see juhtus, et mingid sellised... sellised elementaarsed asjad, millest on tohutult abi. Et kui... ma arvan, Maire Riis näiteks – või keegi teine – teeks sellise kursuse juurde, see oleks nagu suur asi, et see annaks õpetajatele hästi palju enesekindlust, et nad teavad, mida nagu teha. /-/- Aga noh, kui ma neid õpetajaid näen, siis kindlasti kuluks neile ära selline kursus – nende endi pärast kuluks ära.” Koolijuht

Samas rõhutatakse ka seda, et ükski koolitus ei taga seda, et lapsele pakutakse seda tuge, mida ta vajab.

„Leinaalane väljaõpe ei olegi väga oluline, sest leinavale inimesele on palju tähtsam siuke inimlik suhe ja inimlik kontakt.” Respondent 5

„Vahel mõnel inimesel on loomu poolest need teadmised olemas, et ei ole vaja seda... No, aga kus sa siis ütled, kas see on loomulik tarkus või see on õpitud tarkus?” Respondent 7

1.1.4. Teiste edasikoolitamine

Respondentide kirjelduse järgi puudub hetkel ühtne süsteem, mille kaudu saada leina- või trauma-alast koolitust, mistõttu leinatöötajad koolitavad üksteist siin Eestis: kui keegi on läbinud mõne kursuse, õpetab ta seda ka teistele edasi.

„Need, kes lastega tegelevad, eks ikka on nagu igaihe enda vastutus, et nad korjavad siit ja sealt igasugu neid erinevaid teraapiakoolitusi.” Respondent 2

„Ma arvan, et see on võib-olla olnud niimoodi, et on väliskoolitajad Estonia järgselt on siin ja siis need osad inimesed on edasi koolitanud inimesi.” Respondent 7

„Ma tean neid inimesi, kellega ma koos töotan ja nendel on sarnane see koolitus. On küll tulnud uusi inimesi juurde ja siis me teeme sisekoolitust.” Respondent 6

1.1.5. Kuidas respondent jõudis leinatööni

Mitmed respondendid jõudsid leinatööni Estonia katastroofi kaudu septembris 1994 ja jäänudki kriisiabi andmisega tegelema. Ühtlasi annavad mitmed küsitletud hinnangu kriisiabile enne Estonia katastroofi, öeldes, et kriisiabi, kuigi see oli mingil määral ka varem olemas, sai just sealt alates uued alused ning muutus selliseks, nagu ta praegu on.

„Kriispsühholoogiassa mina küll sattusin täieliku diletandina 28. septembril 1994, sest siis meil peale asjaarmastajate mitte kedagi ei olnudki.” Respondent 5

„Väljaõpe ongi alanud kuskilt, noh, siis sellest Estonia katastroofist alates.” Respondent 6

„See asi algas Estonia katastroofist, kus tegelikult enne seda... jah kriisitöö kui selline oli küll olemas, aga selline leinatöö, leina toetusgrupitöö – seda nüüd küll ei olnud. Ja ka see kriisitöö sai ikkagi uued alused.” Respondent 8

Teised on jõudnud leinatööni kas hiljem või peale mingi koolituse läbimist või elukutse kaudu.

„Kuigi ma olin selleks ajaks teinud tegelikult juba mõne aasta Viljandi noortevanglas tööd, siin ka hingehoidlikku tööd. See üldse saigi impulsiks, et ma õppima hakkasin.” Respondent 2

1.1.6. Millised kokkupuuted on respondentil leinavate lastega

Enamus respondentidest on tegelenud igas vanuses lastega, samuti ka keeruliste leinajuhtumitega. Suurema osa vastanute töö sihtrühmaks ongi lapsed. Vaid üks respondent vastas, et tal on olnud üksikud kokkupuuted leinavate lastega ja enamjaolt tegeleb ta täiskasvanute kriisiabiga.

1.1.7. Millises leina etapis lapsi on respondent aidanud

„Leina etapi” all on silmas peetud seda, kas lapsi on aidatud vahetult peale surmajuhtumit või mõne aja möödudes ehk millise leina ülesande juures oleva lapsega on tegeletud. Respondendid on enamjaolt igas leina staadiumis olevate lastega tegelenud, kuid mitmed tõid esile abi erinevuse sõltuvalt lapse leinaülesandest. Näiteks laste leinalaagritesse võetakse lapsi, kellel on surmajuhtumist möödas 6 kuud kuni 2 aastat, samas individuaalsel tasandil (pere, kooli, kogukonna, kiriku või sotsiaaltöö institutsiooni tasandil) on aidatud ka värskema leinaga lapsi (alates surmateate üleandmisest) ja ka neid, kelle lein on mitmeid aastaid vana.

„No minu isiklikus praktikas on tulnud nüüd küll kõike, ses mõttes, et on see laste-noorte kriisiprogramm ja teine asi on ka see, et kuna ma tegelen nõustamiskeskuses, ee, konsulteerin lapsi, siis on olnud lapsi, kellele ma olen edastanud surmateadet, on olnud lapsi, kelle vanema surmast on

olnud möödas päevi ja on olnud lapsi, kelle vanema surmast on möödas kuid, aastaid, ja ka neid, kellel on olnud kuus või seitse aastat möödas.” Respondent 8

1.1.8. Kui kaua on respondent tegelenud leinavate lastega

Enamus respondentidest on leinavate lastega tegelenud üle 10 aasta. Kõige lühem aeg, mida mainiti, oli 7 aastat, kõige pikem 20 aastat.

1.1.9. Kui vanade lastega on respondent tegelenud

Respondendid on kõik tegelenud igas vanuses lastega, kuid mõned tõid esile vanusegrupi, kellega neil on rohkem kogemusi. 2 respondenti mainis, et neil on suuremad kogemused teismelistega töötamisel.

1.1.10. Hinnang: millise vanusega on respondendi arvates lihtsam töötada

Paar respondenti tõi ka esile, millise vanusegrupiga on lihtsam töötada. Mainiti teismelisi ning nooremat ja keskmist kooliiga (vanuses 7-11 a).

„Noh, siukseid grupe on mul rohkem olnud – teismelisi -, kus ma tunnen, et töö on olnud võib-olla huvitavam või ma saan ka rohkem teha, sest et nagu väiksematega on võib-olla rohkem vaja siukest mängulist või... Ma arvan, et see ei ole mul nii väga tugev külg.” Respondent 6

„Ja siis see vahepealne iga – nendega on nagu mõnes mõttes lihtne, et... on nagu töötada. Nad on niuksed vahetud, piisavalt on arusaamist ja nad on nagu hästi alid seletustele.” Respondent 7

1.2. Teiste leinatöötajate profiil

1.2.1. Respondendile teadaolevad teised leinatöö tegijad / institutsioonid

Intervjuu käigus uuriti ka seda, kui palju teavad respondendid teistest leinatöötajatest. Kõige sagedamini mainiti MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogrammi leinalaagreid, aga ka venekeelseid laagreid, mida korraldab Vaimse Tervise Ühing Tallinna lastele, samuti eeldati, et leinavate lastega tegelevad psühholoogid (sh koolipsühholoogid), psühhiaatrid, sotsiaaltöötajad ja lastekaitsetöötajad individuaalselt, kriisiabikeskused (eraldi mainiti Tallinna ja Tartu laste tugikeskust, Tallinna, Tartu ja Pärnu kriisiabikeskust ja Tartu hingehoiukeskust). Hingehoiutöö tegijana mainiti ka kirikut, kuid väljendati ka samas, et puudub info selle kohta, millises vormis ja kes kirikus seda läbi viib. Ähmaselt oldi kuulnud, et Pärnus või Saaremaal mingit laste leinatööd tehakse, kuid ei osatud täpsustada, kes teeb ning mida tehakse. Üsna üldise arvamusega tuli välja see, et ühest küljest Eesti leinatöö tegijad teavad üksteist (eriti need, kes leinalaagreid korraldavad), kuid samas puudub

ühtne süsteem ja teave sellest, kus kriisiabi pakutakse.

„Aga noh mingit süsteemi ju ei ole ja ega mingit selget ülevaadet ka ei ole kellelgi. /-/ See ei ole nii päris... päris süsteemne, aga põhineb tutvustel ja ma arvan ka, et enamik neist, kes Eestis nende leinavate lastega tegelevad, on kuidagi laste ja noorte kriisiprogrammiga seotud - juba kas liikmed või on liikmete tuttavad. Ja võib-olla on kuskil keegi veel, aga... aga et ega mina ka rohkematest ei tea.” Respondent 5

„Tegijaid üldiselt, ma arvan, me teame, kes siin on, kes võiksid teha või teevad midagi. Aga võib-olla kuskil midagi tehakse Eestis. No kes see sulle ikka ütleva tuleb.” Respondent 7

„Nii et selles mõttes on tõesti, et inimesed võivad pöörduda nii-öelda Jumala poole... Kirik kui Jumala koda või siis... võib see saada nii head kui halba kuulda, ma arvan. /-/ Aga ma arvan, et võib-olla vähem on informatsiooni selle kohta – ma ise kujutan ette. Ma ise ka ei teaks, ma mõtlen... /-/ Et kuidas leida selliseid hingehoidjaid üles, ma arvan, et seda infot on võib-olla vähem tavainimesel.” Respondent 7

1.2.2. Respondendi arvamus teiste leinatöötajate väljaõppe kohta

Üldine hinnang oli, et need, kes teevad lastega leinatööd, omavad kas psühholoogi haridust või on pedagoogid, sotsiaaltöötajad, teoloogid või arstid, kes on saanud kriisitöö-alast lisakoolitust. Üsna üksmeelselt leiti, et Eestis ei ole ühtset süsteemi, mille alusel kriisitöötajaid välja õpetatakse.

„Ja noh, need, kes lastega tegelevad, üks ikka on nagu igaihe enda vastutus, et nad korjavad siit ja sealt igasugu neid erinevaid teraapiakoolitusi ja noh, niimoodi need inimesed seda lihtsalt õpivad ja täiustavad, täiendavad oma teadmisi, käies ühelt koolitusest teisele ja siis teevad seda tööd jälle ja... et niisugust väga kindlat liini, et vot et kõik on saanud just sellise ettevalmistuse või... neid lihtsalt ei ole.” Respondent 2

„On psühholooge, on arste, on pedagooge, on usuinimesi ka. Ja keda meil siis veel on. Nooremate hulgas on ka sotsiaaltöötajaid, sest tegelikult nende laste ja noorte kriisiprogrammi laagritest on käinud läbi üsna palju inimesi. Et... aga see vist enam-vähem on ka kõik.” Respondent 5

„Seal on ka igasuguseid, et on nt lavakunstikateedri lõpetanud inimesi ja kes... no muidugi kõik on midagi juurde õppinud. Seesama lavakunstikateedri inimene on ise nüüd psühhodraama õpetaja päris üheselt see ei ole ja..., aga nii... Baasharidus on küll suhteliselt erinev isegi.” Respondent 4

1.3. Koolituse vajadus

1.3.1. Leina-alaste teadmiste vajadus perekonnas

Mitmed respondendid märkisid, et paljud lapsevanemad ei tea, kuidas lapse lein võib avalduda, mistõttu võib lapse käitumine tunduda ebaharilik ja kohatu leinaolukorras. See on ka üks oluline põhjus, mis õigustab vanemate tugigruppide tegevust – lapsevanemad saavad jagada oma kogemusi ja õpivad algteadmisi lapse leina kohta.

„Üks nagu mõte, mis mul nagu kõigepealt tuleb, on ja mida ma vanematele ka seletan, on see, et lapse lein võib ollagi hoopis teismoodi, võrreldes nende enda omaga, et nad seda teaksid ja et see neile üllatusena ei tuleks. /-/ Et selles mõttes vanemad nagu selle peale ei ehmataks, et laps justkui ei leina,

kui ta on rõõmus ja kui ta näiteks tahab kodust välja ja tahab teistega koos olla ja mitmes tegevuses osaleda.” Respondent 6

„Nad saavad küsida küsimusi, nad saavad ka omavahel rääkida igasugustest... noh, kooliprobleemidest ja nii edasi. Ja saavad ka kinnitust - et kui need vanemad on siit ära läinud, siis nad ütlevad, et aitäh ja nüüd ma siis tean ja, ja nad oskavad võib-olla mingisuguseid märke ära tunda.” Respondent 4

„Me harime tõesti ka laste leinareaktsioonidest, et see nn normaliseerumise protsess, et mis üldse lastega toimub, mida nad võiksid teada, mis on nn normaalne. Sest väga palju asju on just nn normaalsed, mida väga paljud lapsed ise või nende vanemad kvalifitseerivad kui ebanormaalseid.” Respondent 8

1.3.2. Millist väljaõpet vajavad pedagoogid ja kasvatajad

Pedagoogide – nii õpetajate kui lasteaiakasvatajate - puhul eeldavad respondendid, et neil on teadmised lapse arengust, millele lisaks vajavad nad mingit baaskursust kriisist ja traumast või vähemalt enesetäiendust kirjanduse abil.

„Noh, midagi ta võiks olla ju lugenud.” Respondent 1

„Mulle õudselt meeldiks, kui mingisuguse baasilise leina- või ma ei tea, mingisuguse kursuse... et midagi nad teaksid. Et iga kasvataja... Nagu iga kasvataja või lastega tegeleja peaks teadma ju lapse arengulistest iseärasustest, kuidas laps areneb ja mis temaga toimub, no ta võiks ju ka teada seda, et mis toimub lapsega ka kriisisituatsioonis, mis toimub traumeeritud lastega, isegi mitte niivõrd leina, kuivõrd trauma aspektist, sellepärast, et no lein ongi üks trauma.” Respondent 8

„Mingisuguse ühe kursuse, mis aitaks mõista näiteks õpetajatel erinevaid reaktsioone ja ütlemet, mingisuguseid lihtsamaid meetodikaid, ütlemet näiteks et kui ta on klassijuhataja ja klassis keegi õpilane saab surma, et noh ei tohi siis neid lapsi, klassikaaslasi-lähedasi kuskile üksinda jätta. Peaks nad ikkagi kokku kutsuma ja peaks laskma igaljuhul rääkida, et igapäev saaks midagi ütelda mingisuguse... mingisuguse mälestuse näiteks sellest, kes on lahkunud või alates sellest, kuidas sa teada said, et see juhtus, et mingid sellised... sellised elementaarsed asjad, millest on tohutul abi. Et kui... ma arvan, Maire Riis näiteks – või keegi teine – teeks sellise kursuse juurde, see oleks nagu suur asi, et see annaks õpetajatele hästi palju enesekindlust, et nad teavad, mida nagu teha.” Koolijuht

Ilma koolituseta ei ole võimalik kasutada mingeid abistamismetoodikaid, leiab mitu vastanut, kuid samas on võimalik siiski teha lihtsaid asju laste aitamiseks – jagada infot, meeles pidada olulisi tähtpäevi, säilitada distsipliin, aga samas ka pakkuda tuge.

„Eks nad vajakski seda väljaõpet, et mismoodi, mis see lein siis õieti ikkagi inimesega teeb ja mis inimesega toimub leinas ja mis oleks abistav ja mis mitte. /-/-/ Ma arvan, et meetodist saame me rääkida selles mõttes ju ikkagi siis, kui inimene on konkreetse meetodikaga tutvunud.” Respondent 2

Üks vastanutest, kes töötab koolijuhina, toob esile probleemi, et koolilt ei nõuta kriisiks valmisolekut ega pedagoogidelt kriisialaseid teadmisi ega väljaõpet.

„Koolis ma näen, kuidas meil nõutakse igasuguseid juhendeid, et kui tuleb tulekahju koolis, et sa jooksed sealt alla ja sa jooksed sealt alla ja, ja siis, noh, ütlemet, kõik sellised, sedapidi nõuded, mida peab täitma ja mida õpetaja peab täitma, kui nii tervisekaitse ja samas nagu see pool... on täiesti... seda nagu ei nõuta. Näiteks mitte keegi kunagi ei küsi ühegi kooli käest, et mis te siis teete näiteks, kui õpetaja saab surma või klassikaaslane saab surma, et mis te siis teete. See nagu ei puuduta kedagi.” Koolijuht

1.3.3. Millist väljaõpet vajavad kirikus leinatöö tegijad

Kiriku leinatöö tegijate puhul, nagu pedagoogidegi puhul, eeldatakse teadmisi lapse arengust, leinaprotsessist ning teadmisi, mida lihtsat saab leinava lapse jaoks / lapsega koos teha.

„Eks nad vajakski seda väljaõpet, et mismoodi, mis see lein siis õieti ikkagi inimesega teeb ja mis inimesega toimub leinas ja mis oleks abistav ja mis mitte. /-/ Just sellist väljaõpet, kus /-/ kui nad näevad enda juures /-/ leinavat inimest, /-/ on õppinud eelnevalt tundma, missuguses olukorras see inimene võiks olla, /-/ mõista teda kõigepealt ja siis mida talle siis selle mõistmise või teadmisega pakkuda või mida talle siis anda oleks, mis oleksid need vahendid, mis on meil kasutada ja millist abi see inimene võiks vajada. Kuidas kuulata, kuidas reageerida nendele asjadele.” Respondent 2

„Ma arvan, et see võiks ikkagi olla hingehoiualane koolitus.” Respondent 3

„Sellesse kiriklikku vormi või keskkonda või keelde pannakse see tegelikult, mis inimesega toimub, nii või teisiti, mis toimub tema psüühikaga ja tema leinareaktsioonidega.” Respondent 8

„Ja ma arvan, et kui kirikutöötaja ei ole saanud seda baaskoolitust – lapsepsühholoogia, lapsega kontakti leidmise alal, siis on ta samamoodi, nagu ta räägiks võõrkeeles.” Respondent 6

Samas toob üks respondent esile ka probleemi, et kiriku töötajatel napib koolituse võimalusi. Sellega seoses pakub ta ideena välja, et koguduste töötajad / juhid võiksid koolitada välja inimesi, kes oleksid võimelised hingehoiutööd koguduses läbi viima, ühtlasi peab ta oluliseks, et koolitused toimuksid kohapeal, inimestele kättesaadavas kauguses, et koolitusest osavõtu takistuseks ei jääks ei kaugus ega sõidukulu.

„Ma ei arva ka seda, et see, need inimesed peaksid minema sealt kogudusest kuskile Tartusse või Tallinna seda koolitust sinna saama, vaid ma pean nagu hästi oluliseks seda, et see kogudus suudaks jõuda niikaugemale, et ta toob selle koolituse kohapeale sisse või, olgem ausad, meie nii pastorid kui noorsootöötajad on tihtipeale ise ju saanud sellealast koolitust, et nad viiksid need kursused läbi ise, et võib-olla kiriku juures üldisemalt oleks, kas UI juures või Tartus või kus iganes, oleks see nagu see koolitajate koolitus või pastorid koolitatud... /-/ Oma koguduses teha niisuguseid teabepäevi teatud intervalli tagant, kasvõi kord aastas, oleks minu meelest täiesti normaalne, et mina leian nagu seda, ma tean nagu seda, kui raske on siit Saaremaalt näiteks minna kuskile. Ma tean ka seda, et ega sealt Läänemaalt ei ole poolestki kergem sõita kuskile Tartu /-/ koolitust saama.” Respondent Saaremaalt

1.3.4. Vajadus kirjanduse järele

Mitu respondenti mainis, et nad peavad oluliseks, kui oleks mingit kirjandust, mida jagada nii lapsevanematele kui pedagoogidele ning õppematerjali, mille alusel koolitada välja hingehoiutöötajaid kirikus.

„Võiks olla mingid kindlad kavad, mille alusel siis seda koolitust nagu edasi anda... /-/ niisugune kava, üldnimelik, võiks olla ka niisugune, et see pastor või keegi teine töötaja on võimelised seda koolitust ise läbi viima. /-/ Et see on nagu nonsens, et kõigil on nagu teadmised-kogemused, aga nüüd ei saa paika pandud ühte inimkeeli arusaadavat, noh, kasvõi A 4 valgel lehe peal trükitud kava, mida on võimalik siis paljundada ja kogudustesse levitada, et kogudused saaksid seda tööd teha. Muidu on nõnda, et, muidu jääb see jutt nii-öelda üldiseks, et õpetaja räägib küll, aga ta peaks ikkagi olema niisugune... Noh, võib ju kasvõi tellida selle töö mõnelt üliõpilaselt, et ta teekski oma lõputöö või kasvõi, see ei peagi lõputöö olema, mingi kursusetöö selleteemalise ja seda siis kohandada, läbi

arutada, et minu meelest ei tohiks see nagu nii raske olla. Aga praegu see puudub nagu tegelikult.” Respondent 3

„See on nii, et homme on – ja sa oledki silmitsi selle teemaga, et selles mõttes oleks see ettevalmistus hästi, hästi oluline. Kui su töö lõpuks väljund see on, siis on hästi suurepärane.” Respondent 4

VAHEKOKKUVÕTE

Intervjuu käigus küsitletud laste leinatöö tegijad on eranditult hõivatud mitme tööga. Intervjueeritavate endi seas ning nende seas, keda nad teavad sama valdkonnaga tegelevat on psühholooge, sotsiaaltöötajaid, teolooge, pedagooge, arste, psühhiaatreid. Mitmed respondendid jõudsid leinatööni peale Estonia kataastroofi aastal 1994. Estonia kataastroofi järel saabus Eestile välismaist abi kriisikoolituste näol ning Estonia kataastroofi järgset aega märgiti uutal alustel toimiva kriisitöö algusena Eestis.

Respondendid märkisid, et Eestis puudub ühtne süsteem trauma- ja kriisitöötajate koolitamiseks. Sellest tulenevalt on iga leinatööd tegeva inimese enda mure, et ta loeb kirjandust ning osaleb võimalikult paljudel täiendkoolitustel. Samuti toodi esile miinusena, et puudub ühtne süsteem selle kohta, kes abi osutavad, samuti mainiti vajadust kirjanduse järele.

Lastega leinatööd tegeval inimesel peaks respondentide arvates olema tahet last aidata, empaatiavõimet ning kindlasti mingi baaskoolitus lapse arengu ja leina eripärade kohta. Selleks, et last aidata kooli või kiriku kaudu, ei pea abistaja olema psühholoogia haridusega. Üks respondent märkis, et leina-alased koolitused peaksid olema kirikuliikmetele kättesaadavad asukoha ja hinna poolest, tuues näiteks probleemi, et mõnest kaugemast Eesti paigast on keeruline sõita koolitusele, mis toimub Tallinnas või Tartus.

Üks respondent tõi esile probleemi, et Eesti koolides ei nõuta kriisiolukorra tegevusplaani, kuid see oleks äärmiselt vajalik.

2. ABISTATAVA PROFIIL

2.1. Perekond ja sotsiaalne tugi

2.1.1. Millise sotsiaalse taustaga lapsi on aidatud

Intervjuu käigus selgus, et abistajate juurde jõuavad lapsed igasugusest sotsiaalsest taustast – alates väga vaestest peredest kuni hästi toimetulevateni välja. Siiski toodi esile, et kriisitöö algas peale Estonia katastroofi, kui reisijateks olid enamuses majanduslikult hästi toimetulevad inimesed.

„Esimene aasta oli ainult Estonia katastroofis hukkunute lähedased, siis nende sotsiaalne taust oli suhteliselt hea. Võib-olla edasipürgivatest või võib-olla päris heade majanduslike võimalustega peredest. Mitte kõik, aga suur, ütleme, domineeriv enamus. Siis mida rohkem aeg läks edasi, seda rohkem hakkas tulema tõesti selliseid, me võtsime, noh, kõiki muid leina ja kriisi tõttu kannatanud lapsi, siis tuli järjest rohkem ka niisuguse väga keerulise sotsiaalse taustaga lapsi. On kõiki olnud.” Respondent 6

2.1.2. Perekonna toimetulekust sõltub lapse toimetulek

Lapse toimetulek leinaga sõltub väga palju tema perekonnast, leiavad respondendid. Nii õpib laps näiteks leinamist eelkõige oma perekonnalt, samuti õpib laps just perekonnalt, kas on õige näidata välja emotsioone ja rääkida probleemidest või mitte.

„Alati, kui meie vaatevälja satub laps, siis mitte kunagi ei ole laps üksinda, vaid lapsel on keegi, kes teda hooldab või kelle..., kui ema või isa või keegi on surnud, siis keegi täiskasvanu on ju olemas. /-/- Mitte kunagi ei ole meie fookuses [ainult] laps, vaid lapsel on täiskasvanud, kes teda ümbritsevad ja mõjutavad. Alati.” Respondent 8

„Mida väiksem laps, siin hakkavad nüüd mängima noh täiskasvanud, kes tema kõrval on, noh, nende hirmud hakkavad rolli mängima.” Respondent 1

„Et see on ikka hästi-hästi oluline lapse leina kulus, et kuidas see lähim toetussüsteem – perekond – toime tuleb ja oskab õieti temaga käituda ja iseendaga kuidas toime tuleb.” Respondent 6

„Või on siis see arvamus, et peab tubli olema ja üldse ei tohi midagi välja näidata ja nutta tuleb öösiti köögis ja see ka ei ole hea, siis laps selle järgi õpib, et polegi õige kurvastada ja ei saa aru, mis temaga siis toimub.” Respondent 7

Vanemate hoiak abi vastuvõtmisesse mõjutab samuti lapsi. Üks respondent toob näiteks kiriku: kui usuteemad on vanemate jaoks ebameeldivad, siis tõenäoliselt ei pruugi ka laps kiriklikku abi vastu võtta.

„Kui see kirik on vastumeelne vanematele, siis on lapse vastuvõtlikkus kohe ka piiratud.” Respondent 3

Kui lein puudutab tervet perekonda, on võimalik, et perel ei jätku energiat, et olla lapsele leinas toeks. Laps võib jääda leinas täiesti märkamatuks, aga on ka võimalik, et laps üritab hakata perekonda toetama.

„Paljud pered õnnetuste järel on väga kehvas seisus, et see perekonna suutlikkus on väga madal ja nad ei saa hakkama. Et noh, mida ikka üks pere lapsele pakub, et – turvalisi täiskasvanuid ja turvalisi suhteid.” Respondent 5

„Aga kui pere koosneb ainult seal 2-3-st inimesest, /-/- siis selle perega on raske, sest et kui nüüd keegi on hukkunud, siis ülejäänud on omadega noh nii puntras, et nad ei suuda üksteisele toeks olla, et siis tekkivad need halvad olukorrad, kus ütleme 5-aastane laps peab toetama isa või ema, kes on omadega päris umbe jooksnud. Et see on selgelt liiga ebarealistlik ülesanne.” Respondent 5

Samas arvab mitu intervjuueeritavat, et kui ei ole tegemist traumaatilise leinajuhtumiga, peaks perekond ilma välise abita ise toime tulema. Üks respondent toob esile suure perekonna positiivse külje: on rohkem inimesi, kellele toetuda ning tõenäosus on suurem, et kõrvalist abi ei vajata.

„Kui on tegu leinaga ja kui ei ole traumaatiline lein, kui traumat on vähe, siis laps võiks tulla oma pere toel toime küll.” Respondent 7

„Ega mitte kõik lein ei vaja üldse võib olla sekkumist, et suuresti, kui on hästi funktsioneeriv pere tegelikult ja vanemad tulevad nagu sellega toime, et see on ikka hästi-hästi oluline lapse leina kulus, et kuidas see lähim toetussüsteem – perekond – toime tuleb ja oskab õieti temaga käituda ja iseendaga kuidas toime tuleb, et... Et selles mõttes ei vajagi mõned võib-olla selles mõttes üldse abi.” Respondent 6

„Kui on suur suguvõsa või peaaegu et klann, kus inimesed on omavahel tihedalt seotud, kus see üksteise eest vastutus ja hoolekanne toimib nii, nagu veel enamikes peredes oli 100 aastat tagasi, siis sellisel perel kõrvalist abi üldjuhul vaja ei lähe.” Respondent 5

2.1.3. Inimeste piiratud suutlikkus anda vastuseid elu ja surma küsimustele

Mitu respondenti märkis ära, et tavaliselt inimesed ei mõtle elu ja surma teemade üle, mistõttu neil puuduvad vastused laste esitatavatele küsimustele.

„Noh, mina arvan, et mida aeg edasi, seda vähem on keskmises elanikkonnas neid inimesi, kes üldse on võimelised vastama lapse väga loomulikule küsimusele, mis on elu ja mis on surm.” Respondent 5

„Kui sellel perel ei ole mingit niisugust maailmavaadet, mis aitaks kannatusele mingigi mõtte leida, siis selle perega on raske.” Respondent 5

„Kasvõi seesama info edastamine, et kas sa suudad minna klassi ette ja üleüldse rääkida, et kas see... sõna „surm”, kas sa suudad seda välja ütelda et... Päris raske. /-/- Et kui ma räägin, et õpetajad peaks olema nagu ette valmistatud, siis ega tavalised inimesed oma rutiinis ei ole nendeks ka üldse ette valmistatud. Et samamoodi nendega peab tegelema.” Respondent 4

„Üleüldse inimesed tihtipeale hirmuvad, eriti suurlinnades ja suuremates kohtades, selle surma asja peale üldse.” Respondent 3

2.2. Usuline taust

2.2.1. Kas usuline taust on leinatöös märgatav

Mitmed respondendid ütlesid, et lapse usuline taust ei tule eriti leinatöö käigus välja. Samas leiti ka, et usuline taust, kui see lastel on olemas, on kindlasti

leinatöötajale märgatav.

Intervjuueerija: „Te ei oska ka öelda, millise taustaga lapsed on? Ütleme, usulise taustaga lapsed teile tulevad?”

Respondent: „Ei, ei. No vahel tuleb see lihtsalt välja üks ju. /-/- Aga seda juttu on küll väga vähe olnud. Mul ei tule küll ühtegi näidet meelde. Võib-olla kindlasti on olnud nende aastate jooksul, et lapsed on rääkinud küll, et nad on jõulu ajal kirikus käinud või et neil oli matus oli kirikus või selliseid asju ja võib-olla omavahel nad midagi nagu räägivad, midagi mõtlevad.” Respondent 7

Intervjuueerija: „Millise usulise taustaga on olnud lapsed? Kas see on välja tulnud?”

Respondent: „Peaaegu, et... peaaegu et mitte, ma arvan. Nõndamoodi. Mul ei tekki praegu üldse niisukesti seoseid.” Respondent 6

„Nii konkreetselt religioosset perekonnast lapsi ei ole minu gruppides olnud. Et kui oleks, siis tuleks see tõenäoliselt kohe välja. Selles ma olen küll kindel.” Respondent 4

Intervjuueerija: „Paistab see üldse välja - usuline taust laste puhul?”

Respondent: „No... ikka paistab, jah. Tähendab, kui sa nagu nendega usaldusliku sellise kontakti saad, siis need teemad ikka tulevad üles, jah. Noh, niimoodi otsekohe muidugi ei paista, selles mõttes, et laps on ju see esimene..., esimese hooga ei hakka ju keegi neid asju enamasti rääkima, aga üks see tuleb niimoodi jutu sees, pikkamööda... tuleb see välja.” Respondent 2

2.2.2. Millise usulise taustaga on olnud aidatavad lapsed

Niivõrd, kuivõrd respondendid on teadlikud, on laste usuline taust olnud väga erinev – ateistlike veendumustega perekondadest kuni sügavalt usklikeni välja.

„On olnud ateistid, aga on olnud ka kodudest, kus vanemad on ristitud-leeritatud, aga nad ei ole niisugused aktiiv-usklikud. Selles suhtes, et nad ei ole koguduse aktiivliikmed, et nad käivad kirikus võib-olla seal jõulu ajal.” Respondent 3

„Minu meelest see on olnud enam-vähem sama kirju kui ta siin Eestis üldse on. /-/- Ja noh, teine osa on ee... lastest on tulnud ka leinalaagri kaudu... /-/- ja et seal ka... oli... ee... igasuguse taustaga, aga seal oli tõepoolest rohkem ka neid lapsi, kellel oli oma mingi selge religioon olemas.” Respondent 5

„No vahel tuleb see lihtsalt välja üks ju. Et pere intervjuul selgub, et nad kirikus käivad, on kirikus.” Respondent 7

2.2.3. Kas usuline taust on leinatöös oluline

Selles osas, kas usuline taust leinatöös mängib mingit rolli või mitte, arvamused lahknevad. Ühtede arvates on see täiesti ebaoluline küsimus, teiste jaoks aga on usulisel taustal leinatöös toetav osa.

„Meie [leinalaagrite korraldajate] jaoks nagu usuküsimus ei ole või religiooniküsimus ei ole nagu oluline küsimus.” Respondent 7

„Kui sellel perel ei ole mingit niisugust maailmavaadet, mis aitaks kannatusele mingigi mõtte leida, siis selle perega on raske.” Respondent 5

Ühe respondendi arvates ei saa leinatöös kuidagi välistada religioosset pilti, kuna tegemist on teispoolsuse käsitlemisega.

„Tegelikult ilmalik vajab ka natukene seda... seda religioosust, et ütleme, kui me räägime nagu hingest, kui on hingedepäev ja minu arust on see ka nagu selle ilmaliku osa, et vähemalt minu jaoks, et me paneme hingele küünla ja kuskilt on... Ma arvan, et meil niisugust täiesti reaalselt, ilmalikku, noh...

kas on olemas üldse. Et ka see leinatöö minu jaoks on kuskil seal, ütleme, seal vahepeal, et on elemente siit ja sealt. /--/ Ma olen ka nagu erinevatel matustel olnud ja kui ma kuulen sellist reaalselt, läbinisti ilmalikku juttu, kus siis sellise kurva viiulikeele saatel järsku mees hakkab rääkima, mul on tunne, et ta isegi naudib seda, et ta räägib, puhub sõnad üles, et oli selline inimene ja ta armastas sind, laps, ja sind, ema, aga nüüd te ei näe teda enam mitte kunagi ja ongi nagu punkt ja nii edasi ja pooled minestavad, siis... siis ma arvan, noh, et seda ei ole nagu kellelegi tarvis. Et nad on erinevad ja see parim variant on kuskil seal vahepeal.” Respondent 4

Ühe respondendi arvates võib kuulumine mõnda kogudusse olla niivõrd toetav, et perekond ei vajagi psühholoogi / nõustaja abi.

„Tegelikult selline pere, kes nüüd on mõne koguduse aktiivne liige, ei satu üldjuhul psühholoogi juurde sellise küsimusega sellepärast, et neil on hingeabi lähemalt võtta ja psühholoogi juurde saamine on keeruline, pikk järjekord on.” Respondent 5

2.2.4. Lapse usuline taust võib erineda vanema omast

Mitu intervjuueeritavat arvab, et abistaja peaks arvestama lapse perekonna usulise taustaga ning mitte mõjutama usuliste vaadetega. Mõnikord võib lapse usuline taust aga erineda vanema omast ning sel puhul arvab üks respondent, et peaks lähtuma lapse eelistustest.

„Kui minu käest laps küsib, siis psühholoogina mina olen sunnitud keerutama. Et mul on küll olemas oma maailmavaade, aga kui ma olen ametirollis, siis see ei puutu asjasse. Noh, siis ma katsun lapse käest kätte saada selle maailmavaate, mis tal kuidagi häguselt olemas on ja anda sellele kindlamat vormi.” Respondent 5

„Me oleme selles mõttes avatud kõigile – kuidas seda öeldakse – ole sa usklik või mis usku sa oled või sa ei usu. /--/ Ma olen täiskasvanute gruppidega ka töötanud, et seal on olnud teine kord, et väga tugevalt usklik inimene hakkab oma usku teisele nagu pealetükkivalt nii-öelda pähe määrima, et sa pead kirikusse minema või seda või teist tegema – meie seda ei tee. Ja kuna, eriti meil ei ole ka õigust lastega töötades seda kuidagi teha. Et lapsed tulevad peredest ja perede taustad on erinevad.” Respondent 7

„Seal võib tulla ka see välja, et see, mida laps mõtleb ise oma peas ja see, mida talle on õpetatud, on väga erinev. Nii et, noh et üks asi on see, et ema ütleb nii või isa ütleb nii, aga mina tahaksin, et see oleks nii. Või et mina mõtlen, et see võiks olla nii tegelikult. Et noh, selles mõttes, võib ollagi, et kui vanemate poolt tuleb selline, võib-olla Jumalat eitav, selline hoiak ja... aga laps ise /--/ mõtleb, et tahaks, et siiski oleks midagi.” Respondent 2

VAHEKOKKUVÕTE

Uurimuse käigus selgus, et ühelt poolt peaks leinavatele lastele pakutav abi olema kättesaadav, kuna MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogramm teeb süstemaatilist tööd, et leida omavalitsuste kaasabil lapsi, kes võiksid vajada abi; teiselt poolt väljendati ka kõhklust, et mõnede lasteni abi ei pruugi jõuda esmalt seetõttu, et laagrite mahutavus on terve Eesti peale 40-45 last ja teiseks seetõttu, et kõigini ei pruugi info siiski jõuda.

Leinalaagritesse ja nõustamisele jõuavad väga erineva sotsiaalse taustaga

lapsed, seda seetõttu, et enamasti maksavad omavalitsused leinalaagris osalejate või individuaalset nõustamist saavate klientide kulud. Sotsiaalse tausta osas oli erandiks aastal 1995 toimunud esimene leinalaager, kus osalenud lapsed olid Estonia katastroofis hukkunute leinajad. Nende puhul oletasid respondendid pisut kindlustatumat tausta. Erandiks võib olla ka mõne konkreetse õnnetusjuhtumi tagajärjel kriisiabini jõudev kontingent – näiteks kui on toimunud lennuõnnetus, võib taas oletada, et tegu on pisut paremini majanduslikult toime tulevate peredega.

Leinava lapse toimetuleku seisukohalt on äärmiselt oluline, kuidas tuleb toime tema perekond. Kui lein puudutab perekonda tervikuna – sureb kas üks vanematest või üks lastest -, on tõenäoline, et perekonnal ei jätku leinava lapsega tegelemiseks energiat. Samuti puuduvad täiskasvanutel sageli vastused lapse küsimustele ning nad ei tea, kuidas lapse lein võib väljenduda. Seetõttu peavad respondendid oluliseks tegelemist ka vanematega, nende toetamist ja õpetamist lapse leina osas.

Abistatavate hulgas on olnud igasuguse usulise taustaga lapsi – alates ateistlikest kuni veendunud kirikuskäijateni välja. Ükski respondent ei maininud abistatavate puhul muud religiooni peale ristiusu.

Mõne respondendi arvates ei oma leinava lapse usuline taust abistamisel erilist tähtsust, samas kui on teisi respondente, kes ütlevad, et usuline taust võib oluliselt mõjutada ja toetada last, kes leinab, lausa sedavõrd, et sügavalt usklikud perekonnad ei vaja nii tihti psühholoogi abi kui mitteusulise taustaga pered, kuna usukogukond pakub neile toetusvõrgustikku. Laste abistamisel tuleb arvestada tema perekonna usulise taustaga, arvab enamus respondente. Ühe respondendi arvates ei peaks niivõrd lähtuma sellest, milline on perekonna usuline taust, vaid kuulama, mis on lapse usulised eelistused.

3. LAPSE LEINA ERIPÄRAD

3.1. Võrdlus täiskasvanu leinaga

3.1.1. Varjatud lein

Lapse leinal on mitmeid erinevusi, võrreldes täiskasvanu leinaga. Esiteks, lapse lein on varjatud – laps võib jätkata oma igapäevategevusi, nõnda et täiskasvanutel võib jääda mulje, et lapsele ei lähe lähedase surm üldse korda.

„Üks asi, mis on nüüd minu jaoks kogemuslikult, on nüüd see, et lapse lein on ikkagi väga varjatud. /-- / Aga et laste leinas on see, et nendes toimub tohutult palju, mida ta tegelikult ei näita välja ja ta ei oska seda välja näidata, laps ei oska oma tundeid niimoodi analüüsida nagu täiskasvanu ja laps on selles mõttes nagu hoopis ohustatum. Või et tema puhul ei ole see nii selge ja nii nähtav kui on täiskasvanu puhul. Ja selletõttu võivad lapsed olla ka nn unustatud leinajad.” Respondent 8

„Selles mõttes selline olemas olemine, võib tulla ja sa lubad tal olla laps ja rõõmustada ja mängida ja mida sageli ju peredes, leinavates peredes, mida vanemad lastel ju... noh, nagu ei aktsepteeri seda poolt, seda rõõmsat poolt, rõõmus olemise poolt.” Respondent 7

3.1.2. „Triibuline” lein

Teine oluline eripära lapse leina juures on see, et laps leinab väikeste koguste kaupa: ta võib oma kurbust välja näidata üsna lühiajaliselt, siis vahepeal tegeleda igapäevaasjadega, nagu poleks midagi juhtunud ning seejärel jälle kurvaks muutuda.

„Nii et kui on see ilus lause, et lapse lein on triibuline, et et siis on ka ta see, et kord on laps, eriti kui väikesest lapsest räägime, et kord on ta ju selline, et kes mitte kuskilt poolt ei ole välja näha, et tal midagi viga on, sest ta mängib rõõmsalt ja lagistab naerda ja mõne teise koha pealt on ta väga haavatav ja väga oma tunnetega kontaktis. Ja siis jälle ühest plõksust jällegi mitte.” Respondent 8

„See on küll erinev täiskasvanust, seda me kindlasti näeme, et täiskasvanu on nagu pikemat aega raske asja juures olla ja muudkui olla ja rääkida ja aga... laps ei ole. Seda on tema tegevustes näha, et ta teeb kõike muud ja siis, ühel hetkel, kui sa kõige vähem seda ootad, siis ta tuleb väga tähtsa küsimusega. Aga et sa pead nagu olemas olema.” Respondent 7

3.1.3. Piiratud sõnaline väljendusoskus

Kui täiskasvanu suudab oma tundeid sõnadesse panna, siis lapsel on palju piiratumad võimed end verbaalselt väljendada. Laps võib leina välja näidata hoopis mingi teistsuguse käitumisega.

„Mida noorem laps, seda vähem sõnavara oma seisundite kirjeldamiseks.” Respondent 5

„Laps ei oska oma tundeid niimoodi analüüsida nagu täiskasvanu ja laps on selles mõttes nagu hoopis ohustatum. /--/ Ta ei oska nendele asjadele sõna anda ja ta ei oska seda ise seletada, mida täiskasvanu saab aru, et ma olen selline-selline, sellepärast, et mul on niisukene kurb sündmus juhtunud, siis laps ei saa sellest aru. Ja seetõttu see kõik on hoopis keerulisem ja komplitseeritum.” Respondent 8

3.1.4. Käitumine ja psühhosomaatilised kaebused

Lapse leina avaldumist on võimalik märgata nii käitumise muutuses kui

mitmetes psühhosomaatilistes kaebustes.

„Võib-olla näiteks üldse igasugune stress, kaasa arvatud siis ka see leinapuhune, avaldub näiteks somaatilistes või kehalistes sümptomites. Kõhuvalud, iiveldus, peavalud, halb enesetunne, üldse väsinud, magab halvasti, on isutu, iiveldab. /-/- Selletõttu nad ka mõnikord satuvad võib-olla hoopis arsti läbi õige abi juurde. Siis võib-olla laste leina puhul näiteks... see võib avalduda hoopiski näiteks rohkem käitumisprobleemidega..., probleemidena.” (Lastearst)

3.1.5. Süütunne ja süüdistamine

Enamik vastanutest nimetavad lapse leina väga olulise komponendina süütunnet. Süütundeks on erinevad põhjused, kuid seda esineb igas vanuses lastel. Laste süütunne võib olla seotud enesekeskse maailmapildi ja maagilise mõtlemisega – nt kui laps on eelmisel päeval tülitsetud ja järgmisel päeval see inimene sureb, võib ta tunda, et tema on surma põhjustaja. Põhjusi võib olla teisi – näiteks tunkse, et hoopis tema oleks pidanud surema (nt õe või venna asemel).

„Kui õde või vend kõrvalt ära sureb, siis nad tunnevad ennast süüdi, et see oleks pidanud mina olema.” Respondent 3

„Sõltub lapsest, et võib-olla noh on laps õele või vennale soovinudki halba oma mõtetes näiteks, et kas just nüüd surma, aga et midagi sinnakanti. Et selline konkurents ju laste vahel on ja peale siis selle õe või venna kaotust on lapsel nagu... võivad lapsel olla nagu tõelised süümepiinad, et mina ju soovisingi seda ja nüüd see ongi niimoodi juhtunud.” Respondent 4

„See teismelise iga ja see niisugune varane lapseiga on ka nagu sarnased /-/- ja maagiline mõtlemine on ka siin eks ju sellist sarnast, et mina olen ja minu pärast juhtus ja kõik. See tekitab niisuguseid süütundeid nii väikestel kui ka just nimelt teismelises.” Respondent 7

Süütunnet suurendab see, kui eelnevalt on lapsel olnud lahkunuga konflikt või keeruline suhe. Samuti on süütunde esinemine tõenäoline, kui tegemist on enesetapuga.

„Teine asi on ju ka, kui on suhted olnud rasked omavahel, ei ole hästi läbi saadud, siis sellega seoses võib olla palju suuremaid süütundeid.” Respondent 2

Ühe respondendi arvates on süütunde esinemise tõenäosus suurem õe või venna kaotuse puhul, võrreldes ema või isa kaotusega.

„Ma olen pannud tähele, süütunne on just minu meelest venna-õe kaotuse puhul suurem, sest seal on ikka jäänud midagi, mingi konflikt, mingi lahendamata asi omavahel, mingisugune asi klaarimata. Et isa-ema puhul, seal on natukene, seda võetakse kuidagi loomulikuna, et noh, hea küll, meil oli tülisid ja me vaidlesime isaga, aga see kuidagi lapse jaoks formuleerub isegi ära, et noh, et see oligi sellepärast, et ta nõudis mult seda ja ma saan aru, miks ta seda pidi nõudma ja et mina pahandasin ja, et see vanema suhe võib olla teatud eas nagunii niisukene. Sellega saadakse kuidagi paremini sageli hakkama kui just nimelt sellise venna-õe omavahelise konfliktide pinna pealt seal.” Respondent 2

Lisaks enda süüdistamisele võib leinaga kaasneda ka teiste süüdistamine: õnnetusjuhtumi põhjustaja või arsti, kes ei suutnud terveks ravida, vastu suunatud süüdistused. Süüdistada võib ka Jumalat, miks ta lubab õnnetusi või haigusi.

„Ühel hetkel tahavad lapsed süüdistada kedagi, et noh autoõnnetusel on see, ma ei tea, inimene, kes

seada autot parandas või teine juht, kes kuidagi sõitis või arstid, kes ei jõudnud õigel ajal kohale või tegid midagi valesti. Noh, samuti pikaajalise haiguse puhul, et võib-olla oleks saanud teisiti ravida ja...” Respondent 4

„Võib-olla ka, et Jumala vastu või mis iganes kellegi vastu... /-/-/ et miks sellised õnnetused.” Respondent 2

3.1.6. Hirmud

Igas vanuses lastel kaasneb leinaga seoses palju hirme. Need võivad olla seotud iseenda toimetulekuga (nt kui vanem on surnud), eksistentsiaalset laadi (teadvustatakse enda ja teiste alles olevate lähedaste surelikkust).

„Mis on nagu sarnane, on igas vanusegrupis, on hirme on hästi kõvasti lisandub igasuguseid sorti hirme. Väiksematel lastel on need hirmud, noh, võib-olla veidikene erinevamad kui suurematel, aga ühine nimetaja on ikkagi see, et kõik ikkagi kardavad, et nende lähedastega midagi juhtub, hästi muretsevad ja hoolivad. Väiksematel on võib-olla pimeduse kartust ja sellised kollid ja sellised – no rohkem nagu hirmunumad ja /-/-/ suurematel on /-/-/ hirmud seotud ka hakkamasaamisega, koolitöö ja igapäevaelu asjadega, aga on ka selliseid igasuguseid, noh, hirmutavaid mõtteid ka elu eksistentsi üle.” Respondent 7

3.1.7. Vajadus turvatunde ja seletuste järele

Lapse seisukohalt on väga oluline, et teda ümbritseks turvaline keskkond – siis julgeb ta hakata leinaga tegelema ja oma emotsioonidest ka mõnele usaldusväärsele inimesele rääkida. On ka oluline, et oleks neid inimesi, kellele laps saab esitada küsimusi.

„Mida ikka üks pere lapsele pakub, et – turvalisi täiskasvanuid ja turvalisi suhteid. Et neid, kes on elus, et nende peale võib loota, et ei kao ära kuhugi ja et neil täiskasvanutel on olemas ka, peaksid olema ka mingid vastused tema küsimustele. Jälle kõik oleneb sellest, et kui kõnevõimelised need on, need täiskasvanud, kas nad suudavad suhelda ja teine küsimus, kas neil on midagi sellele lapsele öelda.” Respondent 5

Üks respondent mainib, et lapsel on leina väljendamise iseärasuseks küsimuste küsimine surma kohta.

„Täiskasvanu ei hakka uurima niukseid surma bioloogilisi põhjuseid nii väga. Tal on juba see selge. Et laps tahaks neist tegelikult rääkida. See on üks viis temaga töötada, selle leinaga. Saada aru, et mis juhtub siis, kui inimesel on vähk või missugune see haigus on ja kui on inimesel süda haige või kui inimene ennast üles poob, et noh, mis siis inimesega juhtub. Ta bioloogiliselt tahab ta teada saada ühe või teise haiguse... või et kui on alkoholimürgitus, et mis siis inimesega juhtub, või tablettidega mürgitus. Noh, niisugused asjad, et noh, teatud eas tahavad hästi palju selliseid seletusi just. Täiesti selliseid bioloogilisi seletusi ja füsioloogilisi seletusi protsessidest. Mis juhtub inimesega, kui ta on maetud maha, on ju, ja kuidas see laip laguneb ja noh, see on nüüd viis temal. Noh, mõnes mõttes võib tunduda õõvastav kohati täiskasvanule, et ta neid asju niimoodi siin küsib ja teada tahab, aga et noh, see on tema viis leinata jah.” Respondent 2

3.1.8. Lapse lein kestab kauem

Lapse lein kestab kauem kui täiskasvanu lein, väidab üks respondent.

„Lapse lein võib olla, kipub olema pikem.” Respondent 5

Üks respondent rõhutab, et lapse leina eripäraks on see, et ta pöördub leina juurde erinevatel eluetappidel tagasi.

„See, et laps pöördub leina teema juurde tagasi, just see on erinev, võib-olla täiskasvanust... /--/ et pere näeb seda. /--/ Mõningatel juhtudel on näha, kuidas ta pöördub tagasi ja need surma ümbergi need küsimused või mõtted on muutunud või ta on nagu teisel tasemel või ta vaatab asjadele teistmoodi.” Respondent 7

„Kuna laps pöördub erinevatel arenguetappidel leina juurde tagasi, siis noh, võib olla 10 aastat mööda läinud ja ta vajab teatud toetust just siis. Näiteks kuidas on lõpetada kooli, kui sul ema ei ole, eks ju.” Respondent 7

3.2. Leinava lapse vanuselised eripärad

Lapse lein sõltub tema vanusest: eelkõige juba seetõttu, et kognitiivse arenguga kaasneb ka lapse arusaama muutus selle kohta, mis on surm. Suurem osa respondente ütleb, et väike laps ei taju surma lõplikkust, kuid ühe respondendi arvates tajub laps lõplikkust küll, kuid ei oska seda nii sõnastada nagu suuremad, teise respondendi arvates võib ka mõni väike laps ilmutada enda eale ebatavalist teadlikkust surmast. Mitmed respondendid leiavad, et ehkki on võimalik üldistada, sõltub eelkõige reaktsioon konkreetsest lapsest, mitte niivõrd tema vanusest.

„No see on üks asi, mis on see, mida te, on see, kuidas laps saab üldse aru surma tähendusest, surm kui selline, et erinevates vanusegruppides on see ju hästi erinev, et kuidas laps tajub surma, kui lõplik see surm on ja see, kuidas vanuse kasvades hakkab tekkima nii-öelda see arusaam sellest surma lõplikkusest ja mida tähendab siis mõiste „surnud”, et no see toob juba suured erinevused kaasa tema mõtlemises. Ja teine pool on muidugi ka see tunnete pool, kui erinevalt on nad kontaktis oma tunnetega, kuivõrd nad suudavad neid analüüsida. Mida väiksem laps, seda keerulisem see kõik talle on.” Respondent 8

„No targad raamatud ütlevad, et eelkooliiga ei tohiks veel väga aru saada sellest, et surm on pöördumatu. Aga ma ei tea, minul on tunne, et nad ikka taipavad seda päris hästi, et surm on pöördumatu.” Respondent 5

„See oleneb hästi palju sellest konkreetsest lapsest, ma, siuksest taustast, et need lasteaialapsed võivad ka vahel üllatada täiesti niisuguse küpse nägemusega, mida nendelt ei ootaks.” Respondent 3

„See piir on õudselt tinglik minu meelest. /--/ Lapsed on hästi erinevad selles osas. Aga muidugi saab üldistada.” Respondent 8

Lapse vanusest oleneb see, kuidas ta leina väljendab (kas ta tunneb ühiskonna / kultuuriruumi poolt heaks kiidetud sümboleid ja riitusi). Samuti tuuakse välja, et mida noorem on laps, seda vähem sõnalisi vahendeid on tal oma tunnete kirjeldamiseks.

„Võib-olla on nii, et need nooremad lapsed, nemad leinavad õige kummalisel moel, sageli seda leina sõnastamata, et noh näiteks, kui seal lapsel on isa hukkunud, siis ta poeb sinna ema-isa voodisse isa koha peale ja ta ei seleta seda kuidagimoodi, et ta ei ütle emale, et ma tahan siin sellepärast olla, et see on isa koht, et ta lihtsalt on seal, keeldub ära minemast ja kui vanemad ei tea, et see on siukene normaalne käitumine, kui ema ei tea, siis tal võib tekkida tunne, et näe, nüüd jonnib. Et isa enam majas pole ja kas ma pean nüüd laskma endale pähe istuda. Aga lapse jaoks see võib olla... see ainus leinakäitumine, mida tema sellel hetkel oskab oma tunnete väljendamiseks. /--/ Kooliealised oskavad

juba natuke rohkem rääkida ja sellepärast nende eneseväljendus on suurtele arusaadavam. /--/ No mida vanem on laps, seda rohkem ta teab ka, et missugused on need meie kultuuris lubatud märgid leinamiseks. Siis nad võtavad ka..., teevad neid tegevusi, mis siis on nagu ette nähtud leinategevused, et mingisugune pisike laps küll selle peale ei tule, et kindlasti oleks vaja küünal põlema panna või mingit musta linti kuhugile riputada. Aga kui talle on ära õpetatud, et niimoodi see käib, siis ta suure õhinaga muidugi leinab ka nende täiskasvanute sümbolitega.” Respondent 5

Väiksemad lapsed võtavad surma loomulikumana ja ei karda ka surnut ja surmaga seonduvaid küsimusi küsida.

„Mis võib öelda näiteks lasteaialaste kohta: nad ei karda surma, nad ei karda matust, nad ei karda seda surnut seal. Et nad lähevad ja uurivad seda – see on nagu niisugune, niisugune positiivne ja see aitab neil tegelikult sellest leinastaadiumist kergemini välja tulla kui nüüd ütleme seal murdeaalisel või täiskasvanul.” Respondent 3

„Teatud eas tahavad hästi palju selliseid seletusi just. Täiesti selliseid bioloogilisi seletusi ja füsioloogilisi seletusi protsessidest. Mis juhtub inimesega, kui ta on maetud maha, on ju, ja kuidas see laip laguneb ja noh, see on nüüd viis temal. Noh, mõnes mõttes võib tunduda õõvastav kohati täiskasvanule, et ta neid asju niimoodi siin küsib ja teada tahab, aga et noh, see on tema viis leinata jah.” Respondent 2

Samas ütleb üks respondent väiksemate laste leina kohta, et nende lein on raskem, kuna nad ei oska oma käitumist lahti mõtestada ning teadvustada üldse, et nad leinavad.

„Ja teine pool on muidugi ka see tunnete pool, kui erinevalt on nad kontaktis oma tunnetega, kuivõrd nad suudavad neid analüüsida. Mida väiksem laps, seda keerulisem see kõik talle on.” Respondent 8

Väiksemate laste puhul nimetavad respondendid pigem füüsilisi ilminguid, suuremate puhul muutusi käitumises.

„Väiksemad lapsed kurdavad ikkagi rohkem, see on meil küsimustikes tuleb ka välja, et kurdavad rohkem igasuguseid valusid – kõhuvalud on väga sagedane. Suurematel on nagu rohkem käitumisega seotud asju.” Respondent 7

Üks respondent toob esile teatud sarnasusi väiksemate laste ja teismeliste vahel – mõlemad on rohkem enesestõmbunud ja väga ettevaatlikud leinareaktsioonide väljendamisel.

„Ma arvan, et see on eelkooliealistel ja teismelistel nagu sarnane joon. Ja ja noh, mingis mõttes ja muidu... aga see on arengus muidu ka, eks, et see teismelise iga ja see niisugune varane lapseiga on ka nagu sarnased sellise haavatavuse pärast. /--/ Ma arvan, et seal on palju sellist omamoodi nagu teisel tasemel, aga nagu selliseid sarnaseid kohti. Respondent 7

Keskmise koolieaga on ühe respondendi arvates kergem töötada, kuna nad on vahetud ning huvitatud vastustest, mida täiskasvanutel on anda.

„See vahepealne iga – nendega on nagu mõnes mõttes lihtne, et on nagu töötada. Nad on niuksed vahetud, piisavalt on arusaamist ja nad on nagu hästi altid seletustele.” Respondent 7

Suuremate laste puhul märgivad respondendid eksistentsiaalseid küsimusi. Teismelised ei näita oma leina välja, vaid elavad seda iseendas läbi. Samas võib leina

märgata käitumise muutuses ja toimetulekus koolitöödega.

„Murdeelisel lapsel on seal tegemist ikka sellise, juba natuke filosoofilisema lähenemisega asjale, kus ei ole enam nii konkreetseid kirjeldusi või vajadust seda selgitada nende piltide kaudu. Sümbolid saavad tähenduse, nagu ka natuke laiemat tähenduse kui lihtsalt konkreetset sõnad ja nendega seotud emotsioon siis... et noh see on erinevus. Noh muidugi toimub ka muutus selles enesekesksuses. /-/ Mida suuremaks laps saab, seda rohkem oskab ta ratsionaliseerida seda või selgitada seda ja neid asju ka enda jaoks lahti mõtestada.” Respondent 2

3.3. Rituaalide olulisus

Kuna laste suutlikkus ennast sõnades väljendada on piiratud, on nii leinakäitumise kui ka abistamise puhul suur osatähtsus tegevustel. Väike laps ei pruugi küll alati ise aru saada, miks ta midagi teeb, kuid see võib olla tema viis leinata.

„Nooremad lapsed, nemad leinavad õige kummalisel moel, sageli seda leina sõnastamata, et noh näiteks, kui seal lapsel on isa hukkunud, siis ta poeb sinna ema-isa voodisse isa koha peale ja ta ei seleta seda kuidagimoodi, et ta ei ütle emale, et ma tahan siin sellepärast olla, et see on isa koht, et ta lihtsalt on seal, keeldub ära minemast ja kui vanemad ei tea, et see on siukene normaalne käitumine, kui ema ei tea, siis tal võib tekkida tunne, et näe, nüüd jonnib. Et isa enam majas pole ja kas ma pean nüüd laskma endale pähe istuda. Aga lapse jaoks see võib olla... see ainus leinakäitumine, mida tema sellel hetkel oskab oma tunnete väljendamiseks.” Respondent 5

Lastele rituaalide õpetamine on oluline ja hõlbustab tunnete väljendamist. Väga olulise rituaalina märgib enamus respondente matuseid, millest ei tohiks kindlasti last kõrvale hoida. Matused annavad võimaluse hüvasti jätta lahkunuga ja erinevate sümbolsete tegevuste kaudu (küünla süütamine, musta lindi sidumine, palvete lugemine jne) väljendada seda, mida sõnades laps ei suudaks.

„Mida vanem on laps, seda rohkem ta teab ka, et missugused on need meie kultuuris lubatud märgid leinamiseks. Siis nad võtavad ka..., teevad neid tegevusi, mis siis on nagu ette nähtud leinategevused, et mingisugune pisike laps küll selle peale ei tule, et kindlasti oleks vaja küünal põlema panna või mingit musta linti kuhugile riputada. Aga kui talle on ära õpetatud, et nüü moodi see käib, siis ta suure õhinaga muidugi leinab ka nende täiskasvanute sümbolitega.” Respondent 5

3.4. Vajadus lapse leinale eraldi tähelepanu pöörata

Kuna laste lein on varjatud, on tähtis, et täiskasvanud teadvustaks endale, et laps leinab ning pööraks talle rohkem tähelepanu. Tähelepanu pööramise all mõtlevad respondendid eelkõige tähelepanelikkust lapse suhtes (sh tähelepanelikkust, kui lapse käitumine muutub või tekkivad mõned kehalised kaebused).

„Lapse lein on ikkagi väga varjatud. /-/ Aga et laste leinas on see, et nendes toimub tohutult palju, mida ta tegelikult ei näita välja ja ta ei oska seda välja näidata. /-/Ja selletõttu võivad lapsed olla ka nn unustatud leinajad või et neid ei panda tähele ja selletõttu seda ohtlikum see nagu on. „Oh tal ei ole midagi viga, ta mängib liivakastis ja tatsab siin, ja tahab, läheb käib veel diskol ka või...” Respondent 8

„Laps, no, aga see on ju teadagi, et väike laps ei ole kaua raskete tunnete juures ja seda on ju praktikas ka ju näha, üks ja et ta tahab muud, sa ei saa panna teda rääkima, kui ta ei taha, üks ju. /-/ Sa pead olemas olema ja nagu pereski, et ta pöördub, kui ta tahab... /-/ta teeb kõike muud ja siis, ühel hetkel, kui sa kõige vähem seda ootad, siis ta tuleb väga tähtsa küsimusega. Aga et sa pead nagu

olemas olema. Respondent 7

„Mida ma vanematele ka seletan, on see, et lapse lein võib ollagi hoopis teistmoodi, võrreldes nende enda omaga, et nad seda teaksid ja et see neile üllatusena ei tuleks. /-/ Noh, võib-olla näiteks üldse igasugune stress, kaasa arvatud siis ka see leinapuhune, avaldub näiteks somaatilistes või kehalistes sümptomites. Kõhuvalud, iiveldus, peavalud, halb enesetunne, üldse väsinud, magab halvasti, on isutu, iiveldab. /-/ Võib-olla laste leina puhul näiteks see võib avalduda hoopiski näiteks rohkem käitumisprobleemidega, probleemidena. Et nad elavad rohkem välja, on rahulolematud, protestivad. Noh see on – maailma turvalisus on nii palju kadunud, et nad nagu protestivad kogu selle vastu, ei leia mõtet paljudes asjades ja selletõttu noh, pedagoogidele võivad olla pinnuks silmas, kes seda siis ka jälle ei teadvusta... neid seoseid.” (Lastearst)

3.5. Lapse leina sõltuvus eelnevast ettevalmistusest, informatsioonist

Lapse leinareaktsioonid sõltuvad paljuski sellest, millised on tema eelteadmised surmast, aga ka sellest, kuidas, kui palju ja kui täpselt on lapsele surmast teatatud. Samuti ütlevad respondendid, et enne matusele kaasavõtmist tuleks kindlasti lapsele seletada, mis toimuma hakkab, et see ei mõjuks traumeerivalt.

„Vastata lapse küsimustele rahulikult, aga kindlasti ausalt, olla lapse jaoks olemas, vastata ta küsimustele, võtta teda kaasa kindlasti matustele, mitte teha seda elu nagu tema jaoks kuidagi kergeks, et noh, nii-öelda jutumärkides kergeks, et teda säästa, teda hoida, et see on see jah.” Respondent 4

„Oli üks poiss, kelle õde suri ja /-/ kes hakkas nagu, käitumishäired tekkisid. /-/ Et seda tähelepanu siis kuidagi saada ja seda ta kodust ei saanud ja kui ma taga rääkisin, siis selgus, et tegelikult ta ei teadnud üldse, ta elas õega ühes toas ja kui nüüd õde suri, /-/ mitte keegi ei rääkinud temaga sellest. /-/ Aga õde oli eelnevalt haiglas olnud pikka aega, aga kordagi ei olnud temaga räägitud siis, kuigi ta oli mingi 13, rääkinud keegi seda, et õel on nii raske haigus, et see, et see noh, oli kohe teada, et see on aja küsimus, et see õde tegelikult, noh ravi sellele haigusele ei olnud. /-/ See ettevalmistus selleks puudus täielikult ja samas, kui see õde oli surnud, ka mitte keegi taga ei rääkinud. Et selle poisi puhul oli küll juba nagu konkreetselt see, et /-/ aga nagu see ema nagu täiel määral hakkas seda poissi vältima. /-/ Tema see lein on ikka niivõrd raskem ja kuna seal ei ole ka niisukest pere toetust taga, et tema on oma eluga ikka täitsa metsa läinud.” Respondent 3

3.6. Õpetajate ja sõprade teadlikkuse olulisus

On väga oluline, et õpetajad ja koolikaaslased teaksid, kui lapsel on keegi surnud. See hoiab ära piinlikke ja valusaid olukordi, kus võidakse kogemata nalja visata teemal, mis lapsele võib haiget teha. Õpetajatel on oht unustada lapse lein üsna ruttu ning mitte seostada koolis esinevaid raskusi leinaga. Samuti toob mitu respondenti näite emade- või isadepäevaks kaartide tegemisest – ka siin võib teadmatusega leinajale haiget teha. Üks respondent märgib, et paljud lapsed ei ole koolikaaslastele rääkinud, et neil on keegi surnud, hirmust, et neid ei mõisteta. Samas, kui teised lapsed ei tea, võib ette tulla ka hetki, kus laps saab haiget - nt sõprade mõtlematu nalja pärast.

„See info on hästi oluline, sest et jällegi, kui ma mõtlen oma praktilisi kogemusi laagri lastega, siis on tihti olnud nii, et – kusjuures see on päris tihti – et: „Kas klassikaaslased teavad sellest juhtumist?” –

„Ei tea.” Kui klassikaaslased ei tea, siis võib tulla väga palju selliseid valusaid hetki, kus noh, midagi küsitakse, midagi üteldakse, suisa halvasti üteldakse. Et igasugused sellised valusad päevad nagu emadepäev näiteks ja – et teeme nüüd emadele kõik kingituse ja jne. Et selliseid asju peaks nagu kindlasti vältima. Ja ka õpetajad, kui nad ei tea, nad võivad olla kasvõi tahtmatult julmad.” Respondent 4

3.7. Soolised iseärasused

Lapse leinareaktsioonides on erinevusi lähtuvalt soolistest iseärasustest. Nii näiteks on tüdrukud valmis rohkem rääkima oma tunnetest, poisid aga vajavad leina väljendamisel mingit tegevust (või suudavad kõneleda siis, kui nad parasjagu midagi teevad). Poisid võivad muutuda rohkem agressiivseks. Üks respondent leiab, et tüdrukutel on suurem vajadus helluse järele ja seetõttu neil on oht edaspidi ka neile kahjulikesse suhetesse sattuda.

„Poisid räägivad tunnetest vähem ja väljendavad leina rohkem selliste jõuliste ja agressiivsete tegude näol, vahel ka läbi kunsti või läbi muu kujutava tegevuse, läbi liikumise. Ja tüdrukud räägivad rohkem – suhetest ja ilmast ja inimestest.” Respondent 5

„Poiste jaoks sobivad sellised füüsilised ja ja igasugused sellised, noh, võistlused-mängud, mis aitavad koostööle, mis annavad tunde just nimelt koos tegemisest.” Respondent 2

„...poiste ja tüdrukute eripärale mõelda, et meil on rääkimine ja tegevus nagu... mõlemat on. Et vahel on ka rääkida lihtsam, kui sa midagi teed. Eriti niukse meheliku leina puhul või poiste puhul. /--/ Siis see poiste-tüdrukute erinevus, ma arvan, on see, et kuidas aidata, võiks olla nagu see. /--/ Üks on nagu see, mis on nagu tegevusele suunatud ja teise puhul on nagu rääkimine ja emotsioonide peal. Ma arvan, et need mõlemad on tähtsad. /--/ Poisid ka ei taha tunnistada, et nad abi vajavad. Aga et on parem kasutada: „Kuidas ma saan kasulik olla?” /--/ Et noh, abi on seotud poistel justkui nõrkusega ja mehed ja poisid ei taha seda tunnistada. Või et kuidagi nagu leida teisi viise. Tegeleda asjaga, aga erineval moel.” Respondent 7

„Kelle vanem on surnud, on tohutu vajadus nagu helluse järgi, nad otsivad seda hellust ja see viib ka vahest siukeste valedesse kontaktideni. Tüdrukutel eriti.” Respondent 3

3.8. Vanema kaotus

Vanema kaotus on seotud enamasti traumaatilise leinaga, leiab üks respondent. Kuna lapse ema või isa on üldjuhul elujõuline inimene, on surma põhjuseks tõenäoliselt kas õnnetusjuhtum või haigus.

„Kui tegu on lapsega, siis see vanem ei saa olla ju niisuguses..., et see on loomulik, et ta ära sureb, eks. Et ta on ikkagi töajõuline ja elujõuline inimene. Kas see on nüüd haigus või muu ootamatu sündmus, siis on see ikkagi ootamatu ja ainuüksi juba seetõttu lapse jaoks traumaatiline.” Respondent 7

Ema või isa kaotus seostub lapsel eelkõige turvatunde kadumisega. Kaob esmane hoolitseja, kes tagas lapsele igapäevase elurütmi sujuvuse. Üks respondent seetõttu arvab, et kuna sageli on ema just lapse esmane hooldaja, on ema kaotus raskem kui isa kaotus. Samas leiab ta, et isa kaotus võib olla poistele rängaks kaotuseks. Üldiselt leitakse, et ei ole nii tähtis, mis sugulusastmega on inimene, kes

sureb, vaid oluline on see, kas ta oli lapsele esmane hooldaja.

„See loomulikult sõltub sellest, et kes on lapsele olnud see esmane isik seal perekonnas. Vaat, selle kaotus on alati kõige suurem. Ja see, mida me siin, kui me hiljuti just rääkisime ja mida lapsed ise arutavad, et meil lapsed, kes on kaotanud isa, ütlevad laagris, et ma ei kujuta ette, kui see veel oleks olnud ema. Paljudel peredel ikkagi, on see lapse side, eriti kui on väiksema lapsega tegemist, kui me räägime sellest eelkooliealisest või algklasside lapsest, et siis see side emaga on kuidagi oluliselt tihedam tavapäraselt ja sellel on erandeid. Ja ei saa öelda, et jah, et kindlasti ema kaotus on raskem kui on isa kaotus. Ei ole nii. Osadele poegadele või poistele isa kaotus on äärmiselt raske ja ei saa neid kaaluda. Aga just ikkagi see, et kui see ema on olnud see, kes hommikul on esimene, kes last või kellega laps kohtub ja ta on viimane inimene, kes teki tõstab sinna lõuani, siis see on emotsionaalselt keerulisem.” Respondent 8

„Isa-ema kaotus lapse jaoks, alaealise inimese jaoks, on /-/- raskem just seetõttu, et /-/- ta kaotab selle inimese, kes /-/- hoiab või tagab talle turvalisuse, tagab talle eluks vajalikud, eriti väiksema lapse puhul, aga ka samamoodi murdealise lapse puhul, kes küll võib iseseisvalt hästi hakkama saada, aga ta loob talle turvalise keskkonna. Ta ei pea muretsema ei söögi, ei joogi ega muude selliste eluks vajalike asjade pärast ja täiskasvanu surm tahes-tahtmata muudab seda. /-/- Või siis ka, tõepoolest noh, lihtsalt et ei ole seda täiskasvanut, näiteks kasvõi isa, kelle käest võtta eeskuju või kellega võib koos teha neid ja neid ja neid asju. Respondent 2

Vanema surm tähendab sageli ka seda, et pere sissetulek väheneb ja allesjäänud vanem peab rohkem tööd tegema ning aega lapse jaoks jääb vähemaks. Võib ka olla, et allesjäänud vanem püüab põgeneda koduse mure eest ning mattuda töösse.

„Ühe vanema surma puhul või mõlema vanema surma puhul puudutab see nagu lapse... lisaks emotsionaalsele vapustusele ka sellist praktilist lapse igapäevaelu, et tõenäoliselt laps kaotab... see pere kaotab oluliselt pere sissetulekust.” Respondent 4

„Tihtipeale juhtub, et teine vanem, kes on kaotanud ka, on muutunud oma käitumises ja /-/- võib-olla tahab põgeneda kodust ja on raske seal olla või mis iganes variandid on ju. On ju toimetamisi ja muid selliseid asju. Võib-olla on ka rohkem tööd järel, et on üks inimene olnud, kes on vastutanud seni selle majanduslikust poolest – näiteks isa on nüüd surnud ja emal tuleb rohkem tööd ette võtta.” Respondent 2

Samuti jagunevad ühe vanema surma järgselt peresisesed ülesanded ümber ja sageli peavad lapsed aitama täita neid kohustusi, mis varem olid lahkunud vanema peal. Sealjuures need ülesanded ei pruugi olla lapsele ea- või jõukohased.

„Surnud vanema rollid jagunevad ju mööda perekonda ära. See tähendab seda, et lapsed tihtipeale saavad endale niisuguseid ülesandeid, mis nende vanuses võivad olla üsna keerulised või üle jõu käivad. Ja üks nad üritavad ka aidata seda vanemat, kes on ellu jäänud ja... et kui isa on surnud, siis lund tuleb rookida ja autot on vaja parandada ja elektripirne on vaja vahetada jne jne. Et ema surma puhul kogu kodune majapidamine nõuab ümber... ümber vaatamist.” Respondent 5

Mõnikord toob vanema surm kaasa vajaduse kolida – majast korterisse, vanaema juurde või halvimal juhul, kui surevad mõlemad vanemad, lastekodusse.

„Võib-olla peab laps üldse kolima, kui on mõlemad vanemad surma saanud, kas kuhugi vanaema juurde või mis veel hullem, kuskile lastekodusse.” Respondent 4

Mitu respondenti märgib ära, et mõnel puhul võib olla vanema surm ka perele kergenduseks – kui sureb nt alkohoolikust isa, siis on ühtäkki kodus palju rahulikum

ning perel jääb ka raha üle.

„Muidugi on ka teist sorti lood – on ka need lood, kus täiskasvanu surm on ka kergenduseks. Näiteks alkoholismi puhul, kus on isa olnud vägivaldne, alkohoolik, mis on tähendanud tegelikult perekonnale hirmu. Seal on kah tegelikult olemas selles mõttes muutus, justnimelt paljud lapsed ütlevad, et nüüd on julgem, kergem elada. Ja meil jääb ka raha alles, et majanduslikult paremas suunas ikkagi võib-olla. Ka selline variant on.” Respondent 2

3.9. Õe või venna kaotus

Õe või venna kaotust klassifitseerivad respondendid lapse jaoks eelkõige partneri kaotusena, mis toob lapsele teadlikkuse tema enda surelikkusest.

„Venna-õe kaotus on ikkagi see, et ta on see, kellega ma olen saanud jagada või see, kes on ikkagi minuga olnud võrdne, minu kompanjon mõnes mõttes või minu partner või noh niuksed võrdsed partnerid.” Respondent 2

„Õe ja venna surm on hull selles mõttes, et see oleks ju võinud mina olla. Et identifitseeruda on väga kerge õe või vennaga.” Respondent 5

Samuti nimetatakse õe või venna kaotuse juures konkurentsi – esmalt süütunde kontekstis, kui lapsed pole omavahel hästi läbi saanud ja nt üks on soovinud mingil hetkel, et tal seda õde või venda polekski, kuna vanemad talle nii palju tähelepanu pööravad ning kui nüüd midagi juhtub, tunneb ta süüid.

„Aga noh teine asi on ju ka, kui on suhted olnud rasked omavahel, ei ole hästi läbi saadud, siis sellega seoses võib olla palju suuremaid süütundeid. Just eriti, noh, ma olen pannud tähele, süütunne on just minu meelest venna-õe kaotuse puhul suurem, sest seal on ikka jäänud midagi, mingi konflikt, mingi lahendamata asi omavahel, mingisugune asi klaarimata.” Respondent 2

„No õde või vend võib olla... lapsele... Teatud mõttes nagu konkurendiks ja sõltub lapsest, et võib-olla noh on laps õele või vennale soovinudki halba oma mõtetes näiteks, et kas just nüüd surma, aga et midagi sinnakanti. Et selline konkurents ju laste vahel on ja peale siis selle õe või venna kaotust /-/- võivad lapsel olla nagu tõelised süümepiinad, et mina ju soovisingi seda ja nüüd see ongi niimoodi juhtunud.” Respondent 4

Teiseks väljendub konkurents mitme respondendi arvates ka selles, kui vanemad leinavad väga teist last, kes on surnud, ei pruugi nad tähele panna seda last, kes on elus.

„Kui vanem nüüd jääb õe või venna puhul väga kurvaks – ainult kurvastab ja seda elusolevat last ei näe, mida me oleme ka noh sageli näinud kahjuks – noh, see on nagu väga kehva variant. See tähendab seda, et noh, ainult siis on väärtuslik, kui oled surnud. Et kui oled elus ja olemas, siis ei tea mis trikke pead tegema selleks, et vanema tähelepanu võita.” Respondent 7

„Aga see nüüd, mis puudutab õe või venna surma, see /-/- mõjutab nagu vanemaid ja laps võib sellest vajalikust toest nagu ilma jääda ja siukseks märkamatuks leinajaks tegelikult kujuneda.” Respondent 6

Õe või venna kaotamine võib tähendada ka seda, et vanemad hakkavad allesjäänud last väga hoidma ja talle piiranguid seadma, et temaga midagi ei juhtuks.

„Jaa, ja et selline hirm ja üle hoidmine, et kui nüüd näiteks õde või vend on surma saanud, siis tõenäoliselt vanemate poolt sellele lapsele saab osaks selline suurem hoidmine ja tema pärast kartmine ja piirangute seadmine talle.” Respondent 4

3.10. Kaugema sugulase või tuttava kaotus

Mitmed respondendid rõhutavad seda, et formaalne suguluse aste ei ole leina mõjutamisel määrav. Määravaks on suhte lähedus ja see, kuivõrd lapse igapäevane turvatunne ja tema eest hoolitsemine sõltus surnud inimesest.

„No mis tähendab kaugel, selles mõttes, et kui... noh, võib-olla näiteks, noh, onunaine. Ütled, et onunaine justkui suhteliselt kaugel, võrreldes ema-isaga. Aga võib-olla see onunaine on olnud sinu hoidja, sulle väga lähedane. Sulle võib-olla ainus inimene, keda sa oled usaldanud.” Respondent 7

„Tuleb meelde üks näide, kus lapse ema-isa lahutasid, kui nad olid, kui ta oli väike, ja emal oli teine elukaaslane ja siis ühel hetkel /-/-/ ema ütles, et isa on surnud /-/-/ ja siis laps /-/-/ tunnistas pärast, et see oli õudne, kui ta mõtles, et ta võõrasisa on surnud ja tundis kergendust, kui selgus, et see on tema oma isa.” Respondent 7

Üks respondent mainib aga, et kaugemad sugulased üldjuhul õpetavad lapsele leinamist, matusekultuuri ja annavad esimesed teadmised sellest, mis on surm. Eelduseks on muidugi see, et laps võetakse matustele kaasa, et teda ei hoita eemal, kui keegi sureb, sh jagatakse infot. Respondent viitab siin just vanale traditsioonile, kus terve kogukond võttis osa kellegi surmaga seonduvatest rituaalidest.

„Aga et nende kaugemate ja vanemate sugulaste surma läbi tavaliselt ju lapsed õpivadki ära selle, mis asi see surm on. Et Eesti külatraditsioonis esimesed surmad olid ikkagi mõne vanainimese surmad, mis kuskil seal ümberkaudu olid ja ega siis lapsed ei... lapsi ei jäetud koju, et see oli ikkagi niisugune oluline sündmus – naabrinaine võttis ikka oma lapsed ka kaasa, kui ta läks surnut pesema. Nad ju tuli kuhugi jätta, ta ei saanud neid laokile jätta. Et... Aga et... jah, et nende kaudu õpitakse matustel käitumist ja kah vajalikke asju elus.” Respondent 5

3.11. Lemmiklooma kaotus

Kõik küsitletud arvasid, et lemmiklooma kaotust peaks võtma väga tõsiselt.

„See on teistmoodi, aga seda tuleb võtta väga tõsiselt. Mitte mingil juhul ei tohi seda ignoreerida või seda naeruvääristada.” Respondent 8

„Lemmiklooma kaotust peaks võtma ikka tõsiselt. Seesama sõna „lemmik”, et ju ta siis on lemmik ja kui lähedane. Ma arvan, et tõsiselt.” Respondent 4

„Kui see on see sõber, kes sind mõistis ja kellele sa said kõik oma salajutud ära rääkida ja ta kunagi... alati rõõmustas, kui ta sind nägi, no mis siis võib olla veel kurvem, kui et sul seda sõpra enam ei ole. Ja siis on see raskus nagu, et muu maailm ei saa aru, et see on ju ainult koer või ainult kass või ainult hamster.” Respondent 7

Üks respondent märgib ära, et lemmiklooma kaotus võib lapse jaoks olla nii tõsine, et on põhjustanud mõningatel tõsiseid käitumuslikke või füüsilisi probleeme.

„On täiesti olnud niisugusi lapsi, kellel on tekkinud erinevad sümptomid, näiteks kogelus ja õppimisprobleemid.” Respondent 6

Lemmiklooma kaotuse korral peaks lubama lapsel kurvastada, üheskoos lemmikloom maha matta ja mitte liiga ruttu uut looma võtta.

„See lemmikloom – eeldades, et ta nagu kehana on alles – tuleks nagu korralikult maha matta ja on üks koht ja... selle... laps peaks kindlasti olema seal juures, jätma temaga hüvasti ja kui see hauakoht säilib, siis on temaga ka võimalik... tema juures jälle käia nii...” Respondent 4

„Ma arvan, et üks viga, mida lemmikloomade kaotuse, surma puhul vanemad teevad, on nad võtavad liiga ruttu uue lemmiklooma. Mul on raske, hirmus raske vaadata, kuidas laps kurvastab ja siis võetakse ruttu uus koer.” Respondent 7

Paljude inimeste jaoks on lemmiklooma kaotus üldse kõige esimene kokkupuude surmaga ja mingis mõttes võib selle kaudu õppida leinamist, arwab mitu respondenti.

„Meil on laagris mõned lapsed, et kui küsida, kas sul enne oli kokkupuudet surmaga, siis tihti just see lemmiklooma asi on, et oli küll, enne isa surma, koer, kolli, kes suri ära ja... See on ikkagi väga oluline.” Respondent 4

„Ja eks see võib-olla harjutabki seda last, et see peaks nagu noh, et iga asi sureb ükskord ära, et miski ei ole ju igavene, et see igaviku teema tuleb siin välja. /-/ Tegelikult kui ma siis vaatan, kuidas noored sellest looma kaotusest /-/räägivad nii kirglikult ja nii kurvalt.” Respondent 3

Ühe respondendi arvates tunnetavad maal elavad lapsed suuremat leina looma surma korral kui linnalapsed.

„Näiteks maalapsed ja maainimesed üldse, võtavad seda looma kaotust vaata et traagilisemalt kui inimese kaotust. Sest see loom on nagu, nagu niisugune /-/ söögilaud ühte pidi. Aga et kui ta nüüd mingisse haigusse sureb või tal on mingi probleem, siis nad on ikka hästi, hästi, hästi mures.” Respondent 3

3.12. Pikaajalise haiguse järgne lein

Pikaajalisele haigusele järgneva leina eripäraks on see, et see algab enne, kui inimene sureb – alates informatsioonist, et inimene võib surra. Seetõttu on mahajääjaile aega, et leina erinevaid ülesandeid läbi teha juba enne surma saabumist. Mõningatel juhtudel on matused leinale punkti panemine. Siinjuures võib lapsele abiks olla, kui aidatakse tal mõista, et tema on juba oma leina läbi elanud.

„Lihtsalt osad lapsed leinavad oma leina enne ära, kui see vanem ära sureb. Et see surm on tulnud nii pikka aega, et ja kui need vaevad on olnud ka veel väga suured ja laps on neid kõrvalt vaadanud, siis võib juhtuda, et matused ongi leina lõpp. Ja sel juhul on lapsele võib-olla abiks see, kui talle seletatakse, et see, et ta õieti midagi ei tunnegi ja et ongi nagu rõõm sellest, et päike paistab, et see ei ole mitte sellest, et ta oleks üks eriti külma südamega tümikas, mida ta võib endale ette heita, vaid sellepärast, et see valu, mida teised tavaliselt tunnevad pärast seda surma, et oma nutud on ta ära nutnud juba enne.” Respondent 5

Pikaajalise haiguse korral on võimalik ühelt poolt lõpetada pooleliolevad asjad ja hüvasti jätta, mis annab eelise, võrreldes ootamatu surmaga. Kuid pikaajaline haigus võib kurnata ka perekonda, mille käigus võib laps jääda tähelepanuta.

„See võib olla koormav, see hoolitsemine, sa võid näha, kuidas see inimene kustub. Kui on pikaajaline raske haigus, siis see inimene muutub – näiteks vähk, eks ju. Või mingi muu – kõik see igapäevane kurnatus sinna juurde. /-/ Aga seal on mõni positiivne asi ka, mis, mille poolest ta erineb ootamatust leinast. Et sul on olnud selle käigus võimalik inimesega asjad ära lõpetada ja hüvasti jätta. Sa tead, sa kuidagi valmistud ka selleks, et ta sureb. Kuigi surm, öeldakse, tuleb alati ootamatult, aga mingit

moodi sul on võimalik valmistuda. Selle poolest ta suuresti erineb sellega, kui on tegemist ootamatu surmaga.” Respondent 7

„Sageli veel laps ise on olnud veel rohkem ükski, kuna tema lähedased tegelevad selle surija põetamisega või selle haigusega ja need lapsed on selles mõttes veel lisariskigrupp, et nad on pidanud seda kõike üks ju üksinda pealt vaatama.” Respondent 8

Kui lähedane sureb peale pikka haigust, võib laps kogeda erinevaid tundeid – ühelt poolt on kurbus, et talle kallid inimene suri, kuid teisalt on ka kergendus, mille tõttu laps võib end süüdi tunda. Süütunne võib olla ka selles osas, et äkki oleks saanud kuidagi rohkem hoolitseda ja aidata, samuti võib haiguse kestel ja surma järel laps süüdistada Jumalat, kes lubas sellisel asjal juhtuda.

„Kui on peale pikaajalist rasket haigust, et sellel lapsel on ühest küljest ambivalentne tunded: ta on lõpmata kurb, tal on tohutult kahju ja tal on hea meel, et see kõik lõppes ära. Sest et see on surijale õuduselt raske olnud ja see on perele õuduselt raske olnud, see laps, ta näeb oma lähedaste, kui koormatud nad on olnud ja seda enam sageli veel laps ise on olnud veel rohkem ükski, kuna tema lähedased tegelevad selle surija põetamisega või selle haigusega ja need lapsed on selles mõttes veel lisariskigrupp, et nad on pidanud seda kõike üks ju üksinda pealt vaatama. Et need tunded on sageli väga sarnased. Kõik need lapsed – olgu see kurbus, süütunne, viha, et need on need... või igatsus – mis iganes me nimetame neid, et need on need universaalsed, aga nende proportsioon on erinev. Ja kui on tegemist selle raske pikaajalise haigusega, siis sinna sisse tuleb ka kergendus.” Respondent 8

„Samas võib olla ka süütunne enda poolt, et ma oleks pidanud teda rohkem ja paremini hooldama – et need samad asjad võivad täpselt samal viisil tulla, lihtsalt objektid on erinevad, mille suhtes need siis võib-olla on. Noh võib-olla ka, et Jumala vastu või mis iganes kellegi vastu võib olla, et üldse sellised haigused tulevad.” Respondent 2

Pikaajalise haiguse järgsel surmal aga võivad ka puududa eelnimetatud eripärad – ettevalmistuse võimalus ja leina algus enne surma saabumist - , kui laps on ilma jäetud informatsioonist, et haigus võib lõppeda surmaga.

„Oli üks poiss, kelle õde suri. /--/ Õde oli eelnevalt haiglas olnud pikka aega, aga kordagi ei olnud temaga räägitud siis, kuigi ta oli mingi 13, rääkinud keegi seda, et õel on nii raske haigus, et see, et see noh, oli kohe teada, et see on aja küsimus, et see õde tegelikult, noh ravi sellele haigusele ei olnud. /--/ See ettevalmistus selleks puudus täielikult. /--/ Tema see lein on ikka niivõrd raskem ja kuna seal ei ole ka niisukest pere toetust taga, et tema on oma eluga ikka täitsa metsa läinud.” Respondent 3

Pikaajalise haiguse järgne lein ei pruugi klassifitseeruda komplitseeritud leina hulka, leiab üks respondent.

„Nii et pikaajaline haiguse tagajärjel minu meelest ei pruugi olla alati komplitseeritud lein.” Respondent 7

Pikaajalise haiguse puhul võib olla mitmeid tegureid, mis sõltuvad konkreetsest perekonna olukorrast ja võimest toime tulla ning mis võivad leina komplitseerida. Väga oluline on, kes jäävad lapsele toeks või kas tal üldse on kedagi, kes teda toetaks.

„Mina arvan, et kõige olulisem on kogu see muu kontekst, mis seal juures on. Et... ütleme, et ee... teismelisel on ema põdenud 5 aastat vähki ja nüüd sureb. On tohutu vahe, kas see teismeline elab perekonnas, kus lisaks sellele surevale emale on selline mõistlik ja täiesti usaldusväärne isa või siis

elab ta emaga kahekesi. Et see, mis mõjutab, on mitte minu meelest surm ise, vaid see nagu võrgustik või keskkond, kust ta tuleb.” Respondent 5

Pikaajalise haiguse järgse ja traumaatilise sündmuse järgse leina peamise erinevusena näeb üks respondent seda, et ühel puhul on lein kestnud mõnda aega enne surma saabumist, teisel puhul algab ta surmateatega.

„Mitte see põhjus ei ole niivõrd. Jah, ma arvan, et pigem ma jaotaks seda teistmoodi. Jah, võib-olla /-- / sedavõrd, et kui palju on nagu ette valmistatud, et mõnes mõttes siis, et me /--/ võime seda siis fikseerida mingil hetkel, et näiteks, kui see inimene on surnud ja üks päev pärast seda tema surma, siis võib siin olla erinev. Kui on näiteks juhtunud, et see inimene on surnud mingi autoõnnetuse tagajärjel, ta on läinud kodust välja, on juhtunud see ja ongi see lugu. Ja siis teine lugu on see, kus siin on taustal aastatepikkune haigus ja mõnes mõttes on harjutud sellega ja mõttega juba, et ma suren. Ehk siis mis tähendab sellesse hetke tulles on lihtsalt ühe lein kestnud kauem, teise lein on väga värske.” Respondent 2

3.13. Traumaatilise sündmuse järgne lein

Traumaatilise sündmuse korral, ütlevad respondendid üsna üksmeelselt, tuleb eelkõige vaadelda traumat, enne kui leinaga saab tegelema hakata. Lapse reageeringud sõltuvad sellest, kui hirmus on olnud surma viis ja kas ta on ise olnud selle surma pealtnägijaks või selleks, kes esimesena surnu leiab. Viis, kuidas surm on saanud, võib jätta lapse mällu sügavad jäljed ning enne leinatööd tuleb just mälestustega tegeleda.

„Traumaga võib olla nagu see lugu, et noh öeldakse näiteks, et trauma on niivõrd ees, et laps ei saagi leinaga tegelema hakata. Mis tähendab võib-olla seda, et ta vajab päris spetsiifilist traumateraapiat hoopis, et leinama saada hakata.” Respondent 6

„Mida traumaatilisem juhtum, mida äkilisem, mida võikam, mida ootamatum, mida rohkem laps on otseselt sellega seotud või mida hirmutavam on see lapsele olnud, seda raskem on tegelikult selle juhtumi, selle traumaga töötada. Nagu on see, et enne peab traumaga töötama, et ei saa hakata leinama. Kõik need reaktsioonid on teistsugused, kui see trauma ka sealt eest ei ole nagu... seda puhtaks tehtud või seda läbi käidud. Ja see on päris keeruline, see traumaga töö.” Respondent 8

Erinevate juhtumite puhul võib olla traumeerivaks eri asi, tuleb kuulata, mis konkreetse lapse jaoks see on. Traumaatilise leinaga kaasneb tõenäoliselt ka intensiivseid tundeid nagu viha või süütunne või hirm. Kui surma on põhjustanud teine inimene, on tõenäoline, et leinaja kogeb viha ja kättemaksuhimu surma tekitaja suhtes. Viha või pahameelt võidakse tunda ka Jumala vastu. Samuti on võimalik, et leinav laps tunneb, et midagi olulist on jäänud ütlemata seetõttu, et surm on tulnud ootamatult.

„Ma olen nagu seda meelt, et siin tuleks kuulata seda konkreetset inimest. Mis siis on see tema teema. Mis seal on rohkem – on seal sellist viha ja pettumust – noh jah, tõsi on, et selliste, selliste ootamatute sündmuste puhul võib olla suunatud viha näiteks kasvõi, kasvõi, et see viha on nagu väga tugevasti esindatud näiteks selle teise auto, õnnetuse põhjustanud autojuhi suunas või vägivaldse surma juures selle vägivalda tekitaja või vägivalda avaldaja poole, et seal võib olla vihaga vaja tegeleda sellistel puhkudel. Ja võib olla süütundeid ka rohkem, et sellised asjad võivad olla rohkem. /--/ Noh võib-olla ka, et Jumala vastu või mis iganes kellegi vastu. /--/ No samahästi võib ka õnnetus olla, et miks sellised

õnnetused, et miks on selliseid joodikuid, kes sõidavad tee peal on ju autodega ja lõhuvad teiste elusid on ju. Et miks selliseid ära ei keelata või mis iganes on ju.” Respondent 2

„Need ootamatud ja vägivaldsed surmad, mille alla käib nüüd see enesetapp või tapmine – need on väga rasked ja mis on komplitseeritud, et /-/-/ kui on tegu haigusega, siis seda on inimestel nagu lihtsam kuidagi nagu lihtsam aktsepteerida või arvestada sellega, kui on tegu teise inimese poolt põhjustatud traumaga või ütlemega, inimese enda poolt põhjustatud surmajuhtumiga nagu enesetapp või tapmine.” Respondent 7

„Näiteks kasvõi autoõnnetus, et siis on see ikkagi tõeline šokk ja siis hakkab, siis hakkavad kõik see, mis pikaajalisel etteteadmisel on nagu võimalik teha, et ma ei saanud talle öelda seda, mida ma oleks kindlasti tahtnud ütelda ja... või teha midagi või et me koos oleks midagi teinud.” Respondent 4

Kui traumaatilise juhtumiga ei tegeleta, võivad emotsioonid kapselduda ning jääda lahendamata pikaks ajaks.

„Oma tunnetega toimetulek on keeruline ja siis on, noh kas on, et nad sulguvad, sulguvad endasse või siis need väljajelamata tunded-emotsioonid, mis ei ole selgust saanud, need leiavad väljundi väga talle mitte kasulikel viisidel. Et kas siis tekkib mingi... kõikvõimalikud käitumishäired või agressiivsus või vastupidi, endassetõmbumine või teismelistel niisukesed, niisukesed... no kuidas ma siis ütlen: lähevad käest ära.” Respondent 8

Traumaatilise sündmuse järel saab lapse turvaline maailmapilt kõigutatud. Lapsel võib tekkida palju hirme ka seoses allesjäänud inimestega tema ümber, samuti hirmud seoses enda turvalisusega.

„Kui see on ootamatu surm, et kui hommikul läheb isa või ema tööle ja ta ei tule sealt sellel samal päeval enam tagasi /-/-/ ja... tõenäoliselt need hirmud, et midagi võib juhtuda, on ka nagu suuremad selle... ootamatu surma puhul, et täna läks mul ema ja ei tulnud tagasi, homme läheb isa tööle, võib-olla ei tule ka tagasi. Et... et sellised nii-öelda vasaraga pähe asjad võivad, võivad justkui korduda. Et ütlemega, kui see üks asi juhtub, siis ikkagi tuleb nagu mõte, et see võib veel juhtuda.” Respondent 4

Respondendid mainivad ka, et traumaatiline sündmus võib ära võtta motivatsiooni edasi pürgida ja õppida, mõtte, milleks elada.

„On olnud küll selliseid lugusid, kus ei olegi head... head lahendust tulnud. Kus siis kas lapsel see tuleviku puudumine on nii tuntav, et teda mitte miski ei motiveeri... /-/-/ selles mõttes surmad on kindlasti erinevad oma mõjult. Juba sellepärast, et eriti koledat surma on väga raske mahutada mingisse mõistlikku maailmapilti. /-/-/ Nemad ikka tihtipeale jäävad väga kaosesse ja maailm muutubki nende jaoks mingiks mõistetamatuks kaootiliseks paigaks.” Respondent 5

„Siis võib-olla selles mõttes jääb nagu lõpetamata, et jäävadki kuskile nagu sinnamaale, et mis sellel elul üldse mõtet on. Ja mingitel asjadel kuidagi nagu eriti ei ole mõtet, et siis see võib nagu kujuneda kuidagi nagu destrukttiivseks või nagu nende see elamise viis üldse – kõik need suhted, mida nad loovad või tegevused, mis nad teevad.” Respondent 6

3.14. Hilinenud lein

Mõningatel juhtudel, kui laps ei leia võimalust leinamiseks või tunded kapselduvad, võib lein ilmnedas alles tükk aega peale surmajuhtumit, kui tekkib turvaline võimalus leinamiseks. Üks respondent toob hilinenud leina näiteks perekonnapead, kes näevad oma ülesannet olla toeks kõigile, mistõttu nende võimalus leinamiseks tuleb hiljem. Analoogiliselt võivad lapsed olla hilinenud leinajad, kui

allesjäänud vanem on niivõrd haaratud leinast, et laps tunneb oma ülesandeks olevat ema või isa toetada.

„On ju ka täiesti nii-öelda hilinevad leina. Kus sa saadki leinama hakata. Ma millegipärast mõtlesin, et hilinevad lein. No lõpetamata lein, noh, lihtsalt kogu see agoonia pikeneb üks ju. Aga noh ei saa ju päris nii öelda, üks küsimus on selles, mille pärast ta on lõpetamata. Vahel on see lõpetamata seetõttu, et on hilinevad lein, hilinevad leinaga tegu, et pole olnud võimalust... Noh, näiteks lapse surma puhul peres üks ju, kus mees peab olema see tugev ja teenima, sest naine on kokku kukkunud ja emotsionaalselt nii läbi omadega. Keegi peab ju olema ja mehed sageli võtavad siis selle rolli, et nemad on siis need tugevad ja peavad peret üleval ja ütlevad, mis sa siis nutad, elu läheb edasi jne. Ja nende lein jääb nagu... Noh nemad hakkavad reageerima tunduvalt hiljem.” Respondent 7

3.15. Lõpetamata lein

Mõningatel juhtudel jääb lein lõpetamata ehk lahendus kaotusvalule tulemata.

Lõpetamata leina esinemist soodustab näiteks see, kui puudub täpne info surmajuhtumi kohta ja leinajail on võimalik olla kahevahel, kas inimene on surnud või mitte. Enamasti tuleb seda ette teadmata kadunute puhul, kus surma asjaolud jäävadki segaseks.

„Kõige keerulisemad lood, mis on minul lastega, on see, kui surma asjaolud on ebaselged. /-/-/ Sellised segased lood on veel omaette teema. /-/-/ Pikaajaline haigus, haigus on haigus ja autoõnnetus on autoõnnetus, et need on ikkagi mõistuse jaoks selged, et seda tuleb nagu läbi mõelda, et mis siis nagu juhtus. Aga kui jäävad need küsimärgid üles, see on... see on mingis mõttes kõige halvem.” Respondent 4

„Iseasi kui tal ei ole nüüd /-/-/ seda selgust olnud, nagu et teada. On ju teada, et kui selgust ei ole, siis selguse asemele tuleb ju fantaasia. Ja neid fantaasiasid ka, neid kuidagi endas kanda /-/-/ - need ju muutuvad /-/-/ ju päris siukesteks kollideks ja need kollid teevad siis seda, et selle oma tunnetega toimetulek on keeruline ja siis /-/-/ kas on, et nad sulguvad, sulguvad endasse või siis need väljelaamata tunded-emotsioonid, mis ei ole selgust saanud, need leiavad väljundi väga talle mitte kasulikel viisidel.” Respondent 8

„No ütleme, kasvõi Estonia järgselt /-/-/ need näited, kus siis, ma ei tea, miks ja mis põhjusel, kuidas need inimesed... tekkib niuke uskumine, et on kuskil elus ja pääses ja ma ei tunnista, et ta on surnud ja kui seal on niukest müsteeriumit ja ebamäärast ja ebaselget, et see kahtlemata pidurdab. Sa ei saa nagu hakata, ei saa, lähegi oma ülesannetega edasi, sa jäädki sinna kinni ja see kindlasti komplitseerib oma elu ja su lähedaste suhteid, sest kõik ei pruugi ju olla kinni, teised läheksid asjaga edasi või selle... leinaprotsessiga.” Respondent 7

Lõpetamata leina võib lapse jaoks põhjustada ka keskkond, kus ta elab: näiteks toob üks respondent lapse, kelle vanaema ei suuda ka aastaid hiljem leinamist lõpetada ning see omakorda ei lase lapsel oma eluga edasi minna. Kui ka laps saaks psühholoogilist abi, et leinaga toime tulla, tekkiks tal konflikt leinava vanaemaga, kes ei ole valmis lahkumisega leppima ja eluga edasi minema.

„Kuulsin ühte sellist lugu, kus elavad koos vanaema ja lapselaps ja mitte just väga lähedates oludes. /-/-/ Aga see tuba, kus elas ema, seda ei kasutata siiani, /-/-/ seal vahetevahel käiakse nagu muuseumis. /-/-/ Ja noh, kindlasti igal nädalal käiakse kaks korda surnuaias – ema võtab nende pere elust väga selgelt osa. Ja lapse lein on kindlasti lõpetamata. Aga et tema võimuses ei ole seda lõpetada. Ja isegi kui ta käiks mistahes spetsialisti juures, kui tema lõpetaks selle lapse leina, siis ainsa usaldusväärse täiskasvanuga, vanaemaga, läheksid tema suhted väga teravaks. Parem elagu nad nii, nagu nad elavad. Tõenäoliselt laps iseseisvub ja see lein ikkagi lõppeb ühel päeval.” Respondent 5

3.16. Leina komplitseerivad tegurid

Leinaprotsessi komplitseerivate teguritena nimetavad respondendid surmajuhtumi ootamatust ja selle viisi (eelkõige võikust; sh seda, kas laps on surma pealt näinud ning ka seda, kui selgelt on teada surma asjaolud).

„Mida traumaatilisem juhtum, mida äkilisem, mida võikam, mida ootatum, mida rohkem laps on otseselt sellega seotud või mida hirmutavam on see lapsele olnud, seda raskem on tegelikult selle juhtumi, selle traumaga töötada.” Respondent 8

„Kui seal on niukest müsteeriumit ja ebamäärast ja ebaselget, et see kahtlemata pidurdab.” Respondent 7

Lapse leina keerukust mõjutab ka see, kas last on eelnevalt ette valmistatud vanemate poolt ja jagatud talle korrektset infot (kas algusest peale anti ausat infot või laps kuuleb kolmandatelt isikutelt, kuidas oli tegelikult).

„No sellel ühel konkreetsel poisil, /-/- kellel õde suri pika haiguse tagajärjel, siis tema see lein on ikka niivõrd raskem ja kuna seal ei ole ka niisukest pere toetust taga, et tema on oma eluga ikka täitsa metsa läinud. Selles suhtes, et ta on ikka nii väga haiget sai sellest asjast, et ta mitte hetkekski ei mõelnud, et see õde võib surra, kuigi kõik ülejäänud juba teist aastat... nagu 2 aastat oli see ettevalmistus.” Respondent 3

Samuti komplitseerib leina see, kui lapsel oli eelnevalt lahkunuga keeruline suhe, kas tal oli võimalus lahkunuga hüvasti jätta ja n-ö asjad lõpetada.

„Mul tuleb kohe siin näide, kuidas /-/- üks mees, kes oli oma pere suhtes väga vägivaldne ja hirmsaid asju tegi, siis suri. /-/- Siis see vaene naine, kes, võiks ju arvata, et nüüd pääses nii vägivaldsest mehest, ja see laps, tema lein oli ääretult komplitseeritud. Sest see põhiline tunne oli süüitunne. /-/- Ambivalentsus on see, mis komplitseerib. /-/- Võiks ju arvata, et /-/- nüüd said, vastikust vanamehest joodik ja igasugu sigadusi tegi ja löi ja nii muid õudusi tegi, et sai nüüd lahti, et näed, nüüd on nagu kergem. Aga vot, vastupidi.” Respondent 7

Leina teeb keerulisemaks see, kui perekond ei suuda last tema leinas toetada ja laps jääb oma leinaga üksi või peab olema ise alles jäänud pereliikmetele toeks.

„Sest kui naine oma mehe kaotab, siis see võib olla talle selline hoop, et ta isegi ei näe seda last ja ta on nii enda leinas kinni, et tal ei jätku võib-olla tõeliselt jõudu selle lapse aitamiseks.” Respondent 4

Lapse leina komplitseerivad ka igasugused muudatused, mida perekond võib ette võtta – kolimine, kooli vahetus jne.

„Ühe vanema surma puhul või mõlema vanema surma puhul puudutab see nagu lapse... lisaks emotsionaalsele vapustusele ka sellist praktilist lapse igapäeva elu, et tõenäoliselt laps kaotab... see pere kaotab oluliselt pere sissetulekus, võib-olla peab pere kolima, võib-olla peab laps üldse kolima, kui on mõlemad vanemad surma saanud, kas kuhugi vanema juurde või mis veel hullem, kuskile lastekodusse.” Respondent 4

3.17. Reageeringud sõltuvad inimesest, mitte juhtumist – kuulata, mis on leina teema

Mitmed respondendid rõhutasid, et ehkki on võimalik teha üldistusi, on väga tähtis lähtuda konkreetsest juhtumist, võttes arvesse ka kõiki last ümbritsevaid tegureid, tema arenguastet, eelnevaid kogemusi, perekonna toimetulekut ja püüda kuulata, mis on see, mis lapsele kõige rohkem leina juures haiget teeb.

„Üks häda muidugi [on] see, et me ei näe lapsi, me /--/ vaatame lapsi läbi selle kaotuse prisma, üks ole. Me ei tea väga palju, mis tal enne on olnud ja just, noh, ütleme selle trauma koha pealt just ka, et kui palju tal on olnud eelnevaid kaotusi, eelnevaid traumakogemusi, kuidas need nüüd mõjutavad seda konkreetset kaotuskogemust. /--/ No vahel on niimoodi, et sa näed kohe niisugust klassikalist kohe nagu raamatust. Et nii klassikaliselt seda puhast leina. Et sageli on ta varjutatud mitmesuguste muude asjadega, peab sellest nagu läbi nägema või oskama näha, mis siis nagu oluline või mis prioriteetne on.” Respondent 7

„Ma olen nagu seda meelt, et siin tuleks kuulata seda konkreetset inimest. Mis siis on see tema teema. /--/ Pigem on küsimus selles konkreetse inimeses ja /--/ me kuulame kõigepealt, et mida see inimene vajab. /--/ Mitte ma ei hakka toimetama oma teadmise järgi, kuigi tundub kõik iseenesestmõistetav ja lihtne, et ma teaksin justkui, mida tuleb teha, aga ma austan seda inimest, ma kuulan, mida tal on tõesti öelda ja võib-olla on tegelikult asju, mida ma ei ole märganud. Et minu nägemine võib olla erinev sellest, mida see inimene näeb.” Respondent 2

VAHEKOKKUVÕTE

Lapse lein on tihtipeale täiskasvanutele varjatud ja ta leinab väikeste koguste kaupa. Võrreldes täiskasvanu leinaga, kestab see kauem ning laps võib erinevatel arengujärgudel leina juurde tagasi pöörduda. Kuna lapsel on piiratud võimed end verbaalselt väljendada, võib tema lein väljenduda nii käitumise muutuses kui mitmetes psühhosomaatilistes kaebustes.

Olenemata vanusest tunnevad paljud lapsed leinaga kaasnevalt süütunnet. Kõige sagedamini on süütunne suunatud enda vastu (miks ma seda ära ei hoidnud, miks mina ei surnud tema asemel), kuid võib olla suunatud ka õnnetuse põhjustaja või päästemeeskonna / arsti vastu, kes ei suutnud surijat abistada.

Igas vanuses lastel esineb leinaga palju hirme. Need võivad olla alates jubedatest mälu-piltidest, mis on saanud õnnetuskohal kuni hirmudeni selle ees, kuidas edaspidi toime tulla ilma inimeseta, kes lahkus. Samuti võidakse karta seda, et keegi teine lähedane inimene võib ära surra.

Lapse leina väljendamine sõltub tema vanusest ja individuaalsetest eripäradest ning sellest, kuidas ta surma mõistab (kas ta tunnetab surma lõplikkust). Väiksemad lapsed võtavad surma loomulikumana, samas kui suuremad lapsed on täiskasvanutelt õppinud, kas lein on tabuteema või sellega seonduvad emotsioonid midagi, mida peab varjama. Mida suuremaks lapsed saavad, seda enam võtavad nad omaks täiskasvanute leinamise sümboleid.

Väiksemate laste eripära leinaga tegelemisel on esitada palju küsimusi ja

uurida surma füüsilist poolt. Lein väljendub koolieelikutel peamiselt psühhosomaatiliste ilmingutena.

Keskmisses koolieas lapsed on vahetud ja huvitatud vastustest, mida täiskasvanutel on anda, samas kui väiksemad ja teismelised püüavad oma leina varjata ning erineda võimalikult vähe eakaaslastest. Teismelised hakkavad leinaga seoses küsima eksistentsiaalseid küsimusi.

Tüdrukute ja poiste leinal on mõningaid erinevusi. Kui tüdrukud eelistavad oma tunnetest pigem rääkida ja klammerduda kellegi külge, siis poisid elavad leina välja tegutsemise (sh agressiivuse) kaudu.

Leinava lapse abistamisel on kõige olulisem, et täiskasvanud üldse märkaks, et lapsel on lein. Leina positiivsele kulgemisele aitab kaasa, kui laps saab korrektset ja eakohast (lihtsate sõnadega seletatud) informatsiooni selle kohta, mis on juhtunud. Informatsioon sellest, et peres on lein, peaks kindlasti jõudma ka kooli ja lapse sõpradeni.

Abistamise võtmesõnadena märgiti rituaale ja sümboleid, mis aitavad lapsel leina väljendada, kuna laps ei suuda oma leina alati sõnadesse panna.

Emä või isa surm on seotud enamasti traumaatilise leinaga, kuna lapsevanem on üldjuhul elujõuline inimene. Vanema (või esmase hooldaja) kaotus tähendab lapsele eelkõige turvatunde kadumist. Sekundaarseteks kaotusteks võivad olla nii eeskuju, kodu kui rõõmsa lapsepõlve kaotus. Sageli peab pere ühe vanema surres kolima ning ka kodused majapidamistööd, mida enne tegi üks vanematest, jaotatakse nüüd laste ja alles jäänud vanema vahel ümber. Reeglina tähendab see lastele suuremat koormust koduses abistamises. Vanema surm võib tähendada pere sissetuleku kahanemist, mõnel puhul aga ka suurenemist, kui tegu oli nt alkohoolikust vanemaga. Kui üks vanem sureb, tuleb sageli allesjäänud vanemal võtta lisatööd või korraldada oma elu ümber nii, et pere suudaks ära elada. Mõnikord tähendab see ka seda, et lapsevanem mattub töösse ja on palju kodust ära. Lapse toimetulek leinaga sõltub paljuski sellest, kas tal on alles usaldusväärne vanem, kellega koos ta tunneb end turvaliselt või tähendab vanema surm seda, et talle ei jäägi kedagi lähedast (kui sureb üksikvanem).

Õe või venna kaotus tähendab lapsele eelkõige meeldetuletust tema enda surelikkusest. Õe või venna surm võib lapsele tähendada lapsele seda, et vanemad leinavad nii väga surnud last, et ei märka elavat. Teine võimalus on, et elavat

hakatakse üle hoidma hirmust ka teda kaotada.

Kaugema sugulase surm õpetab lapsele leinamist ja matusekultuuri. Samas ei ole alati määravaks sugulussideme lähedus või kaugus, vaid lapse ja lahkunu vahelise emotsionaalse sideme tugevus.

Lemmiklooma kaotus on paljudele inimestele kõige esimeseks kokkupuuteks surma ja leinaga. Ka seda kaotust tuleb võtta väga tõsiselt ning mitte naeruvääristada, kui laps looma surma pärast kurvastab. Mõnel lapsel võib ka lemmiklooma kaotuse järel ilmnedä väga tõsiseid käitumuslikke või psühhosomaatilisi probleeme. Võimalusel tuleks lemmikloom koos lapsega maha matta, anda lapsele võimalus hüvasti jätta. Maalapsed kipuvad looma surma võtma traagilisemalt kui linnalapsed.

Pikaajalisele haigusele järgneva leina eripäraks on see, et see algab enne, kui inimene sureb. Mõningatel juhtudel võivad matused olla leinale punkti panemine. Sellega seoses võib lapsel tekkida süümepiinu selle kohta, miks ta ei leina ega kurvasta, kui kõik teised nutavad. Last aitab see, kui tema tähelepanu juhitakse sellele, et tema on juba leinanud kaua enne seda, kui talle armas inimene suri.

Pikaajalise haiguse korral on võimalik ühelt poolt lõpetada poolleioleavad asjad, samas võib pikaajaline haigus kurnata nii füüsiliselt kui emotsionaalselt kõiki ümberolijaid. Surma saabudes võib laps kogeda nii kurbust kui kergendust, mille puhul oleks jällegi oluline lapsele teadvustada, et erinevad tunded on normaalsed.

Mõnikord võib aga juhtuda, et lapsele ei räägita, et inimene võib surra. Siis võib surm tulla ootamatuna ning jääb ära võimalus jätta hüvasti.

Traumaatilise sündmuse korral tuleb kõigepealt tegeleda traumaga, enne kui leinaga saab tegelema hakata. Lapse reageeringud sõltuvad sellest, kui hirmus on olnud surma viis ja kas ta on ise olnud selle surma pealtnägijaks või selleks, kes esimesena surnu leiab. Kui traumaatilise juhtumiga ei tegeleta, võivad emotsioonid kapselduda ning jääda lahendamata pikaks ajaks. Traumaatiline sündmus võib võtta ära motivatsiooni edasi pürgida ja elada.

Mõningatel juhtudel, kui laps ei leia võimalust leinamiseks (nt kui kõik teised leinavad ja laps pigem tunneb kohustust toetada teisi) või tunded kapselduvad, võib lein ilmnedä alles tükk aega peale surmajuhumit. Sellist leina nimetatakse hilinenud leinaks.

Kui surma asjaolude kohta puudub täpne info ning leinajail on võimalik olla kahevahel, kas inimene üldse on surnud või mitte, võib kujunedä lõpetamata lein. See

tähendab seda, et inimene ei saagi leppida surmaga ning uute oludega kohaneda.

Leinaprotsessi komplitseerivad surmajuhtumi ootamatus ja surmajuhtumi viis – näiteks kui surm on saabunud vägivaldsel ja hirmsal viisil. Lapse leina kulgemist mõjutab ka see, kas last on eelnevalt ette valmistatud ja jagatud talle ausat infot või laps kuuleb seda kolmandatelt isikutelt.

Samuti komplitseerib leina see, kui lapsel oli eelnevalt lahkunuga keeruline suhe ning kui tal ei olnud võimalust lahkunuga hüvasti jätta ja n-ö asjad lõpetada.

4. LEINAVA LAPSE AITAMINE

4.1. Erineva leinaülesande juures erinevad vajadused

Enamiku respondentide arvates vajab leinav laps tuge iga leinaülesande juures, erineb vaid toetuse iseloom, mida ta vajab. Kohe surmajuhtumi järel on lapsel vaja saada ausat informatsiooni ja usaldusväärseid inimesi, kes võivad talle turvalisust pakkuda, reaktsioonifaasis aga võimalust välja elada emotsioone ja erinevatel ajahetkedel erineval tasandil võimalust küsida küsimusi ja läbi mõtestada leina.

„Otseselt... nagu leina hõlbustada või sujuvamaks muuta... m arvan, et väga värske leina puhul ei saa. Et siis on vaja rohkem... mm... see on nagu baasilist inimlikku lähedust ja turvalist täiskasvanut. Et aidata saab küll, aga mitte spetsialist, aga siis on sellist inimlikku suhet vaja inimestele.” Respondent 5

4.2. Perekond

4.2.1. Lapse aitamine vanemate kaudu

Lapse jaoks tagab turvatunde eelkõige tema perekond. Seetõttu on esmatähtis, kuidas perekond tuleb toime leinaga. Mitu respondenti peab seetõttu väga oluliseks laste aitamiseks aidata eelkõige nende vanemaid – olgu siis kogukonna (kaugemate sugulaste, naabrite, tuttavate), kiriku ja sotsiaaltöö institutsioonide (psühholoogid-psühhiaatrid, sotsiaaltöötajad) kaudu.

„...kes iganes, läheks sinna perre koju, et fikseerida ära olukord, kas nad tulevad ise toime või kas on tõesti vaja kedagi, kes siis selle lapsega sel ajal vestleb-tegeleb, näeb, et mis olukord on, otsib ülesse selle, kasvõi selle struktuuri, et kes seal sugulased on, kes nüüd selle lapsega tegelema panna.” Respondent 3

„Jah, et siis oleks mõistlik aidata ema. Sellepärast, et kui võtta emalt ära hoolekanne lapse pärast, siis see, mille me ära võtame, on see jõud, mis aitaks emal jalule tõusta. Et... sest lapse pärast oleks ta nõus tegema paljusid asju, mida ta enda pärast nõus ei ole ja sellepärast on mõistlik ikkagi... mm... abistada rohkem ema ja lasta temal abistada last.” Respondent 5

4.2.2. Soovitused perekonnale leinava lapse aitamiseks

Väga tähtis on olla teadlik lapse leina avaldumisviisidest – et kui laps on rõõmus ja mängib ning üldse ei tundu kurvastavat või kurdab pea- või kõhuvalu või kui lapse käitumises on toimunud muudatusi, lapsevanem oskaks ikkagi märgata lapse leina.

„Mida ma vanematele ka seletan, on see, et lapse lein võib ollagi hoopis teistmoodi, võrreldes nende enda omaga, et nad seda teaksid ja et see neile üllatusena ei tuleks. Ja et lapse lein võib olla nn triibuline, mis tähendab seda, et mingid sümptomid mingisugusel perioodil võivad hästi intensiivselt avalduda ja mõnel teisel perioodil on laps nagu iga teine, mängib teistega, on rõõmus ja justkui oleks nagu ära unustanud. /-/ Et /-/ üldse igasugune stress, kaasa arvatud siis ka see leinapuhume, avaldub näiteks somaatilistes või kehalistes sümptomites. /-/ Siis /-/ näiteks see võib avalduda hoopiski

näiteks rohkem käitumisprobleemidega, probleemidena.” (Lastearst)

Mitmed respondendid rõhutavad, et kõige olulisem on olla lihtsalt lapse jaoks olemas, tagada lapsele turvatunne, lubada tal olla ja mängida ning talle sobival hetkel küsida küsimusi või elada välja erinevaid tundeid.

„Mida ikka üks pere lapsele pakub, et – turvalisi täiskasvanuid ja turvalisi suhteid. Et neid, kes on elus, et nende peale võib loota, et ei kao ära kuhugi ja et neil täiskasvanutel on olemas ka, peaksid olema ka mingid vastused tema küsimustele.” Respondent 5

„Et sul jätkuks kannatust väikese lapse jaoks ikka ja jälle seletada, olla olemas, kui ta küsib ja mitte teda ära tõrjuda.” Respondent 7

Väga oluliseks peavad mitmed respondendid seda, et surma ja leina teemat peres ei välditaks, et ei peidetaks oma tundeid ega üritataks kuidagi kustutada lapse mälust inimest, kes on lahkunud.

„Ta peab teadma, et tal on kodu, kus on hea olla, kus teda mõistetakse, kus teda aktsepteeritakse, kuhu ta tahab minna ja kus on ka lapse tunded lubatud. Ja kus pere aktsepteerib üksteise tundeid, kus see on norm. Mitte see, mida me väga tihti näeme, et peredes on see, kuidas tunnete varjamise skeem hakkab, et lapsevanem ei näita lapse nähes, ei näita oma tundeid, sest siis ta ju haavab oma last /-/- ja laps loomulikult jälle ei taha oma tundeid näidata, sest ema-isa muutuvad väga kurvaks ja siis käib lõpmatult üks üksteise säästmine, mis tegelikult ei ole säästmine, vaid on asjade tulevikku lükkamine ja allasurumine, aga perekonnad, kus on erinevad tunded aktsepteeritud, kus on inimesel lubatud olla oma mõtetega, oma tunnetega, siis see on nüüd üks toetus, mis on.” Respondent 8

„Ja ma olen kokku puutunud ka sellega, et peidetakse, et lapsele mitte haiget teha, peidetakse ära nüüd selle inimese pildid ja nõndaviisi, et see on ka üks asi, mida ei peaks kindlasti tegema, sellepärast et tõenäoliselt võib-olla mitte kohe, seal vahepeal võib-olla mitte, aga see laps tahab kuulda sellest inimesest võimalikult palju ja kui laps nii-öelda ukse avab ja tahab sellest surnud inimesest rääkida, siis peab ta ka seda tegema. Mitte ütleva, et see on sinu jaoks liiga raske või midagi siukest. Et see on nagu oluline, et nad ei, et inimesed ei jätaks nagu rääkimata sellest, mis on. Ma üldse ei arva, et see on nagu lihtne. Ma seda tõepoolest ei arva ja noh, aga see on see, mis on aidanud.” Respondent 3

Peaaegu kõik respondendid rõhutavad, et lapse jaoks tuleks vähemalt mõneks ajaks püüda säilitada olukord sellisena, nagu ta varem oli – mitte teha kergekäeliselt muudatusi. Kui vähegi võimalik, peaks pere püüdma mitte kolida, mitte saatma last kodust ära ega tegema muid muudatusi elurütmis.

„Mida lapsele esmajoones on vaja, on säilitada tema rutiin, tema ümbrus, tema turvalisus. Turvalisus on see kõige tähtsam sõna. Ja lapse jaoks on turvaline see, kui on väga vähe muutusi.” Respondent 8

„Siis säilitada see igapäevarutiin, et muutusi... see, mida peredel kiusatus on teha - muuta midagi või saata last ära ja kaitsta last – ma arvan, et see on üks ka, väikseid lapsi või üldse last, arvatakse, et kõige parem kaitse on, kui me saadame ta eemale, see ei ole ikkagi nii hea. /-/- Kui laps läheb ära ja kõik need hirmsad asjad juhtuvad või midagi toimub seal ja ta ei tea, mis toimub, ta ei kontrolli ka seda – see võib olla lapse jaoks üldse mitte nii hea. Vahel võib olla ainus võimalus laps ära saata. Oleneb ju ka olukorrast.” Respondent 7

„Üks asi, mida perekond võiks teha, et kui selline üks selline muutus tuleb ellu, et siis ei muudetaks veel midagi, vaid et võimalikult palju stabiilsust ja sellist endist jääks alles – omad suhted, omad sõbrad, kool ja kõik niuksed asjad, et see vähemalt mõnda aega, kuni selle leinaga tegeletakse, ei toimuks teisi muutusi sinna kõrvale üksteise otsa. Aga paraku kahjuks juhtub sageli see, et tänu sellele lähedase inimese surmale ka lapse elus muutub veel palju muudki. /-/- Mingisuguse sellise keskeltläbi

ühe aastakese võiks ju jätkata selles... /--/ Ja siis võiks hakata mõtlema, et võib-olla tõesti ka mingeid muid valikuid ka teha.” Respondent 2

Perekond võib lapsele õpetada leinamise rituaale, andes talle nõnda vahendid oma emotsioonide väljendamiseks.

„Aga kui talle on ära õpetatud, et niimoodi see käib, siis ta suure õhinaga muidugi leinab ka nende täiskasvanute sümbolitega.” Respondent 5

4.2.3. Matusel osalemise olulisus

Lapse leina seisukohalt on oluline, et last võetaks matustele kaasa. Üks respondent ütleb, et matusetraditsiooni säilimine üsna muutumatuna tuleneb tema otstarbekusest – läbi rituaalide, mida matusel läbi viiakse on mahajääjail võimalik lahkunuga hüvasti jätta ja n-õ lubatud vormis oma tundeid väljendada. Matusel korraldamise tähtsust rõhutas üks respondent ka lemmiklooma surma puhul. Mitu respondenti arvas, et kaasajal on inimesed võõrdunud matustel käimisest, mistõttu peetakse ka ebaloomulikuks laste kaasavõtmist matustele.

„Loodetavasti ta võetakse kaasa, loodetavasti ta valmistatakse ette.” Respondent 7

„Mina nagu pooldan seda, et ma ei pea õigeks seda, et lapsi näiteks matusel kaasa ei võeta just seal varases nooruses. Hiljem nad otsustavad ise ja lähevad reeglina. /--/ Ja muidugi on meie laste probleem see, et vanemad käivad ise vähe matustel ja ka lapsed käivad vähe matustel. Aga tegelikult kui puudub neil see matusetraditsiooni nägemine, siis võibki see tunduda neile nii hull, et nad ei... et nad kardavad seda, et selles suhtes nagu see profülaktiliselt ja niisuguse maailma tunnetuse seisukohalt oleks õige, et need lapsed käiksid matusel kaasas.” Respondent 3

„See lemmikloom – eeldades, et ta nagu kehana on alles – tuleks nagu korralikult maha matta ja on üks koht ja... selle... laps peaks kindlasti olema seal juures, jätma temaga hüvasti ja kui see hauakoht säilib, siis on temaga ka võimalik... tema juures jälle käia nii...” Respondent 4

„Leina hõlbustamiseks on ju olemas rituaalid. Ja tegelikult ilma rituaalideta leinata on väga raske ja see ongi põhjus, mispärast vaatamata maailmavaatele või arusaamadele see matusel rituaal püsib üsna samasugune, on püsinud õige kaua. Kui vaadata teisi rituaale, siis need on kõik tugevasti muutunud. Ja isegi kui on tegemist nn ilmaliku matusel, siis isegi see rituaal on seesama, mis on olnud kirikus. Ja tõenäoliselt kirikus on ta olnud sellepärast, et ta on otstarbekohane, et temast on inimesele abi ja kõik see küünalde põlemapanemine ja kui kirikus palvetatakse surnud inimese hinge eest, siis mõne muu maailmavaate puhul on võimalik täpselt samamoodi küünal põlema panna ja mõttes selle inimesega rääkida näiteks või kuidagi muudmoodi ee.. noh, mediteerida, võib siis öelda selle kohta. Et ma arvan, et need on just sellised pisikesed asjad, mida on kogu aeg tehtud ja mida oleks mõistlik edasi teha. Sest neid ei ole tehtud mitte sellepärast, et noh näiteks, kirik on kuri ja nõuab, vaid sellepärast, et see on kõige otstarbekam viis valust välja tulla.” Respondent 5

4.3. Kool / lasteaed

4.3.1. Meetodeid ei saa kasutada, kui puudub väljaõpe

Õpetaja või kasvataja, kes ei ole saanud koolitust leinatöö meetoditest, ei saa kindlaid meetodeid lapse aitamiseks kasutada, ütleb mitu respondenti. Samas on õpetaja võimaluseks olla lihtsalt toeks ning pöörduda spetsialisti, nt kooli

psühholoogi, poole.

„Meetodeid. Kuna see ju eeldab, et ma nimetaksin nüüd mingi meetodi, mis seal... mis siis töötab seal lastega ja ilma väljaõppeta. Ma arvan, et meetodist saame me rääkida selles mõttes ju ikkagi siis, kui inimene on konkreetse metoodikaga tutvunud.” Respondent 2

„Edasi kui nüüd rääkida juba mingist metoodikast, siis kui ta ei tea seda, siis ta ei saa seda teha. /-/-/ Teine asi – on ju nii, et ega koolis küll juhtub seda siiski õnneks harva ja võib-olla mõni õpetaja puutubki sellega väga harva kokku, et alati oleks ka üks käik selle inimese juurde, kes teab. Et näiteks koolis miks mitte koolipsühholoogi juurde, kes annab juhtnööre. /-/-/ ja ma oletan, et kui inimene ei tea, siis kindlasti on keegi, kelle juurde minna ja küsida, et mismoodi ma võiksin teha.” Respondent 4

4.3.2. Info jagamine

Kool või lasteaed peaks eelkõige vastutama selle eest, et teised õpetajad / kasvatajad oleksid teadlikud sellest, kui lapsel on lein – siis on neil võimalus ka õpetamise ja kasvatustöö käigus lapse vajadustega arvestada.

„Kool saab toeks olla, saab mõista. Kool saab seda keskkonda ette valmistada – ma mõtlen seda, et kool saab rääkida seda lugu ja peab rääkima enne seda lugu klassikaaslastele. Siin klassijuhataja roll oleks see, et... Õpetajatele kindlasti tuleks asi eelnevalt ära rääkida, on see siis klassijuhataja, on see kooli direktor, on see psühholoog. /-/-/ Kui klassikaaslased ei tea, siis võib tulla väga palju selliseid valusaid hetki, kus noh, midagi küsitakse, midagi üteldakse, suisa halvasti üteldakse. Et igasugused sellised valusad päevad nagu emadepäev näiteks ja – et teeme nüüd emadele kõik kingituse- ja jne. Et selliseid asju peaks nagu kindlasti vältima. Ja ka õpetajad, kui nad ei tea, nad võivad olla kasvõi tahtmatult julmad. Kool peab olema jah.. niuke, et info peab olema käes ja toetus peab olema olemas, see on kõige tähtsam.” (Koolijuht)

„Kui me räägime koolist, siis kui talle öelda see märksõna, et anna ausat ja noh, sellist selget informatsiooni edasi, et see on see, mida ta kindlasti teha saab. Et mingisugust hämamist või sellist asja kindlasti ei tohi olla.” Respondent 4

4.3.3. Meelespidamine

Väga tähtsaks peavad respondendid seda, et õpetajad ei unustaks ära lapse leina mõne nädala või mõne kuu pärast, kuna lein mõjutab lapse elu – käitumist ja toimetulekut õppimisega - palju kauem. Kui õpetajad unustavad, et lapsel on lein, on kerged tulema halvad hinded ja pahandamine sellepärast, miks laps ei ole hoolas. Samas oleks õpetajal vaja mõista, millest muudatused tulevad.

„Ma ütlen, et pööra tähelepanu lapsele ka mitmete kuude pärast ja veel aasta pärast sündmust, et kas tal on näiteks tervisehäireid, kas tal on tekkinud kuskil aastapäevade puhul näiteks isa või ema surma-aastapäeval või venna-õe surma-aastapäeva kanti mingisuguseid muutusi tema käitumises. /-/-/ Vaatasin ühe poisi päevikut. Isa suri. No hea küll, esimesel kahel nädalal teda ei küsitud, ei olnud tal seal hindeid ega midagi. Ja kolmandal nädalal juba märkus: „ei tööta kaasa”, „1”, „tegeleb tunnis muude asjadega”, „õppimata”. Õpetaja, kolmandal nädalal juba õpetajate poolt märkused. Ehk siis õpetajate jaoks kehtis see tähelepanu kaks nädalat. Kolmas nädal hakkas pihta märkuste rida, kahed, ühed ja nii edasi on ju. /-/-/ Ja see päevik, see tuli täiesti šokeeriv mu jaoks, et just et lapsel on lihtsalt kolmandal nädalal on täiesti tavaliste laste kirja pandud ja nõutakse talt täpselt samasugust keskendumist, täpselt samasugust pühendumist koolitööle ja noh, täiesti minu meelest täiesti jabur viis läheneda – ja mitte üks õpetaja, vaid mitmed õpetajad. /-/-/ Vot, et seda võiks arvestada, et lapse lein ei lähe, kuigi ta käitub justkui tavaliselt ja justkui ei ole nagu midagi viga võib-olla, aga et arvestada, et /-/-/ laps on ikkagi mitmeteks kuudeks rivist maas. /-/-/ Lasteaias vabalt ka samamoodi.” Respondent 2

„Kui lapsel keegi sureb, siis on üsna tõenäoline, et kooliprobleemid tekkivad, kontsentratsioonihäired – no ta ei suuda seal „A” tähti enam niimoodi teha seepärast, et tal lähevad mõtted mujale ja ta mõtted on hoopis ta lähedase juures ja tähelepanu kontsentratsioon hajub. Ja õpetajatel püsib see väga vähe aega meeles, aga see mõju on mitte kuid, see mõju võib olla aasta, järgmine õppeaasta. Ja nad ei saa sellest aru! Miks lapsel – oli enne viieline ja nüüd ei ole enam nii viieline ja puterdab siin ja jätab õppimata ja see on kõik selle mõju.” Respondent 8

Üks respondent mainib, et ehkki tavaline on õppeedukuse langus, võib mõnikord ka lapse õppeedukus tõusta leina tagajärjel.

„Ja mõned lähevad tublimaks jällegi, mõnd lapsed.” Respondent 8

Lapse leinaga tuleks arvestada erilistel tähtpäevadel nagu emadepäev ja isadepäev. Ühelt poolt ütlevad respondendid, et kindlasti ei tohiks teemast üle libiseda või seda vältida, teisalt aga peab lähenemine olema väga delikaatne.

„Ja siis need nüansid, et kui on emadepäev, et siis kui mõnel lapsel on ema surnud, et siis oleks ju mõistlik lapsega arutada, kas ta tahab ka teha kaarti sellele surnud emale või tahab ta teha kaarti vanaemale või võib-olla koguni mõlemale. Et aga muidu, kui seda üldse kõneks ei võeta, siis see on ikka päris kohutav lapse jaoks.” Respondent 5

„Ja tehakse ka täiesti õudukaid, mida me oleme kuulnud laste käest. A la, kus isadepäeval, kus laps, kui kõik joonistavad isale kaarti, siis kui see laps hakkab ka joonistama, siis tuleb õpetaja ja ütleb: „Aga sul ei ole ju isa.” Ja siis ütleb laps, et on küll, aga minu isa on surnud. Laps on targem.” Respondent 8

4.3.4. Õpetamine

Oluline on, et lastele õpetataks, kuidas leinata ja kuidas leinaga toime tulla, et oleks neid õpetajaid, kes teavad ja oskavad lapsel seoseid luua tema käitumise ja leina vahel. Näiteks kui laps muutub agressiivseks, ei ole abi sellest, kui tema käitumist üksnes vabandatakse välja leinaga. Distsipliin peab säilima, ent selle juurde on oluline ka aidata lapsel mõista, miks ta parasjagu nii käitub. Kui laps näeb, et keegi mõistab teda, on suurem tõenäosus, et ta on valmis seda inimest ka usaldama.

„Ma arvan, et hea oleks, kui koolis või lasteaias oleks vähemasti üks inimene, kes natukene teab, et mis hakkab lapsega juhtuma siis, kui tal keegi lähedastest sureb. /-/-/ Normaliseerimine on see kõige olulisem asi, et ta kutsuks siis selle lapse välja ja ütleks talle näiteks, et kui ta on kuueaastane, et tead, et on küll nii, et paljud teised poisid ka pärast seda, kui neil isa on surma saanud, lähevad nii kurjaks, et see on nii ebaõiglane, et see on nii ebaõiglane et isa ära võetakse. Ma saan aru. Aga lüüa ikkagi ei tohi. Ja et ta saab ka 5 minutit oma seal nurgas olla, aga et ta saab ka selle arusaamise, et ahaa, see, mida ma teen, on kuidagi seotud sellega, mida ma tunnen. Et on üks inimene, kes taipab seda ja järelikult siis, kui ma jälle tunnen, et on midagi väga hullusti, võib-olla ma enam ei löö kedagi, ma lähen ja räägin temaga. Et selline arusaamine või mõistmine või inimlikkus on see, mida saab pakkuda.” Respondent 5

Mõnikord on tarvis, et keegi väljastpoolt perekonda aitaks lapsel suhelda oma pereliikmetega, kelle käitumine leina tõttu on kuidagi muutunud. Kui on keegi usaldusväärne täiskasvanu koolis või lasteaias, kes õpetab lapsele, kuidas toime tulla ja mida öelda, võib sellest palju abi olla, ütleb üks respondent.

„Keegi võiks julgustada või siis ka aidata näiteks öelda välja, et näiteks laps räägib kasvatajale ja siis edasi vanemale seda.” Respondent 2

4.3.5. Defusing, debriefing

Kui lein puudutab mitmeid õpilasi koolis, nimetavad mõned respondendid kooli võimalusena kutsuda õpilased kokku ja korraldada *defusing* või *debriefing*, mida viiks läbi psühholoog, kes on kutsutud väljastpoolt kooli.

„Kui ta on klassijuhataja ja klassis keegi õpilane saab surma, et noh ei tohi siis neid lapsi, klassikaaslasi-lähedasi kuskile üksinda jätta. Peaks nad ikkagi kokku kutsuma ja peaks laskma igaihel rääkida, et igaiüks saaks midagi ütelda mingisuguse... mingisuguse mälestuse näiteks sellest, kes on lahkunud või alates sellest, kuidas sa teada said, et see juhtus, et mingid sellised... sellised elementaarsed asjad, millest on tohutult abi.” Respondent 4

„On tehtud selliseid debriefing’u või defusing’u taolisi asju, et on lapsi kokku kutsutud ja räägitud. /--/ Koolist on lihtsalt, ütleme siis meie poolt abi küsitud, et keegi sinna juurde läheks, et ei oleks omast koolist päris keegi. Et muidu saaks ju koolipsühholoog sellega ka hakkama, aga et ongi väljapoolt siis kutsutud.” Respondent 1

4.3.6. Rituaalid

Rituaalidest võib olla abi, et aidata last leinata. Kool võib siin pakkuda võimalust koguneda ja süüdata küünal, lugeda luuletus, rääkida oma tunnetest, laulda, kirjutada midagi mälestuseks, joonistada mõni pilt. Samuti on võimalik võtta ette retk surnuaiale või kuskile mujale, kus tehakse midagi lahkunu mälestamiseks.

„Muidugi ja teine asi on, mida lasteaias või lastega koolis võiks teha, on tõesti mingite selliste riituste toimetamine. Ütleme tõesti, kas mälestusküünalde süütamine või mälestuskirjade kirjutamine, mingite luuletuste kogumine või piltide joonistamine või noh, niuke käeline tegevus, mis on siis temaatiliselt suunatud. Aga jah, et sellised konkreetsed tegevused. Lastele aitavad – noh minna kuskile, noh, et kui me läheme sinna, teeme seda, paneme küünla, teeme, laulame seal ühe laulu või et see on see teekond on üks asi, mis alati töötab: minna välja ja kohe teatud mõtte või sõnumiga: me läheme mälestama seda inimest. Võtame siit rivvi ja läheme sinna punkti, seal teeme seda ja siis tuleme tagasi. See on tee, mida meie teeme. Noh see on nagu see leinaja palverännak. Ja noh, see on ka üks riituslik element iseenesest – see liikumine ühest punktist teise. Sellel on oma konkreetne siht, sellel liikumisel on oma konkreetne mõte: ma tean, miks ma lähen, kuhu ma lähen ja mis on see, millega see teekond on minu jaoks mõttes täidetud.” Respondent 2

4.3.7. Füüsiline tegevus ja koostööle suunavad mängud

Üks respondent leiab, et laste, eriti poiste, leina puhul võib abi olla füüsilistest tegevustest ja koostööle suunavatest mängudest. Füüsilised tegevused nõuavad pingutust ning emotsionaalne koormus väheneb seeläbi. Mängud ja võistlused, mis eeldavad laste omavahelist koostööd, annavad lapsele, kes võib end leinas üksi tunda, ühtekuuluvustunde.

„Oskuslik treener, oskuslik, asjadest teadlik kehalise kasvatusõpetaja võib väga edukalt kasutada seda minu meelest ka leina, poiste puhul eriti. Nagu on suurepärane võimalus, kuidas treener oskab seda. No näiteks jooks võib olla väga abistav. See jooksusammu rütm, mis tekkib, niuke korrastav tegevus, liikumine, kui seda mõtestada, aidata seletada. /--/ See on ka meie rituaalne tegevus, mitte

ainult lihtsalt jooksmine, vaid sellel on omal rohkem midagi. Et et poiste jaoks sobivad sellised füüsilised ja ja igasugused sellised, noh, võistlused-mängud, mis aitavad koostööle, mis annavad tunde just nimelt koos tegemisest. Sest vaata, kui laps on leinamas, siis on see üks tunne, et ma olen üksinda. Ma olen teistest kõik nii erinev ja keegi ei saa must aru ja kellelgi ei ole võimalust mind toetada, kellegagi ma ei saa midagi koos teha.” Respondent 2

4.4. Kogukond

4.4.1. Esmase abi pakkumine

Mitmed respondendid rõhutavad, et väga palju saavad lapse aitamiseks ära teha inimesed, kes on kuidagi seotud perekonnaga – kaugemad sugulased, sõbrad või naabrid. Nende abi on vajalik ka eelkõige siis, kui professionaalide poole ei pöördata või professionaalid on oma töö ära teinud. Kogukond võib aidata olla toeks perele kohe surmateate juures, korraldada praktilisi asju seoses matustega või elukorraldusega, samuti on sõpradest, naabritest ja sugulastest palju abi ka veel aastaid hiljem, kui laps teisel tasandil pöördub leina juurde aeg-ajalt tagasi. Ümbritsevad inimesed saavad, aidates vanemaid, olla suuresti abiks lastele.

„Kui võimalik, siis peaks oma kohalolekut nagu pakkuma kohe. /-/- Eks see on siis siuke tunde küsimus, aga ma arvan, et kohal tasuks olla kohe, sest üks nendel järele jäänud lähedastel inimestel on oma lein ja nad on selles kinni ja kindlasti veel palju praktilisi kohustusi, et on vaja inimene ära matta ja mis iganes kinnisvaradega ja mis seal kõik on... /-/- igal juhul oleks kohe.” Respondent 4

„Ma mäletan, kui üks naine rääkis, kui tal keegi suri, siis ta ütles, et tal ema tuli toidukotiga maalt ja ütles: ma nüüd tuln, näita, kus su köök on. /-/- Mulle tuli see hästi meelde ja /-/- tegin täpselt samamoodi, et võtsin toidukoti, läksin, vaatasin, kuidas lapsed, mis seal kodus toimub. /-/- Ja ütlesin, et ma tõin süüa, tegin süüa, rääkisin lastega ja ta vaikselt hakkas rääkima, mis on juhtunud. Ma arvan, et /-/- vahetult pärast juhtunut see tüüpiline viga või kärsitus on, et tahetakse midagi kohe teha. Noh, nii-öelda teha. Ainus, kõige parem tegemine on: paku igapäevast toetust, ma arvan. Oma kohalolekut, aita igapäevaasjadega hakkama saada – need on alati rasked. Aita korraldamisel, asjade sättimisel, meelepidamisel, see on... Ja kui sa siis seda kõike teed, siis oled sa ka olemas ja siis on ka võimalus, et inimene kasutab ja räägib, kui ta tahab.” Respondent 7

4.4.2. Ohud

Ehkki kogukonna pakutav abi on väga tähtis ja vajalik, juhib üks respondent tähelepanu ka sellele, et kui väga aktiivselt leinava lapsega tegeleda, võib laps eemalduda oma perekonnast, mis omakorda halvendab pere toimetuleku võimet leinaga. Lapsevanem, kes muidu tunneks kohustust, et ta peab lapse pärast end kokku võtma, võib nüüd tunda, et tal ei ole mõtet pingutada ja nii võib ta vajuda sügavasse masendusse. Üldise joonena toovad mitmed respondendid välja peresuhetes ühiste emotsioonide jagamise ja kandmise, mis, kui seda tehakse ausalt, tugevdab perekonda ka raskel ajal. Välispidisele abile toetumise üheks ohuks on perekonna lagunemine.

„Teisalt ei saa selle hea suhte tekitamisega ka väga üle pingutada, sest et ütleme et, võtame jälle kolmeliikmelise perekonna, kus see isa on surnud, et kui nüüd ema on alguses endast üsna väljas ja abitu ja kui nüüd keegi hakkab selle lapsega väga tihedat suhet sõlmima. Ütleme, et ee... mm.. aitab

teda iga päev koolitöös ja viib teda igale poole ja... Siis juhtub nii, et laps kiindub sellesse uude isikusse ja see vana peresuhe jääb kiratsema ja kokkuvõttes ei ole sellest ka kellelgi mitte mingit kasu. /--/ Et siis oleks mõistlik aidata ema. Sellepärast, et kui võtta emalt ära hoolekanne lapse pärast, siis see, mille me ära võtame, on see jõud, mis aitaks emal jalule tõusta. Et... sest lapse pärast oleks ta nõus tegema paljusid asju, mida ta enda pärast nõus ei ole ja sellepärast on mõistlik ikkagi... mm... abistada rohkem ema ja lasta temal abistada last.” Respondent 5

4.5. Sotsiaaltöö institutsioonid

4.5.1. Leinalaagrid

Kahtlemata kõige ulatuslikum projekt, mida leinavate laste jaoks Eestis läbi viiakse, on MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogramm korraldatavad laste leinalaagrid. Leinalaagrid said alguse 1995. aasta suvest ning algselt olid suunatud parvlaev Estonia katastroofis hukkunud inimesi leinavatele lastele.

„95-nda suvel me hakkasime siis seda laagrivormi arendama. Laste leinatoetuslaagri vormi. /--/ Esimene aasta olid meil ainult Estonia katastroofi perede lapsed.” Respondent 8

Hiljem aga võeti eesmärgiks jõuda kõigi Eesti regioonide leinavate lasteni. Selleks, et laagrid oleksid kättesaadavad, tehakse koostööd omavalitsustega – neile saadetakse välja info leinalaagrite kohta ning omavalitsuste sotsiaaltöötajad või psühholoogid aitavad abivajajail jõuda leinalaagrites pakutava abini. Samas kardab üks respondent, et võib-olla ei jõua info leinalaagritest siiski kõigi abivajajateni.

„Me ikka süstemaatiliselt töötame selle nimel, et meie teenus oleks kättesaadav ka just eelkõige... eelkõige nendest oludest... rasketest oludest pärit peredele, kuhu muidu üldse teenused ei jõua. Nii-öelda metsaküla rahvas võiks ka saada, kellel ei ole autot ega postkasti. Et aga me sõltume siin väga palju omavalitsusest, sest nemad on meie käepikendus.” Respondent 7

„Ma kahjuks ei tea, kui palju on neid, kes jäävadki abita. Tõenäoliselt on ka neid. Et see on nagu teema, mille kohta ma ei oska ütelda, mis seal oleks huvitav tegelikult, kui palju neid on.” Respondent 4

Leinalaagrid toimuvad kolm korda aastas: suvel, sügisel ja kevadel. Laagrisse võetakse korraga 40-45 last ning eesmärgiks on, et nad osaleksid kõigis kolmes laagris. Laagrite tsükkel algab suvel ja lõppeb kevadel. Eesmärgiks on nende laagrite käigus anda lapsele võimalus elada välja emotsioone ja tegeleda mälestustega ning lõpuks avastada ka seda, mis aitaks tal oma eluga edasi minna.

„Üks 40-45 last saab korraga kolmes laagris osaleda, ütleme, et see on nagu aastane või pooleteiseaastane programm ja selles mõttes suletud programm.” Respondent 7

„Meil on suvelaagril olnud ka täiesti see nii-öelda see protsess, kus me viime seda last, püüame nagu aidata sellest loost rääkimise ja selle kaotusest rääkimise kaudu ja nende emotsioonide kaudu, mis sealt välja tulevad, kuni siis sinnamaani, et märgata, /--/ mis tal alles on, /--/ kes tal siis on ja kuhu ta toetab oma punkti, nii öelda elu edaspidi. Siis mõnes mõttes sügisel tuleme nende mälestuste juurde tagasi, on ju ja aga siis samas on jälle /--/ sellesse süsteemi või struktuuri teda siirdamine või aitamine, selle meenutamine rohkem nagu /--/ no /--/ mälestused on natukene teine asi kui otsene värske selline lein. /--/ Et seal sügislaagris ei ole tundeid enam nii palju, vaid pigem on see mälestuste pool, mis sealt ütleme... katsuda leida neid kandvaid pooli. Ja siis kevadlaager on, kevadlaager on

nagu rohkem juba selline kokkuvõtmine... /-/-/ muidugi tullakse jälle selle sündmuste juurde, aga sellelt pinnalt vaadatakse, et noh ka ülesehitavat poolt rohkem.” Respondent 2

Leinalaagrisse võetakse lapsi, kelle lein on kestnud 6 kuud kuni 2 aastat. Värskema leinaga lapsed suunatakse aasta hiljem toimuvasse laagritsükklisse, kuna nendel esinevad tugevad leinareaktsioonid ning nende jaoks oleks veel vara hakata tegema enda elu jaoks kokkuvõtteid või vaatama tulevikku, ütlevad mitmed respondendid. Lapsed, kelle lein on kestnud kauem kui 2 aastat, võivad aga juba vajada individuaalset abi ning leinalaagri vorm ei pruugi neile sobida.

„See, mis puudutab grupiteraapiat laste ja noorte kriisiprogrammis, siis me üritame võtta sinna lapsi vanuse... ütleme siis leina vanusega 6 kuud kuni 2 aastat. Et see on nagu kõige... selles mõttes optimaalsem töö sellisel viisil, nagu meie teeme seda grupitööna. Et siis on need... äge faas selles mõttes mööda läinud, et nad on... saavad seda grupis teha ja see ei ole nii palju... nii vanaks juba läinud kui üle 2 aasta, kus see jälle võib-olla ei ole efektiivne sel moel, nagu meie töötame. Nii et... aga on juhtunud minu juurde ka vanema leinaga lapsi, kes... kellel ei ole õigel ajal õiget ravi saanud – abi saanud, ütleme niimoodi ja on tekkinud teatud probleemid, nii et individuaalselt olen ma töötanud ka selliste lastega, kellel on möödunud rohkem kui 2 aastat leina algusest.” Respondent 6

Enne laagreid tehakse intervjuusid laste ja nende vanematega, kus püütakse kaardistada võimalikult täpselt olukord, milles laps on. Laagrites on lapsed jagatud väiksematesse gruppidesse vanuse ja kaotuse (ema-isa või õe-venna kaotus, traumaatilised juhtumid) järgi. Laagrite sihtrühmaks on lapsed, kes on kaotanud lähedase pereliikme: ema, isa, õe, venna või ka vanavanema, kui ta on olnud hooldaja.

„Me näeme teda intervjuerimisel. /-/-/ Meil on väga põhjalik eeltöö. /-/-/ See meil on, ma arvan, hästi professionaalne juba. Siin on kõvasti arenguruumi, aga et see eeltöö enne laagrit, see on nagu... ma ütleks, et see on põhitöö.” Respondent 7

„Selles mõttes me oleme vahest olnud ka raskustes selles kohas, kus me lapsi gruppidesse jagame. Et kas jagame neid vanuse järgi, mis on hästi oluline kriteerium, teine valdkond on see, et kas jagada selle trauma suuruse järgi, et kui on tegemist pikaajalise haigusega, siis on hoopis teine asi, kui peres on suitsiid näiteks. Ja kolmas asi on tõesti see, et kas on tegemist vanemaga või on õe-vennaga. et me oleme siis üritanud teha seal, noh natukene teistmoodi tegevusi kui me ühendaksime samalaadse probleemistikuga lapsi.” Respondent 6

Igal grupil on 2 juhti: naine ja mees, imiteerides peremudelit.

„See laagrimudel on, et mees ja naine on nagu grupijuhid, kus on siis 7-8 last.” Respondent 4

Leinalaagrite tugevuseks on ühe respondendi hinnangul professionaalne eeltöö ja lähenemine leinas lapse abistamisele, samas leiab sama respondent, et arenguruumi on traumaatiliste juhtumitega tegelemisel. Leinalaagri meeskond on viimasel ajal üha enam traumaatilisele leinale tähelepanu pööranud, samas on täheldatud, et leinalaagri mudel, mis tavalise leinajuhtumi puhul töötab hästi, traumaatilise leinaga lastele nii hästi ei sobi.

„Meil on väga põhjalik eeltöö. /-/-/ See meil on, ma arvan, hästi professionaalne juba. Siin on kõvasti

arenguruumi, aga et see eeltöö enne laagrit, see on nagu... ma ütleks, et see on põhitöö. /--/ Me oleme mõelnud, mismoodi annab arendada seda poolt, et selle traumaga saaks rohkem töötada. See ei ole ühe korra töö. Me oleme natuke see aasta teinud seda, aga – eelnevalt individuaalselt siis, et mõnede laste puhul – aga see on üks raske koht, sest see leinatöö on – ta töötab, kui on sobivad juhtumid. Et siis see kenasti toetab. Aga kui on niuke traumaatiline lein, siis on vaja natuke keerulisemat mudelit, mida meil nagu ei ole, et siis. Aga parem see, kui üldse mitte midagi. Aga seda tulemust ei tule nii head, ma mõtlen. Et ainus lootus on tõesti õpetuse põhjal, et kui me õpetame, siis midagi jääb kõrva taha ja see aitab neid edaspidi selleks valmis olla.” Respondent 7

Laste leinalaagrid saavad teoks tänu projektidest tulevale finantseeringule. Kuna projektipõhine rahastamine võib olla üsna ebastabiilne, käivad MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogrammi ja Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi vahel läbirääkimised, et leinalaagrid võiksid edaspidi saada riikliku rahastamise. Rahanappus on ka üheks põhjuseks, miks MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogramm ei reklaami välja individuaalset laste nõustamist väljaspool laagreid.

„Siin on nüüd see küsimus, rahaküsimus, eks ju, et intensiivselt me kogume raha ju laagri jaoks, aga selliste üksikpöördumiste jaoks meil sellist vaba raha ei ole, et see on nagu üks suur probleem, et kes siis maksab, on kohe küsimus ju. /--/ Aga kui on omavalitsus pöördub, siis on see... mul endal on mitmeid kordi olnud, kus siis omavalitsus või siis lasteasutus ka maksab selle lapse või selle pere eest. /--/ Aga see oli nüüd juba rahaline küsimus. Mis ikka kipub sisse tulema, sest väga palju on osa meie piiranguid sellega seotud nii. Ei ole sellist kindlat finantseeringut. /--/ Siin [käivad] läbirääkimised sotsiaalministeeriumiga, et me saaksime riikliku rehabilitatsiooni rea peale nii-öelda, saaksime püsifinantseeritud. /--/ Aga noh, mis siin on – abilisi, abistajaid on vähe ja abivajajaid on palju.” Respondent 7

4.5.2. Töö lapsevanematega

Lapse leina kulgemine sõltub vanemate toimetulekust, mistõttu leinalaagrite korraldajad üritavad jõuda ka lapsevanemateni. Enne suvelaagrit viiakse läbi eelintervjuu lapse ja tema vanema(te)ga ning laagritevahelisel ajal kogunevad vanemate tugigrupid. Vanemate tugigruppide eesmärk on ühest küljest õpetada, kuidas võib väljenduda lapse lein, teisalt pakkuda võimalusi vanematel omavahel kogemusi jagada ja üksteist toetada.

„Ja siis ma tahtsin veel rääkida neist vanematest, kes on alles ja kes on tihti segaduses ja ei oska nagu kuidagi hakkama saada, ei oska ära tunda nagu neid lapse käitumisi, mis on seotud leinaga ja mis ei ole ja mõnes mõttes tahavad nagu last säästa ja mitte neile nõudmisi esitada ja.../--/ Ma teen seda gruppi vanematega, nüüd on 2 korda olnud ja me teeme 1 korra veel. Et üks asi on saada tagasisidet, mis on peale laagrit lapse käitumises muutunud, aga teine asi ka, et nad saavad küsida küsimusi, nad saavad ka omavahel rääkida igasugustest noh kooliprobleemidest ja nii edasi.” Respondent 4

„Kuna me last ja vanemat intervjuerime eraldi, siis see hästi palju tuleb ka selgeks, et kuidas täiskasvanu reageerib, et see on hästi palju mõjutab seda, kuidas laps hakkama saab.” Respondent 7

4.5.3. Leinava lapse aitamine sotsiaaltöö institutsioonide kaudu – tugigrupid, individuaaltöö

Leinavat last saab sotsiaaltöö institutsioonide kaudu aidata mitmel tasandil.

Eelkirjeldatud leinalaagrid kujutavad endast tugigruppide tööd, kuid aidata on võimalik ka individuaalset tööd tehes. Individuaalset tööd viiakse läbi kriisiabi- ja tugikeskustes, noortekabinettides, aga ka haiglates. Individuaalset abi võivad osutada (kooli)psühholoogid, hingehoidjad, sotsiaaltöötajad, lastekaitsetöötajad.

4.6. Kirik

4.6.1. Hinnang efektiivsusele

Mitu respondenti sedastab, et leina või üldse kannatuse teemaga silmitsi seismine võib inimesi tuua usule lähemale või vastupidi, viia sellest eemale.

„Ma arvan, et inimesed küll lähevad sageli kirikusse, et nüüd on 2 võimalust – nad kas pöörduvad Jumalast ära või pöörduvad Jumala poole. Ma ei tea, kas niipalju lapsed. Rohkem nagu täiskasvanud. Laste koha pealt ei oska öelda. Ma ei ole sellist küsimust nagu esitanud.” Respondent 7

„Ma kujutan ette, et kindlasti on inimesi, kes just siis kirikust ja Jumalast ja... leiavad Jumala ja saavad eluga edasi minna, mis on nagu kõige olulisem. Ja ma arvan, et on ka täiesti variante, kus inimene võib ka kirikus pettuda, et kui ma olen uskunud Jumalasse ja kuidas on siis võimalik, et Jumal laseb surra minu emal või minu õel, et ta on olnud ka suurepärase inimene ega ole midagi paha teinud nagu. Ju seal on niimoodi... väga, väga erinevad need juhtumid.” Respondent 5

Kuna surma teema võib olla tavalistele inimestele üsna võõras ning pigem see, millele mõtlemist välditakse, seisavad inimesed leinaolukorras ühtäkki eksistentsiaalsete küsimuste ees, millele nad ei oska vastuseid leida. Psühholoogi juurde minnes ei pruugi nad leida vastuseid maailmavaatelistele küsimustele, samas kui kiriku rolli nähakse just maailmavaatelistel seisukohtadel väljütlemises.

„Ma arvan, et mida aeg edasi, seda vähem on keskmises elanikkonnas neid inimesi, kes üldse on võimelised vastama lapse väga loomulikule küsimusele, mis on elu ja mis on surm. Ja mis on ka teiselt poolt ka, ühtpidi tobe ja teistpidi paratamatu, et kui minu käest laps küsib, siis psühholoogina mina olen sunnitud keerutama. Et mul on küll olemas oma maailmavaade, aga kui ma olen ametiroolis, siis see ei puutu asjasse. Noh, siis ma katsun lapse käest kätte saada selle maailmavaate, mis tal kuidagi häguselt olemas on ja anda sellele kindlamat vormi. Aga on nüüd suhteliselt vähe selliseid inimesi, kes on kõigepealt oma elukutse tõttu elu ja surma üle palju pidanud mõtlema, teiseks on pidanud õppima seda sõnastama ja kolmandaks, kelle kutseroll ka lubab seda teha ja nendeks on kõik just kirikutegelased, nii et ma usun, et see kirikuroll just kannatuse mõtestamisel võib olla väga suur.” Respondent 5

„Üheks minu arust oluliseks asjaks on, et kirik ikkagi pakub inimesele mingit sõnumit. Noh /-/-/ et kui kirik midagi saaks teha, siis mõelda, kuidas seda sõnumit ka lapsele arusaadavalt, mõistetavalt edastada just nimelt lohutuse, lootuse sõnumit ja ka selgitusi, mis puudutavad elu pärast surma - lapse jaoks need olulised tegurid, küsimuste lahtiharutamine. /-/-/ Iga ema või isa ei oska sellega midagi peale hakata või rääkida, siis kirik, minu arust, kirikus peaks olema need inimesed, kes, noh, kõik võib-olla tõesti ei oska ka kirikus seda teha, aga... aga et samas seal võiks ikkagi olla neid inimesi, kes oskaksid siis kuidagi seletada, nendel teemadel arutleda.” Vaimulik

Kirikus läbi viidavat leinatööd peab mitu respondenti efektiivseks, kui see on suunatud aktiivsetele kirikuliikmetele.

„Siin nüüd peab endale tegelikult väga hästi teadvustama seda, kas inimene on valmis vastu võtma seda toetust. Et kui see kirik on vastumeelne vanematele, siis on lapse vastuvõtlikkus kohe ka

piiratud.” Respondent 3

„Kui see laps ei ole..., kui kirik ei ole talle see loomulik ümbrus, see on midagi, millega tal ei ole otsesest sidet või kontakti, ja kui see hingehoidja käsitus on väga usukeskne või Jumala-keskne, siis see võib jääda kaugeks või ära ehmata.” Respondent 8

Üks respondent arvab, et kiriku toetus leinavale perele, kes on koguduse aktiivne liige, võib olla niivõrd tugev, et pere ei vajagi psühholoogi abi.

„Tegelikult selline pere, kes nüüd on mõne koguduse aktiivne liige, ei satu üldjuhul psühholoogi juurde sellise küsimusega sellepärast, et neil on hingeabi lähemalt võtta ja psühholoogi juurde saamine on keeruline, pikk järjekord on.” Respondent 5

Teine respondent leiab, et kiriklik hingehoid võib olla laste maailmavaatelse mõjutamise seisukohast ohtlik, kui tegu ei ole kirikus käiva perekonnaga.

„Ma tegelikult arvan, et ilmalik hingehoid on tavainimestele ohutu, noh, nagu selline... No kus seda kohtab – matustel või peietel. /-/- Sellist juttu, nagu noh, sellist juttu, et elu pärast surma ja „keegi võttis ta ära” ja „nüüd on tal seal hea” – ma arvan, et ka näiteks lastele sellist juttu... taolise jutu rääkimisega peab väga ettevaatlik olema. Sa pead olema võib-olla väga sügavalt religioosne pere ja laps peab olema kasvanud seal ja niimoodi. Vastasel juhul ei tohiks sellist juttu rääkida. See teeb muidugi väga palju segadust ja väärarusaamu, ma arvan. Et on palju ohutumaid või selliseid, noh, jah, nagu ohutumaid viise, ma arvan, et seletada.” Respondent 7

Vastukaaluna leiavad kaks respondenti, et kirik võiks hingehoidlikku tuge pakkuda ka mittekristlastele, kuna usu poolt pakutav sõnum võib olla toeks raskel ajal.

„Ma usun, et see kirikuroll just kannatuse mõtestamisel võib olla väga suur ja isegi kui see laps mõtestab pärast mingis teises maailmavaates, ei ole katki midagi, et lihtsalt teoloogilise haridusega inimesed noh, suudavad seda teemat käsitleda erinevalt paljudest teistest. Koolis seda ju ei õpetata ja vanemad on väga abitud sellel teemal.” Respondent 5

„See usu kadumine kõigesse on ju tihti see, mis ju sellel lähedase kaotusega saabub. Et siis ongi seda toetust ja usku tulevikku tarvis. Et kirik kindlasti saab seda anda. Ja teine asi, et inimestele, kes ei usu, sõltub inimesest ja sõltub sellest abipakkujast, et kindlasti tasuks abi pakkuda kiriku poolt – miks mitte. Ja abist saab alati ära öelda, aga võib-olla on see päästerõngas just see, et... ma kujutan ette, et kindlasti on inimesi, kes just siis kirikust ja Jumalast ja... leiavad Jumala ja saavad eluga edasi minna, mis on nagu kõige olulisem.” Respondent 4

Üks respondent leiab, et kui teismeline esitab oma leinas eksistentsiaalseid küsimusi, võib kirikust olla abi vastuste leidmisel.

„Natuke suurematel lastel võib-olla teismelistel äkki tekitab niuksi eksistentsiaalseid hirme ja mõtteid, sest et nad võivad ju hakata siis üldse mõtlema selle elu ja surma ja selle üle ja selle elu mõtte üle ja et ma arvan, siis võiks olla päris õige koht, kus nad sellele nagu vastuseid saaksid ja abi saaksid.” Respondent 6

4.6.2. Toetus

Kiriku rollina näevad respondendid toetuse pakkumist – ühelt poolt toetust, mis tuleneb kiriku kuulutatavast sõnumist, teiselt poolt aga ka inimlikku ja praktilist toetust, mida saab mistahes kogukond leinavale perekonnale anda.

„Et see usu kadumine kõigesse on ju tihti see, mis ju sellel lähedase kaotusega saabub. Et siis ongi

seda toetust ja usku tulevikku tarvis. Et kirik kindlasti saab seda anda.” Respondent 4

„Kui on tegemist nagu koguduse liikmega, siis on nagu, et mina pean küll hästi oluliseks, et kogudustes töötaks leinaring, mida ma ise olen ka teinud ja teine asi see, et kui koguduse liikme peres on lein, siis nagu võimalikult kohe, siis kas diakooniast hingehoidja, kes iganes, läheks sinna perre koju, et fikseerida ära olukord, kas nad tulevad ise toime või kas on tõesti vaja kedagi, kes siis selle lapsega sel ajal vestleb-tegeleb, näeb, et mis olukord on, otsib ülesse selle, kasvõi selle struktuuri, et kes seal sugulased on, kes nüüd selle lapsega tegelema panna.” Respondent 3

4.6.3. Sõnum

Kiriku ühe olulise aspektina mainib mitu respondenti sõnumit, mis pakub leinajale lohutust ja lootust keset kannatust.

„Üheks minu arust oluliseks asjaks on, et kirik ikkagi pakub inimesele mingit sõnumit. Noh /-/- et kui kirik midagi saaks teha, siis mõelda, kuidas seda sõnumit ka lapsele arusaadavalt, mõistetavalt edastada just nimelt lohutuse, lootuse sõnumit ja ka selgitusi, mis puudutavad elu pärast surma.” Vaimulik

Võrreldes ilmaliku matusega, on kiriklikul matusel palju rohkem leinajale lohutust ja lootust pakkuda, leiab üks respondent. Selles kontekstis leiab ta, et kui tegemist on ka mitteusklikega, võiks sõnum olla kombineeritud ilmalikust ja kiriklikust sõnumist.

„Aga kui on just nagu selline vahepealne, siis ta vast ongi see kõige parem variant, sest puhtalt-realistlikult noh, ka ilmalikult-kainelt-lõpetatult rääkides, noh... See on nagu kõige karmim minu jaoks. Ma olen ka nagu erinevatel matustel olnud ja kui ma kuulen sellist reaalselt, läbinisti ilmalikku juttu, kus siis sellise kurva viiulikeele saatel järsku mees hakkab rääkima, mul on tunne, et ta isegi naudib seda, et ta räägib, puhub sõnad üles, et oli selline inimene ja ta armastas sind, laps, ja sind, ema, aga nüüd te ei näe teda enam mitte kunagi ja ongi nagu punkt ja nii edasi ja pooled minestavad, siis... siis ma arvan, noh, et seda ei ole nagu kellelegi tarvis.” Respondent 4

Sõnumi juures mainis mitu respondenti, kui olulised on matusekõne ja jutlus leinaja hingehoius. Matusekõnede puhul rõhutasid respondendid, et kindlasti ei tohiks teispoolsusest rääkides unustada leinajaid, kes peavad oma eluga toime tulema, ja tõid positiivsete näidetena matuseid, kus oli tähelepanu pööratud mõlemale: nii maisele kui teispoelsele.

„Seal oli see vahe, et üks rääkis elust ja teine rääkis elust pärast surma. Ja ma arvan, et elus inimene tahaks kuulda väga palju ka, kuidas on elada ilma selle inimeseta.” Respondent 7

„Kogu asi taandub nagu inimestele ja nende... ja kuidas nad räägivad ja kuidas nad seda serveerivad /-/- Minul on meeles, kui /-/- sai surma meie oma õpilane nädal aega enne lõpuaktust. Ja siis mul oli nagu väike... isegi suur hirm, et kuidas see matus seal /-/- kirikus, et noh, kõik usuvad Jumalat ja /-/- kuidas saab nüüd öelda, et ta on nüüd Jumala juures, et tal on nüüd hästi hea, et mis nüüd siis tegelikult on... Ja siis oli selle tseremoonia või talituse läbiviija /-/- tegi seda nii perfektselt – noh, see saal oli ju täis noori inimesi, kelle jaoks oli see maailma suurim ebaõiglus ja kes nutsid ja keda mingisugune sõnum ei oleks kindlasti rahuldanud. Ja kindlasti oli seal väga palju usklikke, kellele oli vaja väga palju sedasama usku, et rääkida seda nagu usu positsioonilt ja see oli tõeliselt professionaal /-/- et ta pakkus täpselt nagu mõlemale poolele. Et ta pühendas nagu osa sellele, et kus nüüd /-/- [tema] on ja mis on temal, aga samas ta ei unustanud ära neid, kes olid seal saalis, et ta nagu mõlemale rääkis. See oli hästi professionaalne lähenemine ja ma arvan, et kui sedasi inimesed kiriku juurest oskaksid läheneda nendele juhtumitele, siis oleks see kiriku abi nagu hästi suur.” Koolijuht

„Mõeldes ka võib-olla jutluse abistavale poolele jumalateenistuses, katsuda ka jutlust siis noh, ka sellise toetava suunaga koostada /-/- sellist hingehoidlikku jutlust. Kuigi jah, see on jälle omaette teema mõnes mõttes, et mõnedel tuleb välja, mõnedel ei tule välja. Et hingehoidliku jutluse juures on mingid teatud kriteeriumid, mida tuleks arvestada. /-/- Ja võib-olla katsuda siis sealjuures mõelda rohkem selles võtmes, mis on lapse lein. Ehk siis, et noh, empaatiliselt katsuda seda mõelda, mida tähendab lapsele lein ja mis teda võiks aidata.” Vaimulik

4.6.4. Jumalateenistus, matus

Kiriku kõige kesksam tegevus on jumalateenistus. Jumalateenistuse kaudu on võimalik pakkuda leinajale lohutust sõnumiga, võimalust endasse vaadata, rituaalide kaudu jõuda paremini kontakti oma emotsioonidega ning oma leina väljendada. Matuse juures on samamoodi olulised sõnaline lohutuse pool ja rituaalne pool, kus jäetakse hüvasti ja lubatakse emotsioone.

„Pidada jumalateenistusi, mälestada inimesi, kutsuda neid noh, armulauale, ristida, leeritada – noh, teha kõiki neid kiriklike toiminguid, noh, võib-olla veel lihtsalt selliste mingite piiblitundide või vestlusõhtute pidamine, mida kirikute juures on peetud. Võib-olla mingite teemade selgitamine. Mõeldes ka võib-olla jutluse abistavale poolele jumalateenistuses, katsuda ka jutlust siis noh, ka sellise toetava suunaga koostada. /-/- Nii et jah, ma arvan, et kõige lihtsam vastus oleks, et mida teha /-/- – seda, mida sa ikka teinud oled. Ja seda hästi. Ja võib-olla katsuda siis sealjuures mõelda rohkem selles võtmes, mis on lapse lein. Ehk siis, et noh, empaatiliselt katsuda seda mõelda, mida tähendab lapsele lein ja mis teda võiks aidata.” Vaimulik

„Noh, leina hõlbustamiseks on ju olemas rituaalid. Ja tegelikult ilma rituaalideta leinata on väga raske ja see ongi põhjus, mis pärast vaatamata maailmavaatele või arusaamadele see matuse rituaal püsib üsna samasugune, on püsinud õige kaua. Kui vaadata teisi rituaale, siis need on kõik tugevasti muutunud. Ja isegi kui on tegemist nn ilmaliku matusega, siis isegi see rituaal on seesama, mis on olnud kirikus. Ja tõenäoliselt kirikus on ta olnud sellepärast, et ta on otstarbekohane, et temast on inimesele abi ja kõik see küünalde põlemapanemine ja kui kirikus palvetatakse surnud inimese hinge eest, siis mõne muu maailmavaate puhul on võimalik täpselt samamoodi küünal põlema panna ja mõttes selle inimesega rääkida näiteks või kuidagi muudmoodi ee... noh, mediteerida, võib siis öelda selle kohta. Et ma arvan, et need on just sellised pisikesed asjad, mida on kogu aeg tehtud ja mida oleks mõistlik edasi teha. Sest neid ei ole tehtud mitte sellepärast, et noh näiteks, kirik on kuri ja nõuab, vaid sellepärast, et see on kõige otstarbekam viis valust välja tulla.” Respondent 5

4.6.5. Soovitused kiriku lastetöö tegijatele

Laps vajab, et ta saaks mälestada, emotsioone välja elada ja siis ka leinast puhata. Nendes asjades last aidata saab kiriku lastetöö kaudu ehk paremini kui pere ja kooli kaudu, arwab üks respondent.

„Mina /-/- kolme asja, kolme valdkonda, mida laps võiks õppida, mida siis võiks talle pühapäevakoolis õpetada. Et ühed on nagu siukest laadi tegevused, kus laps saaks leinata. Sest näiteks ta ei saa koolis tunni ajal. Ta võib-olla ei saa kodus, kui ta ise otsustab, et see ei ole hea ümberolijatele. Aga mida ta siis näiteks saaks teha, et noh et kas ta saab seal näiteks surnuaial käia või panna seal küünla põlema, saab kuskil istuda ja mõtiskleda, mingit muusikat kuulata, võib-olla kuskil niukesi tugevamaid tundeid välja elada. Et kõik niisukest, kui ta saaks selles tundes olla, mida ta sageli peab nagu edasi lükkama või alla suruma. Siis teisi asju, kus ta saaks ka võib-olla mingeid... välja elada, tõsiselt välja elada. Ja kolmandad sedalaadi tegevused, kus võiks sellest leinast puhata või teha hoopis mingit muud laadi tegevusi ja ära unustada vahepeal, et noh, tunda ka rõõmu ja rahulolu ja noh, võib-olla tuge. No näiteks niukesi asju võiks õpetada, sest laps ei tule ise selle peale.” Respondent 6

Kirikus leinavate laste aitamiseks pakuvad respondendid üsna sarnaseid asju välja, mis ka koolis on kasutatavad. Ühe erandina nimetab üks respondent palvetamist ja leinaringe. Kiriku lastetöötajail tundub respondentide arvates ka olevat kergem teha mitmeid asju lapsega koos – nt joonistada või matkata. Näitena nimetab üks respondent laste matkalaagrit, mida kirik võib korraldada. Võtmesõnaks sellise laagri puhul on just eelkõige usaldusliku suhte olemasolu lapse ja täiskasvanu vahel. Teine respondent leiab, et pühapäevakooliõpetaja, eeldusel, et tal on lapsega hea suhe, saab minna koju ja temaga pisut aega koos veeta.

„Ma ei arva, et siin oleks midagi erinevat. /-/ See palvetamise traditsioon, et seda ei saa aidata lapsel teha nüüd ütleme ilmalik inimene, aga, aga saab aidata teha nüüd see võib-olla pühapäevakooliõpetaja või keegi. Et võib-olla see, aga mingit muud suurt erinevust mulle küll praegu pähe ei tule, ma tunnistan.” Respondent 3

„Mina pean küll hästi oluliseks, et kogudustes töötaks leinaring.” Respondent 3

„Kui ütleme, et toimub kasvõi näiteks kiriku organiseeritud laste matkalaager, kus on suuremaid ja väiksemaid ja kui seal minnakse ütleme, Pukast Paluperra, siis... ee.. ja selle tee peal see laps, kes on leinav, kõnnib koos ütleme selle matkajuhiga ja räägib kõiksugu ilmaasjadest, siis see on palju suurem leina abi, kui see, kui kord nädalas tuleks laps kuskile nõustaja juurde ja räägiks oma leinamisest, et see... see lein ei taha, et vahetpidamata peaks temast jahvatama. Aga muuhulgas muidugi, näiteks kui selle matkatee peal saab öelda, et...: „A mul suri möödunud aastal isa ära,” ja siis teine ütleb, et: „Ohoo, see on päris raske sündmus,” mitte ei ütle: „Haa!... Sul on isa surnud?” Siis see on ju... Tõesti väga abistav.” Respondent 5

„Pühapäevakooliõpetaja või keegi läheks koju ja lihtsalt oleks selle lapsega koos, joonistaks taga kasvõi mõned pildid, räägiks taga.” Respondent 3

4.6.6. Kirikliku leinatöö võimalused, arengusuunad

Kirikliku leinatöö ühe vajadusena nimetab üks respondent koolituse vajadust.

„Teha niisuguseid teabepäevi teatud intervalli tagant, kasvõi kord aastas oleks minu meelest täiesti normaalne. /-/ Aga praegu see puudub nagu tegelikult.” Respondent 3

Kirikliku leinatöö tugevusena nimetab üks respondent inimressurssi, kuid näeb vajadust inimeste koolitamiseks. Miinusena toob ta esile selle, et kirikus ei olda teadvustanud endale kõiki võimalusi hingehoidlikus töös.

„Tugevus on vast see, et tegelikult on palju kogudusi, palju toetuspunkte. Palju inimesi ja selles mõttes potentsiaal, kes võiksid seda tööd teha. Ja samas ka luterlikus kirikus mõtlemises on piisavalt minu meelest avarust. /-/ puudus on see, et me ei kasuta ära kõiki võimalusi. Ei kasuta neid võimalusi, mis oleksid hingehoidlikult inimesele abistavad, võiksid olla. Ei oska neid kasutada, seepärast, et me pole teadvustanud oma võimalusi. Mida kõike saaks veel teha. Ja alati ei ole valmis võib-olla ka õppima tõesti. Just arvates, et ma tean, mismoodi tuleb teha või mismoodi on kõige parem. /-/ Eks nad vajakski seda väljaõpet, et /-/ mis see lein siis õieti ikkagi inimesega teeb ja mis inimesega toimub leinas ja mis oleks abistav ja mis mitte.” Vaimulik

4.7. Arenguvõimalusi leinatöös

Leinalaagrite korraldajate sõnul näevad nad enda töös võimalust arendada

välja tööd traumaatiliste juhtumitega.

„Palju on ikka traumaga vaja töötada ja see on nüüd see väga raske koht ja väga palju on meil traumaatilist leina ka. See ongi nagu üks asi, me oleme mõelnud, mismoodi annab arendada seda poolt. /-/ See on üks raske koht, sest see leinatöö on – ta töötab, kui on sobivad juhtumid. Et siis see kenasti toetab. Aga kui on niuke traumaatiline lein, siis on vaja natuke keerulisemat mudelit, mida meil nagu ei ole.” Respondent 7

Mitu respondenti mainis, et hetkel puudub Eestis ühtne süsteem, mis annaks infot selle kohta, kus ja mida leinavate lastega tehakse, puudub ülevaade tegijatest ja seega ka koostöö toimib vaid nende inimeste vahel, kes leinalaagrite kaudu üksteisega on seotud.

„Aga noh mingit süsteemi ju ei ole ja ega mingit selget ülevaadet ka ei ole kellelgi.” Respondent 5

Arenguruumi on ka õpetajate ja kirikutöötajate leina-alasel koolitusel.

„Kui ma neid õpetajaid näen, siis kindlasti kuluks neile ära selline kursus – nende endi pärast kuluks ära.” Koolijuht

„Noorsootöötaja või diakooniatöötaja on võimelised seda koolitust ise läbi viima, sest neil on praktiline kogemus, on ka eelnevaid neid koolitusi ja samas, kui on kindel kava välja töötatud, siis selle alusel oma koguduses teha niisuguseid teabepäevi teatud intervalli tagant, kasvõi kord aastas oleks minu meelest täiesti normaalne.” Respondent 3

Olulise arenguvõimalusena mainiti kirjandust või õppematerjali, mida võiks kasutada pedagoogide ja kiriku töötajate koolitamisel.

„See on nagu nonsens, et kõigil on nagu teadmised-kogemused, aga nüüd ei saa paika pandud ühte inimkeeli arusaadavat, noh, kasvõi A 4 valgel lehe peal trükitud kava, mida on võimalik siis paljundada ja kogudustesse levitada, et kogudused saaksid seda tööd teha.” Respondent 3

VAHEKOKKUVÕTE

Enamiku respondentide arvates vajab leinav laps tuge iga leinaülesande juures, erineb vaid toetuse iseloom, mida ta vajab. Kohe surmajuhtumi järel on lapsel vaja saada ausat informatsiooni ja usaldusväärseid inimesi, kes võivad talle turvalisust pakkuda, reaktsioonifaasis aga võimalust välja elada emotsioone ja erinevatel ajahetkedel erineval tasandil võimalust küsida küsimusi ja läbi mõtestada leina. Sellest tulenevalt saavad alguses lapsele abiks olla rohkem perekond või lapsele lähedased inimesed (kogukond, sõbrad, kirikuinimesed, kui nad on talle lähedased), hiljem aga professionaalid (individuaalnõustamise või tugigruppide kaudu).

Kuna lapse jaoks on kõige olulisem mõjutaja perekond, peaks tähelepanu pöörama vanemate toetamisele, et vanemad saaksid last omakorda aidata. Vanemaid peaks julgustama surma ja leina teemat perekonnas mitte vältima. Perekond saab last aidata sellega, et vähemalt mõne aja jooksul ei võeta kodus ette suuremaid muudatusi.

Perekond saab lapsele õpetada, kuidas leinata. Eriti tähtsaks peavad respondendid seda, et laps võetaks matustele kaasa ning et talle selgitataks, mis seal toimuma hakkab.

Väga palju saavad lapse aitamiseks ära teha inimesed, kes on kuidagi seotud perekonnaga – kaugemad sugulased, sõbrad või naabrid. Nende abi on vajalik eelkõige siis, kui professionaalide poole ei pöördata või professionaalid on oma töö ära teinud. Nad võivad olla toeks kohe surmateate saamise juures, abistades praktiliste asjade korraldamisel, kuid neist on palju abi ka veel aastaid hiljem, kui laps teisel tasandil pöördub leina juurde aeg-ajalt tagasi.

Koolis saab õpetaja olla leinavale lapsele abiks sellega, et ta arvestab ja peab meeles, kui lapsel on lein, ka mitmeid kuid peale sündmust, eriti aga emade- või isadepäeval. Leinaga seoses võib lapse õppeedukus koolis langeda, tõusta või ka üldse mitte muutuda. Olenemata sellest on tähtis, et õpetaja teadvustaks, et laps leinab.

Koolis saab last aidata sellega, et õpetatakse talle, kuidas leinata ning suunatakse lapse tähelepanu seostele leina ja lapse käitumise vahel. Mõnikord on tarvis õpetada last, kuidas suhelda pereliikmetega, kelle käitumine võib olla leina mõjul muutunud.

Kui lein puudutab mitmeid õpilasi koolis, saab kutsuda õpilased kokku ja korraldada *defusing* või *debriefing*. Kool võib korraldada ka mälestuskoosoleku, kus jagatakse oma tundeid ja mälestusi seoses lahkunuga, samuti on lastega sobilik võtta ette retk surnuaiale või mujale, kus tehakse midagi lahkunu mälestamiseks. Laste emotsionaalse pinget mahavõtmisel võib palju abi olla õpetajatest, kes suudavad lastele korraldada füüsilist pingutust nõudvaid võistlusi või mängu.

Õpetajate puhul nähti vajadust koolituse järele. Samas toodi välja, et kui ka õpetajad ise ei oska palju lapse abistamiseks teha, on oluline, et nad ei kardaks last vajadusel professionaalse abistaja juurde suunata.

Hetkel puudub Eestis ühtne süsteem, mis annaks infot selle kohta, kus ja mida leinavate lastega tehakse sotsiaalabi institutsioonide või kirikute tasandil; puudub ülevaade tegijatest ja seega toimib koostöö vaid nende inimeste vahel, kes üksteist ametialaselt tunnevad.

Kõige ulatuslikum toimiv ja süstemaatiline leinavate laste abistamiseks mõeldud programm on laste leinalaagrid, mida korraldab MTÜ Laste ja Noorte

Kriisiprogramm. Need toimuvad 3 korda aastas ning on mõeldud kas esmase hooldaja või õe-venna kaotanud lastele, kelle lein on kestnud 6 kuni 24 kuud. Lastelaagritele lisaks korraldatakse vanemate tugigruppe. Leinalaagrite korraldajad näevad ühe vajadusena arendada välja töö traumaga laste aitamiseks.

Kuna laagrid toimivad projektipõhiselt, toodi välja nõrga kohana see, et pingelise eelarve tõttu ei reklaami kriisiprogramm välja individuaalset laste nõustamist väljaspool laagreid, kui selle eest ei ole just valmis maksma omavalitsus. Samas käivad praegu läbirääkimised riikliku rahastamise saamiseks.

Leinalaagri vorm on vaid üks viis, kuidas leinavat last saab abistada. Aidata on võimalik ka individuaalset tööd tehes. Individuaalset tööd viiakse läbi kriisiabi- ja tugikeskustes, noortekabinettides, aga ka haiglates. Individuaalset abi võivad osutada (kooli)psühholoogid, hingehoidjad, sotsiaaltöötajad, lastekaitsetöötajad.

Leinava lapse abistamisel näeb mitu respondenti ka kirikul väga kindlat rolli. Paljudel inimestel puuduvad vastused laste eksistentsiaalsetele küsimustele, samas kui kirikus on inimesed, kes on saanud vastava hariduse, on õppinud sõnastama elu ja surmaga seonduvaid teemasid ning kelle kutseroll lubab ka seisukohti välja öelda, samas kui psühholoogil seda õigust ei ole.

Kiriku rollina nähakse ka lohutuse sõnumi pakkumist. Kiriku sõnumi erilisus paistab eriti hästi silma matusekõnedes ja jutlustes, kus pakutakse lootust nii selles osas, et inimese hing elab edasi kui ka tuge ja elu mõtet mahajääjatele. Kui jutlus on leinajaile (sh lastele) mõeldes koostatud, võib see toimida hingehoidliku vahendina.

Samas, kui mõned respondendid leidsid, et kiriku leinatöö on efektiivne üksnes oma liikmetele, leidsid teised, et kirik võib pakkuda tuge ja lohutust ka teistele, kes raskel hetkel sealt võivad abi minna otsima. Usulise mõju suhtes lahknesid respondentide arvamused kardinaalselt.

Soovitused selle kohta, mida kiriku lastetöö tegijad saaksid leinava lapse aitamiseks teha, on üsna sarnased, mida jagatakse kooli või lasteaija personalile. Erinevana tuuakse esile kirikliku lastetöö isiklikum või intiimsem õhkkond, mis annab rohkem võimalusi üksikule lapsele tähelepanu pööramiseks. Nii pakutakse kiriku lastetöötajale abistamise võimalusena lapsele küllaminekut ja temaga erinevate asjade koos tegemist. Kirikus on rohkelt inimressurssi, kuid kirik ei ole teadvustanud kõiki võimalusi, kuidas ta saaks leinavale perele abiks olla.

Olulise vajakajäämisena laste leinatöös toodi esile kirjanduse või

õppematerjalide puudumine, mida võiks kasutada nii pedagoogid kui kiriku töötajad.

5. LEINAVATE LASTEGA TÖÖTAMISE POSITIIVSED TAHUD

5.1. Läbipõlemise vältimine

Kriisi- ja leinatöö on selle läbiviijale üsna pingeline emotsionaalses plaanis, mistõttu on võimalik läbi põleda. Läbipõlemist aitab vältida see, et abistaja tunneb väga selgelt, et tema tööst on otseselt kasu.

„Kriisitöö ja trauma- ja leinatöö esitavad noh päris palju väljakutseid. Aga teiselt poolt tundub see mulle kuidagi hästi oluline, et ka tulemused on sageli hoopis paremini näha ja tunnetada. Või ütleme, see töö vajalikkus on tugevamini tunnetatav. Et nagu see on see hea asi, mis kuidagi tõenäoliselt tõmbab ka sinna.” Respondent 6

5.2. Leinatöö positiivsed tahud

Leinatöö tulemused ilmnevad respondendi arvates rutem kui muudes valdkondades psühholoogilist abi andes. Abistamisega kaasneb ka teatud eksperdi võim, mis tähendab inimeste usaldust abistaja oskuste ja teadmiste suhtes.

„Tulemused on sageli hoopis paremini näha ja tunnetada. Või ütleme, see töö vajalikkus on tugevamini tunnetatav. Et nagu see on see hea asi, mis kuidagi tõenäoliselt tõmbab ka sinna. Et alati on ju küsimus, et miks me üldse tegeleme selles mõttes niukse aitamise tööga. /--/ Me tahame näha oma töö tulemusi ja kui need on... noh tulevad nagu kiiremini kuidagi või on silmaga, noh rohkem nähtavad või tunnetatavad, et siis see töö ka nagu tõmbab. Ja teine asi on, et paraku siukese abistamistööga käib ka teatud võim ju kaasas – selles mõttes võim, et see on eksperdi võim, nimetatud psühholoogias nagu on seda teada. Et see et mina sellest valdkonnast tean, et ma julgen noh tegeleda inimestega, kes on raskes olukorras. /--/ Lihtsalt seda tahangi öelda, et see töö annab ka. Rohkem kui võib-olla siuke tavapärase psühholoogi töö, igapäevane.” Respondent 6

VAHEKOKKUVÕTE

Kriisi- ja leinatöö on emotsionaalselt niivõrd pingeline, et sellega pidevalt tegeledes on oht läbi põleda. Läbipõlemise eest hoiab see, kui abistaja näeb positiivseid tulemusi ning võib koos abisaajaga rõõmustada. Abistamisega kaasneb ka teatud kontroll olukorra üle – eksperdi võim, kus abistaja tajub, et kliendil on usaldus tema oskuste ja teadmiste suhtes ning et tema on suuteline andma abi olukorras, kus paljud kardaksid surma teemat üldse jutuks võtta.

8. JÄRELDUSED JA ARUTELU

8.1. Inimeste teadlikkus lapse leinast

Läbi viidud intervjuudest selgub, et paljude inimeste jaoks on surma ja leina teemad tabu, mistõttu neile ei mõelda ja igapäevaselt nende teemadega ei tegeleta, kui aga inimestel tuleb surmaga kokku puutuda, ollakse probleemi ees, et surmast julgeta ega osata lastele rääkida ega teata, kuidas laste küsimustele vastata. (Respondent 5: „Ma arvan, et mida aeg edasi, seda vähem on keskmises elanikkonnas neid inimesi, kes on võimelised vastama lapse väga loomulikele küsimustele, mis on elu ja mis on surm.”)

Mitmed intervjuueeritavad tõid esile selle, et perekond ja õpetajad tihti peale ei ole teadlikud lapse leina iseärasustest, mistõttu leinav laps jääb tähelepanu ja abita („Lapsed võivad olla nn unustatud leinajad.” Respondent 8). See kinnitab ka mitmete autorite arvamust, et paljud inimesed ei tea, et lapse lein erineb oluliselt täiskasvanu leinast, mistõttu vahel arvatakse, et laps ei saa kaotusest üldse aru või ta võtab kaotust kergemalt kui täiskasvanud (Masur, 1996, lk 314). Arvamused, et laps võtab leina kergemalt või ei mõista kaotuse tõsidust, on aga väärad: ka väikesed lapsed saavad aru, kui neile lähedane inimene kaob nende kõrvalt ning nad elavad seda väga raskelt üle, üksnes nende reaktsioonid ja leina väljendus on täiskasvanute reaktsioonidest erinevad (Baker & Sedney, 1996, lk 111; Cohen et al, 2002, lk 308).

8.2. Lapse leina iseärasused

8.2.1. Lapse suutlikkus kaotust mõista

Kuigi kirjanduses on üldiselt levinud seisukoht, et lapse leinareaktsioonid sõltuvad vanusest ja on tihedalt seotud surma lõplikkuse mõistmisega (Baker & Sedney, 1996, lk 117-118; Corr, 1996, lk 28-29), rõhutasid mitu respondenti, et ka see on väga individuaalne ning isegi väga väike laps võib tajuda surma lõplikkust (Respondent 5: „Targad raamatud ütlevad, et eelkooliiga ei tohiks veel väga aru saada sellest, et surm on pöördumatu. /--/ Minul on tunne, et nad ikka taipavad seda päris hästi.” Respondent 3: „Lasteaialapsed võivad ka vahel üllatada täiesti niisuguse küpse nägemusega, mida nendelt ei ootaks.”).

8.2.2. Lapse leina eripärad, võrreldes täiskasvanu leinaga

Sarnaselt teoreetikutele (Baker & Sedney, 1996, lk 112) väitsid ka käesoleva

küsitluse respondendid, et lein erineb täiskasvanute leinast ning võib avalduda täiskasvanute jaoks üllatuslikul või mõistetamatul viisil („*Nooremad lapsed, nemad leinavad õige kummalisel moel, sageli seda leina sõnastamata.*”). Kuna ka eriti väiksematel lastel on vähem verbaalseid vahendeid oma seisundite kirjeldamiseks, ilmneb lapse lein pigem psühhosomaatiliste kaebuste või käitumisprobleemidena („*Igasugune stress, kaasa arvatud siis ka see leinapuhune, avaldub näiteks somaatilistes või kehalistes sümptomites. /--/ See võib avalduda hoopiski /--/ käitumisprobleemidena.*” Lastearst).

Intervjuudes kasutasid mitmed respondendid lapse leina kirjeldamiseks sõna „triibuline” („*Lapse lein on triibuline.*” Respondent 8), mis tähistab lapse suutlikkust leinata väikeste koguste kaupa. Seda leina eripära laste juures kinnitavad ka J.E. Baker & M.A. Sedney (1996, lk 112) ning T. Huntley (1991, lk 27). Täiskasvanute jaoks võib jääda mulje, et laps võtab kaotust kergelt, kuna ta mängib edasi, suudab naerda ja vahel mürab isegi suurema hooga kui varem. Respondendid toovad esile mõtte, et kuna laps ei suuda pikka aega olla raskete emotsioonidega, toimib lühiajaliste perioodidega leinamine last kaitsva funktsioonina („*Laps justkui ei leina, kui ta on rõõmus ja kui ta näiteks tahab kodust välja ja tahab teistega koos olla ja mitmes tegevuses osaleda ja see on pigem nagu need, tema ressursid tegelikult, mis on päris hea, et lapseas on olemas.*” Respondent 6). Lapse võime ja vajadus leinata lühikeste ajahikute kaupa tingib selle, et laps vajab sõprade seltskonda ning ka võimalust jätkata kooliskäimist (Dyregrov, 1996, lk 81). Teistsugune keskkond annab võimaluse puhata leinast (Silverman, 2000, lk 158). Teise keskkonna olulisust leinast puhkamiseks rõhutab ka Respondent 6, pakkudes ka välja võimaluse, mida kiriku lastetöö võib leinajale pakkuda: „*Sedalaadi tegevused, kus võiks sellest leinast puhata või teha hoopis mingit muud laadi tegevusi ja ära unustada vahepeal.*”

Analoogselt erinevate autoritega (Arro, Jakobson & Paju, 2001, lk 13; Dyregrov, 1996, lk 18-30; Echelbarger, 1992, lk 224-225; Grollman, 1974, lk 75-76; Silverman, 2000, lk 84) rõhutasid intervjuueeritavad, et olenemata vanusest, on lastel enamasti kaotusega seoses palju erinevaid hirme („*Igas vanusegrupis on /--/ igasuguseid sorti hirme.*” Respondent 7) ja süütunnet („*...minu pärast juhtus ja kõik. /--/ See tekitab niisuguseid... nii väikestel kui /--/ teismelistel.*” Respondent 7).

Väiksemate laste hirmud seonduvad eelkõige isikustatud surmakujutusega (*kardetakse vikatimeest, kolle jne* – Respondent 7); igas vanuses lastel esineb seoses

esemase hooldaja kaotusega hirm toimetuleku ees („*Ema või isa või mis veel hullem, mõlema, kaotus on ikkagi turvatunde väga tugev kadumine. Et mis minust saab...*” Respondent 5); traumaatilise leinaga seoses kardetakse ka teisi lähedasi kaotada („*Täna läks mul ema ja ei tulnud tagasi, homme läheb isa tööle, võib-olla ka ei tule tagasi.*” Respondent 4); eakaaslase surm (õde, vend või sõber) võib aga põhjustada hirmu enda surelikkuse pärast (De Spelder & Strickland, 2001, lk 362; „*Äkki minuga juhtub midagi sarnast.*” Respondent 6).

Süütunnet võidakse tunda seetõttu, et ollakse ise elus, et ei suudetud lähedast aidata või kui lähedane sureb pikaajalise haiguse tulemusena, tuntakse süüd seoses kergendustundega. Respondentide sõnul suurendab süütunnet see, kui eelnevalt oli lapsel lahkunuga keeruline suhe („*Kui suhted on olnud rasked omavahel, /-/- siis sellega seoses võib olla palju suuremaid süütundeid.*” Respondent 2). Suurem süütunne esineb respondentide sõnul õe või venna kaotuse puhul: „*Võib-olla /-/- on laps õele või vennale soovinudki halba /-/- ja peale siis selle õe või venna kaotust /-/- võivad lapsel olla /-/- tõelised süümepiinad.*” Respondent 4. Intervjuudest ilmses ka, et lisaks enda süüdistamisele võib laps süüdistada ka neid, kes põhjustasid lähedase surma või ei suutnud teda päästa („*Ühel hetkel tahavad lapsed süüdistada kedagi /-/- teine juht, kes kuidagi sõitis või arstid, kes ei jõudnud õigel ajal kohale või tegid midagi valesti.*” Respondent 4; vrd Arro, Jakobson & Paju, 2001, lk 13-14; Baker & Sedney, 1996, lk 116; Silverman, 2000, lk 51-52).

Intervjuudes mainis mitu respondenti, et lapsed väljendavad oma leina küsimuste küsimisega. Ehkki kirjanduseski räägitakse, et laps küsib küsimusi seoses surmaga (Dougy Center, koduleheküljel), seostatakse seda pigem teadmiste omandamisega. Intervjuus aga mainisid respondendid ka küsimuste küsimise leinamise nüanssi. Väikesed lapsed võivad korduvalt esitada küsimust: „Kus on emme?” või: „Millal issi tuleb?” Perekond või lähedased, kes on juba palju kordi sellisele küsimusele andnud vastuse, ei pruugi mõista, et nõnda väljendabki laps oma leina.

Lapsed võivad esitada ka palju muid küsimusi seoses surmaga: „Kuidas vanaema taevas elab?” või „Kuidas väikevend hauas süüa saab?” Esitatakse ka palju küsimusi seoses surma ja selle põhjustega, minnes niivõrd konkreetseks, et see võib täiskasvanuile lausa õõvastav olla. Siinkohal rõhutavad respondendid, et on oluline püüda lastele vastuseid anda ning mitte vältida surma teemat, kuna sellega õpib laps,

mis on surm ja hakkab tasapisi tundma surma lõplikkust. (*„Mõnes mõttes võib tunduda õõvastav kohati täiskasvanule, et ta neid asju niimoodi siin küsib ja teada tahab, aga /-/- see on tema viis leinata.”* Respondent 2)

Üks respondent tõi esile väikeste laste ja murdealiste leina sarnasuse: mõlemad varjavad leina, kuid põhjused on erinevad (*„Aga see on arengus muidu ka, eks, et see teismelise iga ja see niisugune varane lapseiga on ka nagu sarnased sellise haavatavuse pärast.”* Respondent 7). Väikesed lapsed ei suuda leinata pikka aega, teismelised aga ei taha tunnustada teistele, et nad leinavad.

Kuna paljudel eakaaslastel puudub leinakogemus, on võimalus, et last ei mõisteta, mistõttu laps pigem varjab oma leina, ütleb ka P.R. Silverman (2000, lk 104-105). Respondent nr 4 tõi välja selle, et Seda, et sageli koolikaaslased ei tea lapse leinast, nimetas ka Respondent 4: *„Kusjuures see on päris tihti – et kas klassikaaslased teavad sellest juhtumist? – Ei tea.”* See haakub P.R. Silvermani tõdemusega, et kuna paljudel eakaaslastel puudub leinakogemus, on võimalus, et last ei mõisteta, mistõttu laps pigem varjab oma leina. (Silverman 2000)

Mitmed respondendid mainisid, et tüdrukute ja poiste lein erineb mõnevõrra. Algselt ei olnud käesoleva töö autoril plaanis sellel teemal peatuda, kuna selle kohta ei ole palju kirjutatud, kuid peale empiirilise uurimuse läbiviimist on ka teoreetilisse osasse selle kohta lõik lisatud. Peamine erinevus tüdrukute ja poiste leina vahel on see, et tüdrukud pigem räägivad oma tunnetest ning poisid väljendavad leina erinevate tegevuste kaudu (Silverman, 2000, lk 85; 172; *„Poisid räägivad tunnetest vähem ja /-/- tüdrukud räägivad rohkem – suhetest ja ilmast ja inimestest.”* Respondent 5)

Nii kirjanduse põhjal (Baker & Sedney, 1996, lk 112, 126; Hyslop Christ, 2000, lk 16) kui respondentide vastustest ilmneb, et lapse lein kestab täiskasvanu leinast kauem ning pöimub arenguülesannetega (*„Laps pöördub leina teema juurde tagasi, just see on erinev võib-olla täiskasvanust.”* Respondent 7). J.A. Cohen et al näevad aga lapse leina kui üldiselt lõpetamata leina selles tähenduses, et laps arengu käigus pöördub leina juurde üha tagasi (Cohen, Mannarino, Greenberg, Padlo & Shipley, 2002, lk 308). Leina esinemist veel aastate pärast on täheldanud ka Respondent 7: *„Kuna laps pöördub erinevatel arenguetappidel leina juurde tagasi, siis /-/- võib olla 10 aastat mööda läinud ja ta vajab teatud toetust just siis.”* Seetõttu on kohati raske piiri tõmmata lapse leina ja tema arengu vahele, kuna lein mõjutab

isiksuse arengut.

8.2.3. Ema, isa, õe või venna kaotus

Respondendid tõid esile mitmeid erinevusi lapse leinas, sõltuvalt sellest, keda laps kaotab. Nii ütlevad nad, et ema või isa kaotus seostub lapsele eelkõige turvatunde kaotusega ning määravaks on see, kes on lapse esmane hoolekandja („*Isa-ema kaotus lapse jaoks /--/ on /--/ raskem just seetõttu, et /--/ ta kaotab selle inimese, kes /--/ tagab talle turvalisuse.*” Respondent 2) Lapse jaoks kõige raskemaks kaotuseks peavad esmase hooldaja kaotust ka mitmed autorid (De Spelder & Strickland, 2001, lk 359). Sealjuures peavad nii respondendid kui autorid üldjuhul raskemaks ema kaotust (Silverman, 2000, lk 91-92; „*Lapsed, kes on kaotanud isa, ütlevad, /--/ et ma ei kujuta ette, kui see veel oleks olnud ema. /--/ See side emaga on kuidagi oluliselt tihedam tavapäraselt.*” Respondent 8) Samas rõhutavad respondendid, et alati esineb erandeid ja sugulusside pole niivõrd määrav kuivõrd see, kes lapsele tegelikult on lähedane olnud („*Sellel on erandeid. /--/ Ei saa öelda, et jah, et kindlasti ema kaotus on raskem kui on isa kaotus.*” Respondent 8; „*Ja siis laps /--/ tunnistas pärast, et see oli õudne, kui ta mõtles, et ta võõrasisa on surnud ja tundis kergendust, kui selgus, et see on tema oma isa.*” Respondent 7).

Ema või isa kaotus seostub enamasti traumaatilise surmaga: „*Kui tegu on lapsega, siis see vanem /--/ on ikkagi tööjõuline ja elujõuline inimene. Kas see on nüüd haigus või muu ootamatu sündmus, siis on see ikkagi ootamatu ja ainuüksi juba seetõttu lapse jaoks traumaatiline.*” (Respondent 7). Võrdluseks võib tuua J.A. Cohen'i jt väite, et väikese lapse jaoks on esmase hooldaja kaotus seotud traumaatilise leinaga olenemata sellest, milline oli suremise viis (Cohen et al, 2002, lk 308).

Sarnaselt P.R. Silvermanile (2000, lk 91-92) nimetavad respondendid ka ema või isa kaotusega seoses perekonna sissetuleku vähenemist („*Tõenäoliselt /--/ see pere kaotab oluliselt /--/ sissetulekust.*” Respondent 4) ning alles jäänud vanema vajadust võtta lisatööd, et peret toita („*Näiteks isa on nüüd surnud ja emal tuleb rohkem tööd ette võtta.*” Respondent 2). Mõnikord võib vanem töötamist tuua ka ettekäändena kaotust meenutavast kodust põgenemiseks („*Teine vanem, kes on kaotanud ka, on muutunud oma käitumises ja /--/ võib-olla tahab põgeneda kodust ja on raske seal olla.*” Respondent 2). Vanema surm tähendab aga üsna tõenäoliselt

lastele lisatülesannete saamist seoses koduse majapidamisega (Baker & Sedney, 1996, lk 129; „*Surnud vanema rollid jagunevad ju mööda perekonda ära. See tähendab seda, et lapsed tihtipeale saavad niisuguseid ülesandeid, mis nende vanusele võivad olla üsna keerulised või üle jõu käivad.*” Respondent 5).

Mõnel puhul võib aga vanema surm olla kergenduseks: „*On ka teist sorti lood, /-/- kus täiskasvanu surm on ka kergenduseks. Näiteks alkoholismi puhul. /-/- Paljud lapsed ütlevad, et nüüd on julgem, kergem elada.*” (Respondent 2)

Paljud respondendid mainisid seoses ema või isa kaotusega perekonna vajadust kolida ning teisalt hoiatasid kõikvõimalike muudatuste eest, kuna need põhjustavad leinavale lapsele stressi lisaks: „*Võib-olla peab laps üldse kolima; kui on mõlemad vanemad surma saanud, kas kuhugi vanaema juurde või mis eel hullem, kuskile lastekodusse.*” (Respondent 4)

Õe või venna surmaga seondub eelkõige enda surelikkuse teadvustamine, ütlevad nii respondendid kui ka autorid (De Spelder & Strickland, 2001, lk 362; „*Identifitseeruda on väga kerge õe või vennaga.*” Respondent 5). mängu- ja tegevuskaaslase kaotus (De Spelder & Strickland, 2001, lk 362, 364; Silverman, 2000, lk 156; „*Venna-õe kaotus on ikkagi, /-/- et ta on see, kellega ma olen saanud jagada, /-/- kes on ikkagi minuga olnud võrdne, minu kompanjon.*” Respondent 2)

Mitmed respondendid mainivad õe või venna surmaga seoses konkurents: ühelt poolt selles tähenduses, et laps on soovinud õele või vennale halba ning peale tema surma tunneb süümepiinu („*Õde või vend võib olla /-/- konkurendiks ja /-/- võib-olla noh on laps õele või vennale soovinudki halba /-/- ja peale /-/- kaotust /-/- võivad lapsel olla tõelised süümepiinad.*” Respondent 4), teiselt poolt seoses püüdega pälvida leinavate vanemate tähelepanu („*Kui vanem /-/- ainult kurvastab ja seda elusolevat last ei näe, /-/- see tähendab seda, et /-/- ainult siis on väärtuslik, kui oled surnud. Et kui oled elus ja olemas, siis ei tea mis trikke pead tegema selleks, et vanema tähelepanu võita.*” Respondent 7).

Intervjuud toetavad kirjanduse seisukohta, et kui perekonnas sureb üks laps, võib alles jäänud lapsele osaks saada ka vanemate ülemäärane tähelepanu ja hoolitsus („*Selline hirm ja üle hoidmine, et kui nüüd näiteks õde või vend on surma saanud, siis tõenäoliselt vanemate poolt sellele lapsele saab osaks selline suurem hoidmine ja tema pärast kartmine ja piirangute seadmine.*” Respondent 4; Silverman, 2000, lk 159-160).

8.2.4. Kaugema sugulase kaotus

Kaugema sugulase surm mõjutab last vähem kui lähedase pereliikme kaotus, kuid määravaks on suhte lähedus, mitte formaalne sugulusside (Dyregrov, 1996, lk 39-40; „*Ütled, et onunaine justkui suhteliselt kaugel, võrreldes ema-isaga. Aga võib-olla see onunaine on olnud sinu hoidja, sulle väga lähedane.*” Respondent 7). Üks respondent aga toob esile kaugemate sugulaste surma olulisuse õppimiskogemusena: nende inimeste surm, kellega lapsel ei ole lähedast emotsionaalset kontakti, õpetab lapsele leinamist ja matusekultuuri ning annab lapsele esimesed teadmised sellest, mis on surm („*Kaugemate ja vanemate sugulaste surma läbi tavaliselt ju lapsed õpivadki ära selle, mis asi see surm on.*” Respondent 5).

8.2.5. Lemmiklooma kaotus

Lemmiklooma kaotus on paljudele inimestele kõige esimeseks kokkupuuteks surma ja leinaga. Lemmiklooma surma tuleb võtta tõsiselt ja lubada lapsel kurvastada, leiavad respondendid analoogselt mitme autoriga (De Spelder & Strickland, 2001; Goldman, 1994; lk 5; „*Lemmiklooma kaotust peaks võtma ikka tõsiselt. Seesama sõna „lemmik”, et ju ta siis on lemmik ja kui lähedane.*” Respondent 4). Lemmiklooma surm võib ühe respondendi sõnul põhjustada lapsel isegi tõsisemaid psühhosomaatilisi või käitumuslikke häireid: „*On täiesti olnud niisugusi lapsi, kellel on tekkinud erinevad sümptomid, näiteks kogelus ja õppimisprobleemid.*” (Respondent 6) Ühe

Võimalusel tuleks koos lapsega korraldada lemmiklooma matus ning on hea, kui on olemas hauaplats, kus laps saab lemmiklooma mälestamas käia: „*Eeldades, et ta /--/ kehana on alles – tuleks /--/ korralikult maha matta ja /--/ laps peaks kindlasti olema seal juures, jätma temaga hüvasti ja kui see hauakoht säilib, siis on /--/ võimalik /--/ tema juures jälle käia.*” (Respondent 4) Ühe respondendi arvates võtavad maalapsed looma surma traagilisemalt kui linnalapsed: „*Maalapsed ja maainimesed üldse, võtavad seda looma kaotust vaata et traagilisemalt kui inimese kaotust.*” (Respondent 3)

8.2.6. Lapse komplitseeritud lein

Lapse leina komplitseerivaid tegureid võib olla palju. Leina võivad muuta raskeks eelnevad keerulised suhted lahkunuga („*Võiks ju arvata, et /--/ nüüd said,*

vastikust vanamehest joodik ja igasugu sigadusi tegi ja löi ja nii muid õudusi tegi, et sai nüüd lahti, et /--/ nüüd on kergem. Aga vot, vastupidi.” Respondent 7), perekonna suutmatus väljendada üksteisele oma emotsioone („Lapsevanem ei näita lapse nähes /--/ oma tundeid, sest siis ta ju haavab oma last /--/ ja laps loomulikult jälle ei taha oma tundeid näidata, sest ema-isa muutuvad väga kurvaks ja siis käib lõpmatult üks üksteise säästmine, mis tegelikult ei ole säästmine.” Respondent 8). Leina komplitseerib ka see, kui lapse eest varjatakse infot („Ta /--/ ikka nii väga haiget sai sellest asjast, et ta mitte hetkekski ei mõelnud, et see õde võib surra.” Respondent 3). Üheks oluliseks leina komplitseerivaks teguriks on surma traagilisus – selle pealtnägemine (õnnetusjuhtum), hiljem avastamine (suitsiid) või õnnetuses osalemine (õnnetusjuhtum või suurem katastroof): „Mida traumaatilistem juhtum, mida äkilisem, mida võikam, mida ootamatum, mida rohkem laps on sellega seotud või mida hirmutavam on see lapsele olnud, seda raskem on tegelikult selle juhtumi, selle traumaga töötada.” (Respondent 8)

Leina traumaatilisus sõltub väga palju konkreetsest kontekstist. Näiteks ei pruugi pikaajalise haiguse järgne lein ei olla komplitseeritud, kuid samas sõltub see asjaoludest: „Nii et pikaajaline haiguse tagajärjel minu meelest ei pruugi olla alati komplitseeritud lein.” (Respondent 7) „Mina arvan, et kõige olulisem on kogu see muu kontekst, mis seal juures on. /--/ On tohutu vahe, kas /--/ teismeline elab perekonnas, kus lisaks /--/ surevale emale on selline mõistlik ja täiesti usaldusväärne isa või siis elab ta emaga kahekesi. Et see, mis mõjutab, on /--/ võrgustik või keskkond, kust ta tuleb.” (Respondent 5)

Pikaajalise haiguse korral on võimalik ühelt poolt lõpetada pooleliolevad asjad (Silverman, 2000, lk 82; „Sul on olnud selle käigus võimalik inimesega asjad ära lõpetada ja hüvasti jätta.” Respondent 2), samas võib pikaajaline haigus kurnata nii füüsiliselt kui emotsionaalselt kõiki ümberolijaid („See võib olla koormav, see hoolitsemine. Sa võid näha, kuidas see inimene kustub.” Respondent 2). Surma saabudes võib laps kogeda nii kurbust kui kergendust, mille puhul oleks jällegi oluline lapsele teadvustada, et erinevad tunded on normaalsed (Silverman, 2000, lk 84; „Kui on peale pikaajalist rasket haigust, et sellel lapsel on ühest küljest ambivalentset tunded: ta on lõpmata kurb, tal on tohutult kahju, ja tal on hea meel, et see kõik lõppes ära.” Respondent 8). Mõnikord võib aga juhtuda, et vanemad ei tea, mida öelda ning lapsele ei räägita, et inimene võib surra. Siis võib surm tulla

ootamatuna ning jääb ära võimalus jätta hüvasti (Silverman, 2000, lk 80-81; „*Õde oli eelnevalt haiglas olnud pikka aega, aga kordagi ei olnud temaga räägitud.*” Respondent 3).

Peamine erinevus pikaajalise haiguse ja ootamatu surma järgsel leinal on see, millisel ajahetkel hakatakse leinama – ühel puhul on lein kestnud mõnda aega juba enne surma, teisel puhul tuleb see ootamatult, kuid leinaprotsess läbitakse mõlemal puhul sarnaselt: „*Võime seda siis fikseerida mingil hetkel, et näiteks, kui see inimene on surnud ja üks päev pärast seda tema surma, siis võib siin olla erinev. /-/-Ehk siis /-/- sellesse hetke tulles on lihtsalt ühe lein kestnud kauem, teise lein on väga värske.*” (Respondent 2)

Traumaatiline lein kõigutab senist turvalist maailmapilti, kinnitavad respondendid mitmete autorite seisukohta (Cohen, Mannarino, Greenberg, Padlo & Shipley, 2002, lk 312; Cullinan, 1992, lk 229; Webb, 2002, lk 365, 372; Gabbay et al., 2004, lk 9-10): „*Eriti koledat surma on väga raske mahutada mingisse mõistlikku maailmapilti. /-/- Nemad ikka tihtipeale jäävad kaosesse ja maailm muutubki nende jaoks mingiks mõistetamatuks kaootiliseks paigaks.*” (Respondent 5)

Traumaatilise leina puhul on oluline esmalt tegeleda traumaga ning alles seejärel on leinatöö efektiivne („*Trauma on niivõrd ees, et laps ei saagi leinaga tegelema hakata.*” Respondent 6; vrd Cohen et al, 2002, lk 312).

Algselt ei olnud intervjuu küsimuste hulgas tähelepanu pööratud hilinenud leinale, kuid mitu respondenti tõi esile võimaluse, et lein võib hilineda neil juhtudel, kui laps tunneb vajadust toetada teisi pereliikmeid. Seetõttu võib lein hilmneda alles tükk aega peale surmajuhtumit, kuna tunded on kapseldunud: „*Kui nüüd keegi on hukkunud, siis ülejäänud on omadega noh nii puntras, et nad ei suuda üksteisele toeks olla, et siis tekkivad need halvad olukorrad, kus ütleme 5-aastane laps peab toetama isa või ema, kes on omadega päris umbe jooksnud.*” (Respondent 5) Üks respondent võrdleb, et meeste ja laste lein on sarnased: „*Lapsed jäävad hästi kinni ja nad ei... noh nagu kapselduvad hästi. Ja nendelt nagu – see on natuke nagu meeste lein ja laste lein, et seda võib minu meelest isegi nii natuke näha...*” (Respondent 3) Eelnevast tulenevalt sobib hilinenud leina näitena tuua ka võrdlus perekonnapeast, kes tunneb kohustust teisi toetada: „*Mehed sageli võtavad siis selle rolli, et /-/- nemad on siis need tugevad ja peavad peret üleval ja ütlevad, mis sa siis nutad, elu läheb edasi jne. /-/- Noh nemad hakkavad reageerima tunduvalt hiljem.*” (Respondent

7)

Lein võib jääda lõpetamata või pikaks ajaks lahtiseks, kui surma asjaolude kohta puudub täpne info ning leinajail on võimalik olla kahevahel, kas inimene üldse on surnud või mitte, kinnitavad respondendid N.B. Webbi väidet (Webb, 2002, lk 369; „*Kasvõi Estonia järgselt... /--/ tekkib niuke uskumine, et on kuskil elus ja pääses ja ma ei tunnista, et ta on surnud. /--/ Sa jäädki sinna kinni ja see kindlasti komplitseerib.*” Respondent 7).

Lapse leina lõppemine ei sõltu ainult lapsest, vaid ka tema perekonnast. Mõnikord ei lase täiskasvanute jätkuv lein lapsel oma leinast välja tulla: „*Kuulsin ühte sellist lugu, kus elavad koos vanaema ja lapselaps ja mitte just väga lähedates oludes. /--/ Aga see tuba, kus elas ema, seda ei kasutata siiaaani /--/ ja noh, iga nädal käiakse kaks korda surnuaias – ema võtab nende pere elust väga selgelt osa. Ja lapse lein on kindlasti lõpetamata. Aga et tema võimuses ei ole seda lõpetada. /--/ Isegi kui ta käiks mistahes spetsialisti juures, kui tema lõpetaks selle lapse leina, siis ainsa usaldusväärse täiskasvanuga, vanaemaga, läheksid tema suhted väga teravaks.*” (Respondent 5)

8.3. Leinava lapse abistamine

8.3.1. Abi erinevad tasandid

Laps vajab erinevas leina etapis erinevat tuge, ütlevad respondendid: „*Ma arvan, et abi on erinev. /--/ Esmane abi on täiesti omal kohal. See on hoopis teistsugune /--/ kas abi või sekkumine kui see, mida siis hiljem anda. Need on lihtsalt nii erinevad. Ja ma arvan, et see abi ajastus ongi tähtis – mis abi millal vaja, olgu see siis laps või täiskasvanu. Et kuna need ülesanded on leina puhul ju erinevad, siis vastavalt sellele tuleb see abi ka siis nagu, nagu seada.*” (Respondent 7)

Kui tugigrupid annavad parimat efekti 6 kuu kuni 2 aasta möödudes peale surmajuhtumit, võib individuaalset abi anda ka varem või hiljem: „*On olnud sellised juhtumid, et vanemad on tulnud, /--/ et nad ei julge oma /--/ haiglas olevale lapsele öelda, et keegi pereliikmetest on surnud. /--/ Et siis on see olnud nagu tõsiselt see kõige-kõige algsem töö olnud. See, mis puudutab grupiteraapiat, /--/ siis me üritame võtta sinna lapsi /--/ leina vanusega 6 kuud kuni 2 aastat. Et see on /--/ kõige /--/ optimaalsem. /--/ Et siis on /--/ äge faas selles mõttes mööda läinud, et nad /--/ saavad seda grupis teha ja see ei ole nii /--/ vanaks juba läinud kui üle 2 aasta, kus*

see jälle võib-olla ei ole efektiivne sel moel, nagu meie töötame. /--/ Aga /--/ individuaalselt olen ma töötanud ka selliste lastega, kellel on möödunud rohkem kui 2 aastat leina algusest.” (Respondent 6)

8.3.2. Lapse abistamine perekonna, sõprade, sugulaste ja naabrite kaudu

Esmaseks ja tähtsaimaks toeks leinavale lapsele on aga tema perekond, kellelt laps saab oma turvatunde: *„Mida ikka üks pere lapsele pakub, et – turvalisi täiskasvanuid ja turvalisi suhteid.” (Respondent 5)*

Lapse leina kulgemine sõltub väga palju tema perekonnast, mistõttu on oluline aidata ka vanemaid, selleks et nemad saaksid aidata oma lapsi: *„On mõistlik ikkagi /--/ abistada rohkem ema ja lasta temal abistada last.” (Respondent 5)* Vanemate jaoks korraldatakse Eestis tugigruppe: *„Ma teen seda gruppi vanematega. /--/ Üks asi on saada tagasisidet, mis on peale laagrit lapse käitumises muutunud, aga teine asi ka, et nad saavad küsida küsimusi, nad saavad ka omavahel rääkida igasugustest /--/ kooliprobleemidest. ja nii edasi.” (Respondent 4)*

Leinavale lapsele võivad olla toeks ka sõbrad, sugulased, tuttavad, naabrid: *„Kõige parem tegemine on: paku igapäevast toetust. /--/ Oma kohalolekut, aita igapäevaasjadega hakkama saada. /--/ Aita korraldamisel, asjade sättimisel, meelespidamisel.” Respondent 7; vrd Ashby Wills, Blechman & McNamara, 1996, lk 109)* Abi võib laps vajada ka veel aastate pärast: *„Kuna laps pöördub erinevatel arenguetappidel leina juurde tagasi, siis /--/ võib olla 10 aastat mööda läinud ja ta vajab teatud toetust just siis.” (Respondent 7)* Kogukonna poolisel aktiivsel abi osutamisel aga on ka oma ohud – see võib distantseerida last perekonnast ja raskendada vanemate toimetulekut leinaga: *„Kui võtta emalt ära hoolekanne lapse pärast, siis see, mille me ära võtame, on see jõud, mis aitaks emal jalule tõusta.” (Respondent 5)*

Küsitlute nõuanded leinavatele peredele kattuvad üldjoontes teooriasos asoovitatuga (vt ka Dyregrov, 1996, Dougy Center'i kodulehekülj ja Grollman, 1974, lk 73). Järgnevalt mõned soovitusel, mida respondendid jagavad perekonnale.

1. Perekonnas võiks hoida avatud atmosfääri, kus on lubatud kõigil teemadel rääkida ja kõiki emotsioone väljendada (Dyregrov, 1996, lk 64; *„Ta peab teadma, et tal on kodu, kus on hea olla, kus teda mõistetakse, kus teda aktsepteeritakse, kuhu ta tahab minna ja kus on ka lapse tunded lubatud.”*

(Respondent 8); „Vastata lapse küsimustele rahulikult, aga kindlasti ausalt.” Respondent 4).

2. Tuleks vältida võimalikke muudatusi ca 1 aasta jooksul („Et vähemalt mõnda aega, kuni selle leinaga tegeletakse, ei toimuks teisi muutusi sinna kõrvale. /--/ Mingisuguse sellise keskeltläbi ühe aastakese võiks ju jätkata selles...” Respondent 2).

3. Perekond saab lapsele õpetada, kuidas leinata („Kui talle on ära õpetatud, et mismoodi see käib, siis ta suure õhinaga muidugi leinab ka nende täiskasvanute sümbolitega.” Respondent 5).

4. Laps tuleks kindlasti matustele kaasa võtta („Ma ei pea õigeks seda, et lapsi näiteks matustele kaasa ei võeta.” Respondent 3).

8.3.3. Kooli võimalused leinavat last aidata

1. Kriisiplaani vajadus koolides. Intervjuu käigus kinnitas üks respondent M. Riisi väidet, et paljudes Eesti koolides puudub kriisiplaan, kuid see oleks väga vajalik (Riis, 2003, artikkel; „Koolis ma näen, kuidas meilt nõutakse igasuguseid juhendeid, et kui tuleb tulekahju koolis, et sa jooksed sealt alla. /--/ Mitte keegi kunagi ei küsi ühegi kooli käest, et mis te siis teete näiteks, kui õpetaja saab surma või klassikaaslane saab surma.” Koolijuht).

2. Koolituse vajadus õpetajatele. Ka käesolevas uurimuses osalenud respondendid kinnitasid B. Martini uurimuse tulemusi selle kohta, et suuremal osal õpetajatest puudub koolitus leinasituatsioonis toimetulekuks koolis ning nad ei tea, kuidas koolis leinaga toime tulla (Martin, 2003, lk 71-72; „Kui ma neid õpetajaid näen, siis kindlasti kuluks neile ära selline kursus – nende endi pärast kuluks ära.” Koolijuht).

3. Info edastamine. Kooli kontekstis on oluline, et info lapse leina kohta oleks nii kooli töötajatel kui klassikaaslastel („Õpetajatele kindlasti tuleks asi eelnevalt ära rääkida. /--/ Kui klassikaaslased ei tea, siis võib tulla väga palju selliseid valusaid hetki.” Koolijuht; vrd Silverman, 2000, lk 104).

4. Meelespidamine. Õpetajad peaksid kindlasti meelde jätma või üles kirjutama kuupäevad, mis seostuvad õpilase leinaga. Kuna lein mõjutab last veel mitmeid kuid peale kaotust, peaks õpetaja teadvustama endale, et mõned käitumisprobleemid või muutused õppeedukuses on seotud leinaga. Kindlasti peaks

delikaatselt suhtuma emade- ja isadepäevaga seonduvasse temaatikasse („*Õpetajatel püsib see väga vähe aega meeles, aga see mõju on mitte kuid, see mõju võib olla aasta, järgmine õppeaasta. Ja nad ei saa sellest aru! Miks lapsel – oli enne viieline ja nüüd ei ole enam nii viieline ja puterdab siin ja jätab õppimata ja see on kõik selle mõju.*” Respondent 8 „*Ja siis need nüansid, et kui on emadepäev, /--/ siis oleks ju mõistlik lapsega arutada, kas ta tahab ka teha kaarti sellele surnud emale või tahab ta teha kaarti vanaemale või koguni mõlemale.*” Respondent 5).

5. Käitumis- ja õppimisprobleemide seostamine leinaga. Ühelt poolt ei peaks jätma õpilast karistamata, kui ta eksib, teisalt aga saab õpetaja suunata lapse tähelepanu käitumise ja õppimise omavahelisele seosele leinaga („*Hea oleks, kui koolis või lasteaias oleks vähemalt üks inimene, kes natukene teab, /--/ mis hakkab lapsega juhtuma. /--/ Normaliseerimine on see kõige olulisem asi, et ta kutsuks siis selle lapse välja /--/ ja et ta saab ka 5 minutit oma seal nurgas olla, aga et ta saab ka selle arusaamise, et ahaa, see, mida ma teen, on kuidagi seotud sellega, mida ma tunnen.*” Respondent 5). Mõnikord on tarvis õpetada last, kuidas suhelda pereliikmetega, kelle käitumine võib olla leina mõjul muutunud („*Keegi võiks julgustada või /--/ aidata näiteks öelda välja, et näiteks laps räägib kasvatajale ja siis edasi vanemale seda.*” Respondent 2).

6. Grupitöö. Kui lein puudutab mitmeid õpilasi koolis, saab kutsuda õpilased kokku ja korraldada *defusing* või *debriefing* („*On tehtud selliseid debriefingu või defusingu taolisi asju, et on lapsi kokku kutsutud ja räägitud.*” Respondent 1; vrd Riis, 2003, artikkel). Respondendid pakuvad välja analoogseid võimalusi A. Dyregroviga (1996, lk 83-85), mida kool saab teha leinavate laste aitamiseks: korraldada ka mälestuskoosolek, kus jagatakse oma tundeid ja mälestusi seoses lahkunuga, võtta lastega koos ette retk surnuaiale või mujale, kus tehakse midagi lahkunu mälestamiseks („*Mälestusküünalde süütamine või mälestuskirjade kirjutamine, mingite luuletuste kogumine või piltide joonistamine või /--/ käeline tegevus. /--/ Minna kuskile.*” Respondent 2).

7. Füüsilise koormuse pakkumine. Üsna huvitava ja eripärase aspektina nimetasid kaks respondenti füüsilise koormuse olulisust leinaja pingete maandamiseks („*Näiteks jooks võib olla väga abistav, /--/ võistlus-mängud, mis aitavad koostööle.*” Respondent 2).

8.3.4. Kiriku võimalused leinavat last aidata

Empiirilise uurimuse üheks osaks oli uurida, milline võiks olla kiriku roll leinava lapse aitamisel. Küsimusele, kas lapse usuline taust paistab üldse välja leinanõustamisel, anti erinevaid vastuseid: öeldi, et see ei paista välja ning öeldi, et kindlasti tuleb see ilmsiks. (*Intervjueerija: „Te ei oska ka öelda, millise taustaga lapsed on? Ütleme, usulise taustaga lapsed teile tulevad?” Respondent: „Ei, ei. No vahel tuleb see välja eks ju. /--/ Mul ei tule küll ühtegi näidet meelde.”* (Respondent 7) *„Noh, niimoodi otsekohe muidugi ei paista, /--/ esimese hooga ei hakka ju keegi neid asju enamasti rääkima, aga eks see tuleb niimoodi jutu sees, pikkamööda /--/ välja.”* (Respondent 2)

Üsna erinevalt hinnati ka kiriku mõju lapsele seoses abistamisega, varieerudes arvamusest, et kiriklik hingehoid võib olla lapsele maailmavaatelise mõjutamise seisukohast ohtlik (*„On palju ohutumaid /--/ viise, /--/ et seletada.”* Respondent 7) kuni selleni välja, et kirik võib toetada perekonda niivõrd, et ta ei vaja professionaali abi (*„Kes nüüd on mõne koguduse aktiivne liige, ei satu üldjuhul psühholoogi juurde /--/ sellepärast, et neil on hingeabi lähemalt võtta.”* Respondent 5)

Samas on väga suur erinevus, kas abi vajab sügava religioosse taustaga perekond või pere, kellel puudub igapäevane kirikuskäimise kogemus. Paljud inimesed võivad oma leinas pöörduda kiriku poole ning siis on täiesti omal kohal see, et kirikus pakutakse neile lohutavat sõnumit (*„Kindlasti on inimesi, kes just siis kirikust /--/ leiavad Jumala ja saavad eluga edasi minna.”* Respondent 4). Kui aga kiriku hingehoidja on kutsunud appi väljapoole kirikut, peaks olema kristliku sõnumi kuulutamise delikaatne (*„Kui see hingehoidja käsitus on väga usukeskne või Jumala-keskne, siis see võib jääda kaugeks või ära ehmatada.”* Respondent 8).

Kiriku leinatöö puhul nimetati mitmeid samu tegevusi, mida nii kool kui ka lasteaed saab laste aitamiseks teha. Järgnevalt on välja toodud kiriku olulised eripärad.

1. Kirik pakub lohutavat sõnumit (*„Üheks minu jaoks oluliseks asjaks on, et kirik ikkagi pakub inimesele mingit sõnumit.”* Vaimulik; vrd Gilbert, 1995, lk 118-121; Echelbarger, 1992, lk 219-221).

2. Leinajat võib abistada jumalateenistuse, matusetalituse ja rituaalide abil (*„Pidada jumalateenistusi, mälestada inimesi, kutsuda neid /--/ armulauale, ristida leeritada.”* Vaimulik; *„Ilma rituaalideta leinata on väga raske ja see ongi*

põhjus, mispärast vaatamata maailmavaatele /--/ see matuserituaal püsib üsna samasugune. /--/ Ja tõenäoliselt kirikus on ta olnud sellepärast, et ta on otstarbekohane, /--/ et neid ei ole tehtud mitte sellepärast, et /--/ kirik on kuri ja nõuab.” Respondent 5; vrd Gilbert, 1995, lk 123; Martins, 1992, lk 66-68).

3. Kirikus on võimalik palvetada ja viibida vaikuses („*See palvetamise traditsioon, et seda ei saa lapsel aidata teha nüüd ütleme, ilmalik inimene.*” Respondent 3).

4. Matusekõne või jutlus võib olla abistav („*Katsuda ka jutlust siis /--/ sellise toetava suunaga koostada.*” Vaimulik).

5. Kirikus on lapsel lähedased suhted kiriku lastetöötajatega („*See laps, kes on leinav, kõnnib koos /--/ matkajuhiga ja räägib kõiksugu ilmaasjadest.*” Respondent 5 „*Pühapäevakooliõpetaja või keegi läheks koju ja lihtsalt oleks selle lapsega.*” Respondent 3).

6. Kirikus võib kokku kutsuda leinaringi („*Mina pean küll hästi oluliseks, et kogudustes töötaks leinaring*” Respondent 3).

8.3.5. Sotsiaalabi institutsioonide pakutav abi leinavale lapsele

Ideaaljuhul peaks perekond toime tulema leinaga ise, kuid praktilise kogemuse põhjal leidsid respondendid, et pigem jäetakse lapse lein märkamata ning sellega tulebki tegeleda professionaalidel („*Mitte kõik lein ei vaja üldse /--/ sekkumist.*” Respondent 6 „*Paljud pered õnnetuste järel on väga kehvast seisusest, et see perekonna suutlikkus on väga madal ja nad ei saa hakkama.*” Respondent 8).

Kõige ulatuslikum toimiv ja süstemaatiline leinavate laste abistamiseks mõeldud programm Eestis on respondentide sõnul laste leinalaagrid, mida korraldab MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogramm („*Me ikka süstemaatiliselt töötame selle nimel, et meie teenus oleks kättesaadav.*” Respondent 7). Respondendid nimetasid leinavate lastega tegelevate sotsiaalabi institutsioonidena kriisiabi- ja tugikeskusi ning ka leinalaagreid vene keelt kõnelevatele lastele, kuid üldine hinnang oli, et neil puudub ülevaade sellest, kes Eestis leinavatele lastele abi osutavad („*Mingit süsteemi ju ei ole ja ega mingit selget ülevaadet ka ei ole kellelgi. /--/ See /--/ põhineb tutvustel ja ma arvan ka, et enamik neist, kes Eestis nende leinavate lastega tegelevad, on kuidagi laste ja noorte kriisiprogrammiga seotud – juba kas liikmed või on liikmete tuttavad.*” Respondent 5)

Intervjuudest ilmnes, et laste leinalaagreid korraldatakse projektipõhiselt, mis seab piirangud sellele, kui paljude lasteni suudetakse jõuda („*Siin on nüüd see /--/ rahaküsimus. /--/ Intensiivselt me kogume raha ju laagri jaoks, aga selliste üksikpöördumiste jaoks meil sellist vaba raha ei ole, et see on nagu üks suur probleem, et kes siis maksab, on kohe küsimus.*” Respondent 7)

8.3.6. Leinatöötaja hingehoid

Kuna kriisi- ja leinatöö on emotsionaalselt pingeline, on oht läbi põleda (Gamble, 2002, lk 327). Läbipõlemise eest hoiab see, kui abistaja näeb positiivseid tulemusi ning võib koos abisaajaga rõõmustada: „*Kriisitöö ja trauma- ja leinatöö esitavad /--/ päris palju väljakutseid. Aga teiselt poolt /--/ ka need tulemused on sageli hoopis paremini näha. /--/ See töö vajalikkus on tugevamini tunnetatav.*” (Respondent 6)

8.4. Arenguvõimalusi laste leinatöös

Intervjuude käigus mainisid respondendid kolme peamist vajadust laste leinatöoga seoses.

1. Puudub ülevaade. Esiteks nimetasid mitmed respondendid, et nad ei tea eriti teistest leinatöö tegijatest, viidates probleemile, et puudub ülevaade inimestest, kes sellega tegelevad: „*Ega mingit selget ülevaadet ka ei ole kellelgi.*” (Respondent 5). Eraldi mainiti ka informatsiooni puudust selle kohta, kuidas toimib kiriku pakutav hingehoid: „*Kirik kui Jumala koda võib /--/ saada nii head kui halba kuulda. /--/ Aga ma arvan, et võib-olla vähem on informatsiooni selle kohta. /--/ Et kuidas leida selliseid hingehoidjaid üles.*” (Respondent 7)

2. Koolituse vajadus. Teise puudujäägina mainiti koolituse vajadust nii õpetajatele kui koguduseliikmetele („*Mulle õudselt meeldiks, kui mingisuguse baasilise leina- või ma ei tea, mingisuguse kursuse /--/ et midagi nad teaksid. /--/ Iga kasvataja või lastega tegeleja /--/ võiks ju ka teada seda, et mis toimub lapsega ka kriisisituatsioonis.*” Respondent 8; „*Ma pean /--/ hästi oluliseks seda, et see kogudus suudaks jõuda niikaugemale, et ta toob selle koolituse kohapeale sisse. /--/ Et /--/ kas UI juures või Tartus või kus iganes oleks see /--/ koolitajate koolitus. /--/ Oma koguduses teha niisuguseid teabepäevi /--/ kasvõi kord aastas.*” Respondent 3).

3. Kirjanduse vajadus. Kolmanda olulise vajadusena nähakse kirjanduse

vähesust („Niisugune kava, üldinimlik, /-/- et see pastor või keegi teine töötaja on võimelised seda koolitust ise läbi viima.” Respondent 3; „See ettevalmistus oleks hästi, hästi oluline. Kui su töö lõpuks väljund see on, siis on hästi suurepärane.” Respondent 4)

8.5. Arutelu

Käesolev töö on näidanud, et inimesed ei tea lapse leinast piisavalt. Seetõttu on väga oluline, et eesti keelde jõuaks enam kirjandust lapse leina kohta kui hetkel on saadaval. Eesti keeles on ilmunud 2 peamist raamatut lapse leina kohta: A. Dyregrovi „Lapse lein” ja S. Arro, E. Jakobsoni ja P. Paju „Laps surmaga silmitsi” (lisaks neile S. Arro, E. Jakobsoni ja P. Paju „Mälestustevihik”, mis kujutab endast töövihikut lapsele). Paraku ei ole ka A. Dyregrovi „Lapse lein”, mis suurepäraselt sobiks lugemiseks perekonnale, kus on leinavaid lapsi, kättesaadav mitmetest raamatukogudest, kuna see trükiti käesoleva töö autorile teadaolevalt eelkõige kriisitöötajate jaoks, kes tegelesid Estonia kataastroofi leinajatega ning see ringles mööda sisevõrgustikku.

Ühtlasi on nii B. Martini uurimuse kui käesoleva töö empiirilise uurimuse materjali põhjal selgesti näha, et paljud praegused õpetajad ei oska kriisilukorras midagi ette võtta. Õpetajad, kes on tõenäoliselt harjunud ennast harima ka iseseisvalt kirjandust lugedes, ei saa piisavalt teadmisi just kirjanduse puuduse tõttu. Eelnevalt lähtuvalt võib näha suurt vajadust leinateemalise koolituse järele pedagoogilisele kollektiivile: esiteks, kuna koolitus muudab õpetajad enesekindlamaks leina ja surma teema käsitlemisel, mis omakorda annab õpilastele tunde sellest, et õpetaja hoolib; teiseks seetõttu, et teadlikkus lapse leina iseärasustest aitab õpetajal paremini last mõista ja toetada õppeprotsessis.

Arvestades seda, et mitmed respondendid, kes aktiivselt tegelevad leinavate lastega, ei tea väga hästi, kes peale nende veel leinavaid lapsi abistavad, võib oletada, et n-ö tavalised inimesed omavad sellist informatsiooni veelgi vähem. Kuna käesoleva töö uurimuse tulemustele tuginedes tundub, et kriisiabi pakkuvatest institutsioonidest puudub ülevaade, võiks olla üheks lahenduseks luua üks veebileht, mis loetleks Eestis laste kriisi- ja traumatööd tegevad institutsioonid ning pakuks ka nende kontaktandmed. Samuti oleks oluline, et ka info kirikutes pakutava hingeabi kohta oleks sellisel leheküljel esitatud.

Käesoleva töö põhjal tundub, et usu teema on Eestis üsna terav paljude inimeste jaoks, kuna kardetakse usu peale surumist. Seetõttu peavad kiriku hingehoidjad olema väga delikaatsed ja arvestama lapse perekondliku taustaga. Kui perekond tuleb abi otsima kirikusse, on mõnevõrra loomulikum abistada neid usu positsioonilt, kuna pere ise pöördub kiriku poole. Kui aga kiriku hingehoidjad on kutsutud väljapoole kirikut (näiteks kooli), peaks kindlasti olema pigem kuulaja kui kõneleja ning lähtuma lapse maailmavaatest. Arvestades seda, et paljud Eesti lapsed ei tule sügavalt religioosest taustast, peaks arvestama ka sõnavaraga, mida kasutatakse, kui surmast räägitakse. Kui laps ei ole harjunud kirikus kasutatava sõnavaraga, ei mõista ta tõenäoliselt väljendeid „lunastus” või „taevane Jeruusalemm” ning teda ei pruugi aidata need asjad – kirikulaulud, palved, kiriklikud sümbolid (kasvõi pilt Jeesusest) – mis võivad abistavana toimida uskliku lapse jaoks.

Kuna kirikutes toimub palju matuseid, peaksid kirikuõpetajad mõtlema sellele, millise sõnumi nad edastavad leinajatele. Inimesed vajavad sõnumit, mis lohutaks mahajääjaid ja õpetaks neid oma eluga edasi minema. Kindlasti ei tohiks matusekõne kalduda üksnes teoloogiasse, vaid tähelepanu peaks pöörama ka leinajate hingehoiule. Sealjuures, eriti kui matustele võib oodata palju lapsi (näiteks on surnud üks laps ja matusest võtavad osa tema klassikaaslased või sõbrad), tuleks hoolikalt mõelda sellele, et sõnum võiks olla mõistetav ka lastele. Kaotus võib inimesi kiriku tuua, mistõttu peaks ka kirikus kuulutatav sõnum võimalust mööda arvestama nendega, kes on lähedase hiljuti kaotanud.

Kiriku oluline ressurss peitub inimestes. Seda ressursi saab ära kasutada, kui viia kogudustes läbi koolitusi ning pakkuda ka õppematerjale. Mitmed respondendid leidsid, et leinavate laste abistamiseks ei pea omama psühholoogilist kõrgharidust; piisab, kui on empaatiavõimet ja algteadmised lapse arengust ja leinaprotsessist.

Ühe arengusuunana näeb käesoleva töö autor edaspidi leinalaagrite tähelepanu pööramist ka lastele, kes leinavad sõbra kaotust. Praegu võetakse laste leinalaagrisse ema, isa, õe või venna kaotanud lapsi, erandjuhul ka nt vanaema leinajaid, kuid seda tingimusel, et tegemist oli esmase hooldajaga („*Meil on üksikuid vanaemade kaotusi, /--/ kus vanaema on olnud sisuliselt ikkagi esimene hooldaja.*” Respondent 8). P.R. Silverman ja A. Dyregrov kirjutavad, et täiskasvanud sageli alahindavad lapse sõbra kaotust ning võivad üllatada sellest, kui lapsed on sõbra kaotusest pikka aega mõjutatud, kuigi tegu polnud pereliikmega (Dyregrov, 1996, lk 40-41; Silverman,

2000, lk 167). Samas näevad nad sõbra kaotuse puhul sarnasusi õe või venna kaotusega. Kui aga tegeletakse õe või venna kaotusega, siis peaks tähelepanu pöörama ka sõbra kaotusele.

Täiskasvanutel võib olla kindel ettekujutus sellest, milline lein on ning kuidas peaks leinama (Silverman, 2000, lk 100-101), kuid see võib olla oluliselt erinev sellest, kuidas laps leinab. Selleks, et mistahes aitaja saaks lapsele toeks olla, peab teadma lapse leina eripärasid ning kindlasti ka arvestama iga lapse isikupäradega.

Käesoleva töö eesmärgiks oli eelkõige anda ülevaade lapse leina puudutavast temaatikast, kuid kindlasti ei ole see ammendav ning paljusid teemasid võiks palju sügavamalt uurida. Edasiste uurimist vajavate teemadena näeb autor erinevate lapse leina vormide ja nendega seotud abistamismeetodite üksikasjalikumalt uurimist, võrgustikutöö loomise ja arendamise võimaluste uurimist Eesti kontekstis. Kindlasti oleks abi ka sellisest uurimisest, mis kaardistaks Eestis leinatöö pakkujad – mis hõlmaks nii kriisiabi-, tugi-, perenõustamiskeskusi kui haiglaid ja koole, kus on vastava ala spetsialiste, aga ei jätaks välja ka kirikutes pakutavat hingehoidu.

Võib-olla annaks huvitavaid tulemusi ka samaealiste poiste ja tüdrukute või õe-venna ja sõprade kaotusest tulenevate leina ilmingute võrdlemine, kuna nende teemadega ei ole veel kuigi palju tegeletud ka võõrsil. Eesti kontekstis võiks tähelepanu pöörata ka sellele, kas leinaprotsessis on kultuuridevahelisi erinevusi eesti ja vene laste vahel. Samuti oleks kindlasti oluline uurida, millist mõju avaldab leinavate lastega tegelemine abistajatele ning kuidas nad tulevad toime ülevõetud traumaga.

KOKKUVÕTE

Miks seda teemat oli vaja uurida?

Surm on nähtus, mis puudutab paratamatult ka lapsi, kuid nagu on ilmnunud eelnevast, ei tea paljud inimesed, kuidas laps leinab. Täiskasvanud võivad ekslikult arvata, et laps ei mõistagi kaotuse sügavust, ja ei leina, kui ta kaotuse järel naerab, mängib ja teeb oma igapäevaseid toimetusi edasi, mistõttu lapse lein jääb tähelepanuta ning leinavale lapsele ei osata ka toeks olla.

Uurimisprobleemi lahendamine

Käesoleva töö läbivaks uurimisprobleemiks oli teoreetilise ja empiirilise materjali põhjal uurida, kuidas saab leinavale lapsele toeks olla perekonna, kogukonna, kooli, kiriku ja sotsiaalabi institutsioonide kaudu.

Töö näitab, et võimalusi leinavat last aidata on rohkelt. Mitmeid asju saab leinava lapse jaoks teha perekond. Teadvustades lapse leina iseärasusi, saab perekond olla tähelepanelik, kui lapse tervises või käitumises toimub mingeid muudatusi peale kaotust. Perekond saab lapsele pakkuda turvalist keskkonda, avatud õhkkonda tunnete ja mõtete väljendamiseks. Samuti saab perekond püüelda selle poole, et välditaks muudatusi mõne aja vältel peale kaotust. Oluline tegur lapse leina kulgemisel on võimalus osaleda matustel, mistõttu on tähtis, et pere võtaks lapse matustele kaasa, olles eelnevalt selgitanud, mis hakkab toimuma.

Kui perekond mingil põhjusel ei ole suuteline leinavat last toetama, saavad abiks olla teised inimesed, kes on lapsele lähedased: sõbrad, sugulased ja naabrid võivad esmalt pakkuda võimalust teistsuguses keskkonnas leinast puhata. Samuti võib perekonnale olla suureks abiks, kui keegi pakub abi praktiliste küsimuste lahendamisel, mis on seotud matustega või elu ümberkorraldamisega peale kellegi kaotust.

Lapse leinast peaks kindlasti teatama kooli või lasteaeda. Sealgi on võimalik last mitmeti toetada. Kõige olulisem on see, et õpetajad ei unustaks ära, et lapse lein kestab pikka aega, ulatudes ka järgmisesse õppeaastasse. Kui sureb mõni laps või õpetaja, saab kool tervikuna olla õpilastele toeks, korraldades mälestushetki või viies läbi mõne rituaali.

Kirik võib olla leinavale lapsele ja tema perekonnale suureks toeks, pakkudes kirikust abi otsivaile leinajaile lohutavat sõnumit ja sotsiaalset tuge. Samas peab

meeles pidama, et olukordades, kus kiriku hingehoidja on kutsutud näiteks kooli, tuleb usu teemade käsitlemisse suhtuda delikaatselt ning eelkõige arvestada lapse ja tema perekonna maailmavaatelist seisukohtadega. Kiriku lastetööl on sarnased võimalused laste abistamiseks kui pedagoogidel koolis või lasteaias, kuid neile lisanduvate aspektidena võib kirikliku hingehoiu eripärana nimetada palvet, sõnumi jagamist ja ka pisut lähedasemat suhet lapse ja lastetöö tegija vahel.

Leinav laps võib abi saada ka sotsiaaltöö institutsioonide kaudu, mille kaks peamist töövormi on individuaalne nõustamine ja tugigrupid. Eesti kontekstis on üsna põhjalikult välja töötatud laste leinalaagrite projekt, mida koordineerib MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogramm.

Teooria ja empiirilise uurimuse kõrvutamisel võib öelda, et nad täiendavad üksteist ning pakuvad huvitavat materjali võimalikeks edasisteks uurimusteks ja suunavad tähelepanu mõnedele võimalustele, kuidas leinatöö võiks Eesti kontekstis edasi areneda.

Kuna hetkel puudub ülevaade sellest, millised institutsioonid pakuvad abi leinavatele lastele, näeb käesoleva töö autor vajadust ühtse veebilehe järele, kuhu oleks koondatud info kriisiabikeskuste, laste tugikeskuste, haigla hingehoiutöö, kirikute jt abi pakkuvate organisatsioonide kohta. Kindlasti on oluliseks probleemiks hetkel pedagoogide leinateemalise koolituse puudumine. Samuti on vajadus koolituse järele kirikus lastega tegelevate inimeste hulgas. Oluline probleem on tänase seisuga ka eestikeelse kirjanduse puudumine ja võõrkeelse vastavateemalise kirjanduse raskesti kättesaadavus, mis muidu võiks pisutki kompenseerida koolituse puudumist.

Loodetavasti on käesolev magistritöö saanud juhtida tähelepanu laste leinatöö vajadustele Eesti kontekstis ning kirjanduse põhjal edasi anda mitmeid varem ainult ingliskeelses keeleroumis levinud teadmisi lapse leina kohta.

KASUTATUD KIRJANDUS

- ARRO, S., JAKOBSON, E., PAJU, P., „Laps surmaga silmitsi”, Tallinn, Tänapäev, 2001.
- ASHBY WILLS, T., BLECHMAN, E.A., McNAMARA, G., „Family Support, Coping, and Competence” – „Stress, Coping and Resiliency in Children and Families”, Hetherington, E.M., Blechman, E.A., Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates, 1996.
- BACON, J.B., „Support Groups for Bereaved Children” - “Handbook of Childhood Death and Bereavement”, Corr, C.A., Corr, D.M., New York, Springer Publishing Company, 1996.
- BAKER, J.E., SEDNEY, M.A., „How Bereaved Children Cope with Loss: An Overview” - “Handbook of Childhood Death and Bereavement”, Corr, C.A., Corr, D.M., New York, Springer Publishing Company, 1996.
- BERTMAN, S.L., „Death Education in the Face of a Taboo”, - “Concerning Death: a Practical Guide for the Living”, Grollman, E.A., Boston, Beacon Press, 1974.
- CHIDESTER, D., „Patterns of Transcendence. Religion, Death and Dying”, Belmont, California, Wadsworth Publishing Company, 1990.
- CLINEBELL, H., „Basic Types of Pastoral Care & Counseling. Resources for the Ministry of Healing and Growth”, Nashville, Abingdon Press, 1984.
- COHEN, J.A., MANNARINO, A.P., GREENBERG, T., PADLO, S., SHIPLEY, C., „Childhood Traumatic Grief. Concepts and Controversies” – „Trauma, Violence & Abuse”, Vol 3, 4/2002, Sage Publications, 2002.
- CORR, C.A., „Children, Development and Encounters with Death and Bereavement” - “Handbook of Childhood Death and Bereavement”, Corr, C.A., Corr, D.M., New York, Springer Publishing Company, 1996.
- CORR, C.A., „Entering into Adolescent Understandings of Death” – „Bereaved Children and Teens”, Grollman, E.A., Boston, Beacon Press, 1995.
- CULLINAN, A., „Bereavement and the Sacred Art of Spiritual Care” – „Spiritual, Ethical, and Pastoral Aspects of Death and Bereavement”, Cox, G.R., Fundis, R.S., Amityville, New York, Baywood Publishing Company, Inc., 1992.
- CULLINAN, A., „Spiritual Care of the Traumatized: A Necessary Component” – „Spiritual, Ethical, and Pastoral Aspects of Death and Bereavement”, Cox,

- G.R., Fundis, R.S., Amityville, New York, Baywood Publishing Company, Inc., 1992.
- DE SPELDER, L.A., STRICKLAND, A.L., „The Last Dance: Encountering Death and Dying”, McGraw / Hill Higher Education, 2001.
- DOKA, K., „The Spiritual Crisis of Bereavement” – „Spiritual, Ethical, and Pastoral Aspects of Death and Bereavement”, Cox, G.R., Fundis, R.S., Amityville, New York, Baywood Publishing Company Inc., 1992.
- DOKA, K., Using Ritual With Children and Adolescents - "Living With Grief", Doka K., America, Hospice Foundation, 2000.
- DYREGROV, A., loeng „Eneseabistrateegiad kriisi ja trauma korral”, MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogrammi koolituspäev, Tallinn, 03.04.2006
- DYREGROV, A., „Lapse lein,” Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino Oy, 1996.
- ECHELBARGER, D., „Spirituality and Suicide” – „Spiritual, Ethical, and Pastoral Aspects of Death and Bereavement”, Cox, G.R., Fundis, R.J., Amityville, New York, Baywood Publishing Company Inc., 1992.
- ERIKSON, E.H., „Childhood and Society”, 2nd Ed., New York, W.W. Norton & Company, 1962.
- EZZY, D., „Qualitative Analysis. Practice and Innovation”, Allen & Unwin, 2002.
- FRY, V.L., „Part of Me Died Too: Creative Strategies for Grieving Children” – “Living With Grief”, Doka K., America, Hospice Foundation, 2000.
- GABBAY, V., OATIS, M.D., SILVA, R.R., HIRSCH, G., „Epidemiological Aspects of PTSD in Children and Adolescents” - „Posttraumatic Stress Disorder in Children & Adolescents. Handbook”, Silva, R.R., New York / London, W.W. Norton & Company, 2004.
- GAMBLE, S.J., „Self-Care for Bereavement Counselors” - “Helping Bereaved Children. A Handbook for Practitioners”, Webb, N.B., New York, The Guilford Press, 2002.
- GILBERT, R.B., „Protestant Perspectives on Grief and Children” – „Bereaved Children and Teens. A Support Guide for Parents and Professionals”, Grollman, E.A., Boston, Beacon Press, 1995.
- GILES, C., suuline teade, kohtumine kiriku töövaldkondade juhtidega, Asbury Ühinenud Metodisti Kirik, Tulsa, Oklahoma, 28.01.2003.
- GOLDMAN, L., „Breaking the Silence”, 2nd Ed., 2002,

- <http://users.erols.com/lgold/info.htm> - 14.04.2003.
- GOLDMAN, L., „Life & Loss. A Guide to Help Grieving Children”, Bristol, PA, Accelerated Development, 1994.
- GOLDMAN, L., „Life & Loss”, 2nd ed., 2000, <http://www.erols.com/lgold> - 14.04.2003.
- GROLLMAN, E.A., „Children and Death”, - “Concerning Death: A Practical Guide for the Living”, Grollman, E.A., Boston, Beacon Press, 1974.
- HIRSJÄRVI, S., REMES, P., DAJAVAARA, P., „Uuri ja kirjuta”, Tallinn, Medicina, 2005.
- HUNTLEY, T., „Helping Children To Grieve. When Someone They Love Dies”, Augsburg, Minneapolis, 1991.
- HYSLOP CHRIST, G., „Healing Children’s Grief. Surviving a Parent’s Death from Cancer”, New York / Oxford, Oxford University Press, 2000.
- JACKSON, E.N., „Grief” - “Concerning Death: a Practical Guide for the Living”, Grollman, E.A., Boston, Beacon Press, 1974.
- KOOCHEER, G.P., GUDAS, L.J., „Grief and Loss in Childhood” – „Handbook of Clinical Child Psychology”, 2nd ed., Walker, C.E., Roberts, M.C., Canada, John Wiley & Sons Inc., 1992.
- KRULL, E., „Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat”, Tartu, Tartu Ülikooli Kirjastus, 2001.
- LEHTSAAR, T., „Hingepilk. Kriisilukordade pastoraalpsühholoogia”, Tallinn, Logos, 1994.
- MARSHALL, C., ROSSMAN, G.B., „Designing Qualitative Research”, Newbury Park, Sage Publications, Inc., 1989.
- MARTIN, B., „Pedagoogilise kollektiivi käitumine surma ja leina situatsioonis”, Tartu, Eesti Evangeeliumi Kristlaste ja Baptistide Koguduste Liit, Kõrgem Usuteaduslik Seminar, diplomitöö, 2003.
- MARTINS, L., „The Church: A Model for Adjustment for the Dying and Bereaved” – „Spiritual, Ethical, and Pastoral Aspects of Death and Bereavement”, Cox, G.R., Fundis, R.J., Amityville, New York, Baywood Publishing Company Inc., 1992.
- MASUR, C., „Individual Treatment of the Bereaved Children” - “Handbook of Childhood Death and Bereavement”, Corr, C.A., Corr, D.M., New York,

- Springer Publishing Company, 1996.
- McLAUGHLIN, M.A., „Life, Death, and the Catholic Child” – „Bereaved Children and Teens. A Support Guide for Parents and Professionals”, Boston, Beacon Press, 1995.
- NADER, K.O., „Children’s Exposure to Traumatic Experiences” – „Handbook of Childhood Death and Bereavement”, Corr, C.A., Corr, D.M., New York, Springer Publishing Company, 1996.
- PAPPEL, T., „Lapse suhtumine surmase”, Tallinn, Eesti Metodisti Kiriku Teoloogiline Seminar, kursusetöö, 2001.
- PENNELLS, M., SMITH, S.C., „Creative Groupwork Methods with Bereaved Children” - "Intervention with Bereaved Children", Smith, S.C., Pennells, M., London / Bristol (Pennsylvania), Jessica Kingsley Publishers, 1995.
- POLAND, S., „Suicide Intervention in the Schools”, New York / London, Guilford Press, 1989.
- RAETHER, H.C., SLATER, R.C., „The Funeral and the Funeral Director”, - “Concerning Death: a Practical Guide for the Living”, Grollman, E.A., Boston, Beacon Press, 1974.
- RIIS, M., „Olgem kriisiks valmis”, „Õpetajate Leht”, 13.06.2003.
- ROJAS, V.M, LEE, T.N., „Childhood vs Adult PTSD” – „Posttraumatic Stress Disorders in Children & Adolescents. Handbook”, Silva, R.R., New York / London, W.W. Norton & Company, 2004.
- SAVELJEV, K., „Suitsiidisurma lein ja suitsiidiohvri lähedaste grupitöö mudel sotsiaaltöös”, Tartu, Tartu Ülikooli Sotsiaalteaduskond, magistritöö, 2003.
- SILVA, R.R., KESSLER, L., „Resiliency and Vulnerability Factors in Childhood PTSD” – „Posttraumatic Stress Disorders in Children & Adolescents. Handbook”, Silva, R.R., New York / London, W.W. Norton & Company, 2004.
- SILVERMAN, P.R., „Never Too Young to Know. Death in Children’s Lives”, Oxford / New York, Oxford University Press, 2000.
- SPEECE, M.W., BRENT, S.B., „The Development of Children’s Understanding of Death” - “Handbook of Childhood Death and Bereavement”, Corr, C.A., Corr, D.M., New York, Springer Publishing Company, 1996.
- STEVENSON, R.G., „I Thought About Death All the Time...: Students, Teachers,

- and the Understanding of Death” – „Bereaved Children and Teens. A Support Guide for Parents and Professionals”, Grollman, E.A., Boston, Beacon Press, 1995.
- TAMMINEN, K., „Religious Development in Childhood and Youth. An Empirical Study”, Helsinki, Suomalainen tiedeakatemia, 1991.
- VÕGOTSKI, L., „Thought and Language”, Cambridge, Massachusetts, The M.I.T. Press, 1962.
- WATTS, F., NYE, R., SAVAGE, S., „Psychology for Christian Ministry”, London / New York, Routledge, 2002.
- WEAVER, A.J., PRESTON, J.D., JEROME, L.W., „Counseling Troubled Teens & Their Families. A Handbook for Pastors and Youth Workers”, Nashville, Abingdon Press, 1999.
- WEBB, N.B., „Play Therapy To Help Bereaved Children” - "Living With Grief", Doka, K., America, Hospice Foundation, 2000.
- WEBB, N.B., „Councelling & Therapy for the Bereaved Children” - “Helping Bereaved Children. A Handbook for Practitioners”, Webb, N.B., New York, The Guilford Press, 2002.
- WEBB, N.B., „September 11, 2001” - “Helping Bereaved Children. A Handbook for Practitioners”, Webb, N.B., New York, The Guilford Press, 2002.
- WENGRAF, T., „Qualitative Research Interviewing”, London / Thousand Oaks / New Delhi, Sage Publications, 2001.
- Dougy Center, „What About The Kids: Understanding Their Needs in Funeral Planning and Services”, <http://www.dougy.org> – 14.04.2003.
- Eesti Statistika, <http://www.stat.ee> – 28.03.2006.
- MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogramm, <http://www.lastekriis.ee> – 31.03.2006.

HELPING A CHILD IN GRIEF - Summary

Importance of the study

Death is a part of life and inescapably touches both adults and children. Most children have experienced some kind of loss by the time they reach 18 – whether this is a parent, sibling, distant relative, friend or a pet.

There have been 2 main reasons for writing about child's grief: 1. there are very few research materials available in Estonia and 2. until now there has been no qualitative study conducted on bereaved children in Estonia. Therefore the current research has focused on comparing the theories written abroad and the knowledge of the people who practice helping grieving children here in Estonia.

As grief counselling has connections with psychology, social work, secular and pastoral counselling, then the task to describe or analyze the matter of grief is interdisciplinary in essence and requires a holistic discourse.

Focus of the research

The focus of the study has been to concentrate on how a grieving child could be helped by the family, community, school, social institutions and the church. To accomplish the goal, an overview of the theories on children's grief reactions, previous studies on death conceptions and children's grief is given. To gain data about the grief counselling provided for children in Estonia, a qualitative expert-interviewing has been conducted. After comparing the theory and practice different levels of assistance and methods of help are described and some possible ways of development are suggested.

Method of the research

The work consists of theoretical discourse and the analysis of the empirical research conducted by the author. Theory is grounded mainly on the studies published in the United States, with some exceptions. The empirical research has been done amongst 8 experts who are involved in individual counselling or grief support group supervision in Estonia. The results of the interviews appeared to provide a rich and interesting information. The respondents shared their experience about how grief impacts the lives of children and suggested ways for helping through family, community, school, church and social institutions. The interviews have excluded the

experts who are involved in work with Russian speaking children, as the focus of the research has been the grief itself and ways of helping, not getting a comprehensive overview of the social work done in Estonia.

Structure of the work

The work is divided into 8 chapters.

1. The first chapter gives a short overview of child's development and the studies about child's conception of death and grief of a child.
2. In the second chapter the traits of child's grief, grief tasks, gender and age differences are described.
3. The 3rd chapter about the context of grief compares the loss of a parent, sibling, friend, distant relative or a pet. A description of grief after long-term illness is provided in this chapter also.
4. The most practical chapter is about how to help a grieving child. A relief for a bereaved child can be brought through family, community, school, church and social institutions. The chapter looks at different levels of help and describes the possibilities that could be used.
5. The 5th chapter deals with complicated grief which mostly is associated with traumatic death. A closer look on the grief reactions after traumatic experience, suicide, catastrophe / terrorism, post-traumatic stress disorder, as well as a short description of some treatment methods is taken.
6. As consistent encounter with grieving children can cause a crisis for the helpers, the 6th chapter deals shortly with the possible vicarious traumatization of the counsellor and suggests some self-help methods for grief counsellors.
7. The 7th chapter provides the description and analysis of the empirical study.
8. The last chapter tries to summarise, analyse and compare the results of the empirical study with the previously given theory.

Results of the study

The study shows that there are many possibilities to help grieving child.

The family can be of a great help, when acknowledging the peculiarities of the child's grief reactions. Being the primary base for security the family can assure the possibility of open emotions, allowing different expressions. It is important to

maintain everyday routine for the child as much as possible. The family can give a positive impact on the child's grief process when taking child to the funeral, having firstly explained what is going to happen. Family can also suggest reading for the child – children's literature which has the themes of grief and death inside.

When a close family member dies, the rest of the family may not be capable to notice or help the child in grief. But there are many people who could support the child: friends, relatives and neighbours. Their role can be in offering help in practical arrangements for the family or providing a different environment for the child to rest from grieving.

When there is bereavement in the family, the school or day-care centre should be definitely informed. The most important thing that a teacher can do, is not to forget that child's grief may last for many months and influence the coping even on the next school year. The teachers are advised to write down the dates connected with the student's loss and to be aware on mothers' and fathers' days about the bereavement to avoid hurting. When a student or a teacher has died, the school can organize meetings to commemorate the lost person. The class can write poems, draw pictures or tell stories about the deceased. The class can also organize a joint part-taking of the funeral or visiting the cemetery. Sometimes it is helpful to express grief through actions to prevent violence, traffic accidents etc. Rituals of any kind can help children to express the feelings they would not be able to verbalize.

The church can support a grieving child and the family greatly, offering the message of hope and comfort and social network. Yet it is important to stress that the effectiveness of church works for those who seek the religious help themselves. If a pastoral counsellor is invited to school or some other setting outside the church, they need to handle religious themes very carefully and delicately, taking to account the background of the particular children and their families.

The children's workers of the church have similar opportunities to help grieving children as the teachers have at school, but there are some additional aspects to the church. Firstly, in pastoral counselling, prayer is used as a means to help. Secondly, a very powerful tool that church can use for pastoral care, is proclaiming the message of hope through the sermons in the worship services and funerals. It is important not only focus on the life after death, but also give some guidelines for the mourners, how to live on without the one they loved. The children's workers of the

church may have a closer relationship with the children, which gives them more opportunities to reach the grieving child. Thus the children's worker can visit the home or organize some social activities which provide a good setting for informal conversations.

A grieving child can be helped also by the social work institutions. The two main forms of assistance they provide are individual counselling and support groups. In Estonia there is a well established support group programme in the form of grief support camps for children who have lost their parent or sibling. Professional help is especially necessary for children with complicated grief, as firstly the traumatic experience needs to be dealt with, before the actual grief process can begin.

The study has brought up some issues which could be looked at here in Estonia. Firstly, there is an evident need for training the teachers and church children's workers about the children's grief reactions. Secondly, the schools in Estonia lack of a crisis plan, which can work as a useful tool in the situation of crisis. Thirdly, there is a need for literature. Fourthly, there is a need for a web-based source of information about different institutions which provide grief counselling for children which include crisis intervention centres, family counsellors, children's support centres, hospitals, churches etc. Fifthly, the children's grief support camps in Estonia are focused on the loss of a parent or sibling, but according to the empirical study results, not on the loss of a friend, which appears to have similar impact on a child as the loss of a sibling.

Comparing the theoretical and empirical material, it provides a lot of interesting issues for further studies. Certainly this work is not a comprehensive disquisition on all the themes linked with child's grief. There are several topics to be studied more precisely: describing the traits of child's grief process and how help depends on the context, investigating and charting the present support system network in Estonia and searching to advise how it could be improved in Estonia. Maybe in the future some further studies on gender differences in grief reactions, comparison of the sibling and friend loss, or Estonian and Russian children's cultural differences in grieving could provide interesting results. Also a further study on the impact of continuous encounter with the theme of grief on behalf of counsellors in Estonian context could be helpful in suggesting practical methods to avoid burnout and overcome vicarious traumatization.

Hopefully this piece of work has been able to draw attention to the need to develop ways to assist grieving children and pass on to the Estonian reader the theoretical knowledge which has only been available in English, as well as the practical knowledge of those actively involved in grief counselling in Estonia.

INTERVJUU KÜSIMUSED

1. TAUST

- 1.1. Lühitutvustus: milline on teie peamine tegevusvaldkond?
- 1.2. Milline on olnud teie väljaõpe selleks tööks?
- 1.3. Kui pikka aega olete tegelenud leinavate lastega?
- 1.4. Millises vanuses on olnud lapsed, keda olete aidanud?
- 1.5. Millise usulise taustaga on olnud lapsed, keda olete aidanud?
- 1.6. Millistest perekondadest on tulnud lapsed, keda olete aidanud?
- 1.7. Kelle initsiatiivil on lapsed tulnud abi otsima?
- 1.8. Mida teie teada Eestis veel tehakse leinavate laste aitamiseks?
Kirjeldage.
- 1.9. Millise väljaõppega on Eestis leinanõustamist läbi viivad inimesed?

2. LAPSE LEIN

- 2.1. Millised on lapse leina iseärasused, võrreldes täiskasvanuga?
Millised erinevused on eelkooliealisel, võrreldes noorema koolieaga?
- 2.2. Millises leina etapis lapsi olete püüdnud aidata?
- 2.3. Millises etapis sekkumine tundub kõige paremaid tulemusi andev?

3. LEINAV LAPS JA TEMA PEREKOND

- 3.2. Kuivõrd on perekond teie hinnangul suuteline leinavat last toetama?
- 3.3. Mida saab perekond lapse aitamiseks teha (raamatud, loovad meetodid jne)?
- 3.3. Kuidas erineb ema-isa kaotus õe-venna kaotusest, sõbra, kaugema sugulase kaotusest?
- 3.4. Kui tõsiselt peaks võtma lapse leina lemmiklooma kaotuse puhul?

4. LEINAV LAPS JA KIRIK

- 4.1. Mida saab teie hinnangul kirik teha leinava lapse aitamiseks?
- 4.2. Millised on teie hinnangul kirikliku hingehoiu tugevused ja

nõrkused?

4.3. Millist väljaõpet vajaksid kirikus leinavate lastega tegelevad inimesed?

4.4. Milliseid meetodeid võiks leinava lapse aitamisel kasutada ilma leinanõustamise-alase väljaõppeta vaimulik, pühapäevakooliõpetaja või muu lastega tegelev inimene kirikus?

4.5. Milliseid meetodeid võiks leinava lapse aitamisel kasutada ilma eriväljaõppeta õpetaja koolis või lasteaiakasvataja lasteaias?

5. LAPSE KOMPLITSEERITUD LEIN: PIKALEVENINUD, TRAUMAATILISE SÜNDMUSE JÄRGNE VÕI LÕPETAMATA LEIN

5.1. Milline on teie kokkupuude keeruliste leinajuhtumitega – pikaajalise haigusega kaasneva leina, traumaatilise ja lõpetamata leinaga?

5.2. Kui palju erinevad laste reageeringud erinevatele leinatüüpidele?

5.3. Millised on laste reageeringud pikaajalise haigusega kaasnevale leinale?

5.3.1. Kuidas aidata last pikaajalise haigusega kaasneva leina korral?

5.4. Millised on laste reageeringud traumaatilise leina korral?

5.4.1. Kuidas aidata traumaatilise leinaga last?

5.5. Millised on laste reageeringud lõpetamata leina korral?

5.5.1. Kuidas aidata lõpetamata leinaga last?

KIRJANDUS, MIS VÕIB OLLA ABIKS LEINAVALE LAPSELE

Töövihikud

Asbury United Methodist Church, „Karuraamat”, Asbury UMC, Tulsa, Oklahoma, tõlkinud Ivanova, M., trükitud õpetajakoolituse lõputöö lisana - Ivanova, M., „Lapse lein. Kuidas aidata leinavat last”, Tartu, Tartu Ülikool, usuteaduskond, 2003

Arro, S., Jakobson, E., Paju, P., „Mälestustevihik”, Tallinn, Tänapäev, 2001

Lastekirjandus¹

- EELK LNÜ, „Jutustan sinule loo”
- EELK Pühapäevakooliühendus, “Tulevikumaa” (nt “Termitide lugu”, “Tigu ja roosihekk”, “Mul on hirm”)
- Fynn, “Armas Jumal, siin Anna”
- Gahrton, M., „Kaevame vanaema üles”
- Lewis, C.S., “Imetegija õepoeg”
- Lindgren, A., “Mio, mu Mio”
- Lindgren, A., “Vennad Lõvisüdamed”
- Lindgren, A., “Väike Tjorven, Pootsman ja Mooses”
- Saint-Exupey, A., “Väike prints”
- St John, P.M., “Lume aarded”

Inglise keeles:

- Lewis, C.S., “The Voyage of The Dawn Treader”
- Lewis, C.S., “The Silver Chair”
- Lewis, C.S., “The Last Battle”

¹ Leinavale lapsele abistava ilukirjanduse hulk ei ole piiratud siin toodud loeteluga; esitatud on vaid mõned näited. Idee pärineb: Arro, Jakobson, Paju, 2001, lk. 48. Oluliselt muudetud ja täiendatud töö autori poolt.