

Eesti-Roosti suitsidoloogia Instituut

**JUHEND SUITSIIDIOHVRI LEINAJATELE
ENESEABIGRUPPIDE ALGATAMISEKS**

MTO väljaande Eestile kohandatud ja täiendatud tõlge

**Juhendi tekst valminud Ravikindlustuse eelarvest 2000.a.
finantseeritava tervist edendav projekti nr 411-219 “Suitsiidide
preventsioon Eestis” raames**

Originaali tiitel:

WHO/MNH/MBD/00.6
Original: English
Distr.: General

**PREVENTING SUICIDE:
'HOW TO START A GROUP OF SURVIVORS OF SUICIDE AND BE
SUCCESSFUL'**

This document is one of a series of resources addressed to specific social and professional groups particularly relevant to the prevention of suicide.

It has been prepared as a part of SUPRE, the WHO worldwide initiative for the prevention of suicide.

Keywords: suicide / prevention / resources / primary health care workers.

Mental and Behavioural Disorders
Department of Mental Health
World health Organisation
Geneva 2000

@ World Health organisation, 2000

This document is not a formal publication of the WHO, and all rights are reserved by the Organisation. The document may, however, be freely reviewed, abstracted, reproduced or translated, in part or in whole, but not for sale in conjunction with commercial purposes.

Tõlge inglise keelest: Karmel Saveljev
Toimetanud ja Eestile kohandanud Airi Värnik

SISUKORD

Eneseabigruppide tähtsus

Mis on eneseabigrupp?

Tagapõhi

Suitsiidi läbi lähedase kaotanute eneseabigruppide tähtsus

Suitsiidisurma lein

Suitsiidi mõju

Kust võib leinaja leida abi?

Eneseabigrupi algatamine suitsiidi läbi lähedase kaotanud inimestele

Kuidas alustada?

Vajaduse tunnistamine

Ettevalmistused esimeseks kohtumiseks

Grupi tegevuskava koostamine ja arendamine

Eesmärgid

Grupi struktuur

Grupi liikmed ja grupi nimetus

Kas formaalne või mitteformaalne grupp?

Rollid ja ülesanded

Eetikakoodeks

Kuidas toetust otsida ja seda kasutada

Tulemuslikkuse mõõtmine

Võimalikud riskifaktorid

Eneseabigruppide tähtsus

Mis on eneseabigrupp?

Eneseabigrupi moodustavad inimesed, kes on otseselt ja isiklikult mõjutatud mingist teatud sündmusest, murest või olukorrast ning kellele võib seetõttu tunduda, et nad on teistega võrreldes ebavõrdses olukorras. Eneseabigrupi juhid valitakse liikmete hulgast. See tähendab, et probleemiga otseselt seotud inimesed on ise need, kes määravad tegevuse prioriteetid. Mitmed eneseabigrupid kasutavad ka on professionaalide abi ja suhtlevad teiste gruppidega. Otsuste tegijateks jäävad siiski grupi liikmed.

Tagapõhi

Kogemused näitavad, et eneseabigrupid on mõjus ja kasulik vahend enese ja teiste aitamiseks.

Grupi moodustamise vajadus tuleneb kahest eeldusest:

- on inimesed, kelle vajadused on jäänud rahuldamata;
- on toetuse pakkujad, kes soovivad anda abi.

Eneseabigruppe hakati moodustama pärast II Maailmasõda.

Gruppe leskede toetamiseks moodustati 1960. aastatel nii Põhja-Ameerikas kui ka Suurbritannias. Suitsiidi läbi lähedase kaotanud inimestele hakati esmakordselt eneseabigruppe moodustama 1970. aastatel.

Suitsiidi läbi lähedase kaotanute toetusgrupid aitavad rahuldada leinajate vajadusi. Paljudes maades toetab grupe valitsus, samuti kirik, abi saadakse ka annetustest ja osalejatelt endilt.

Suitsiidi läbi lähedase kaotanute eneseabigruppide tähtsus

Uuringud on näidanud, et eri surmapõhjuste puhul on lein erinev ja suitsiidisurma lein on eriti raske, mille puhul tavalised reaktsioonid on sügavamad. Suitsiidisurma leina puhul täheldatakse ka nähtusi, mis tavalise leina puhul puuduvad, näiteks vastutustunne lähedase surma pärast, mida loomuliku surma puhul esineb vähem. Suitsiidisurma lein toob endaga tihtipeale kaasa tõrjutuse ja mahajäetuse tunde, samas ka märgistatuse-, häbi- ja piinlikkusetunde. Suitsiidiohvri leinaja veedab palju aega, püüdes leida suitsiidi sooritanu motiive ja põhjusi ning teda vaevab kogu aeg küsimus “miks”. Üldine tõekspidamine, et vanemad on vastutavad oma laste tegude eest, seab suitsiidi sooritanud lapse vanemad silmitsi moraalsete ja sotsiaalsete dilemmadega. Suitsiidiga ja sellest

rääkimisega on seotud rohkem tabusid kui mistahes teise surmapõhjusega. Leinajatel on tihti raske tunnistada, et nende lähedane suri suitsiidisurma ja neil on ebamugav sellest rääkida. Seetõttu on niisugustel leinajatel vähem võimalusi kui teistel leinajatel oma tunnetest ja leinast rääkida. Toetusgrupp võib olla suureks abiks suhtlemise edendamisel, mis omakorda aitab kiiremini leinast üle saada.

Suitsiidi läbi lähedase kaotanute kokkusaamine annab leinajatele võimaluse kohtuda saatusekaaslastga, kes mõistavad neid täielikult.

Grupp annab:

- ühtsus- ja toetustunde;
- empaatilise õhkkonna ja ühtekuuluvustunde hetkel, mil tuntakse end ülejäänud maailmast eraldatuna;
- lootuse, et normaalne olukord kunagi taastub;
- abi raskete tähtpäevadega toimetulekul;
- võimalusi näha probleeme uues valguses;
- võimaluse rääkida hirmudest ja muredest ning saada tagasisidet;
- võimaluse tundeid vabalt ja aktsepteeritavalt väljendada, sest kehtib saladuse hoidmise nõue ja hinnanguid ei anta..

Grupp võib täita ka hariduslikku rolli, andes teavet leina staadiumide, suitsiidi ja ka terviseiga seonduvate küsimuste kohta inimese elus. Oluline roll on grupil positiivse eesmärgi andmine, et inimene saaks tagasi kontrolli oma elu üle. Suitsiidi või õnnetusjuhtumi läbi lähedase kaotanud leinajale on kõige raskem lõpetamatuse tunne ja vastuseta küsimused, mis grupis võivad leeveneda.

Suitsiidisurma lein

Suitsiidisurma lein on valulik ning traumaatiline kogemus, mida veelgi raskendavad suitsiidi ümbritsevad kultuurilised, religioossed ja sotsiaalsed tabud. Suitsiidiga seotu teadmine ja mõistmine abistab leinajat teel toibumisele ja teevad suitsiidiga seotud raske kogemuse talutavamaks. Mõnikord on surm ootuspärane, kuid enamasti on surm ootamatu ja tihtipeale vägivaldne. Esmareaktsioon on tavaliselt šokk ja toimnu eitamine. Kaotusvalu koos teiste tunnetega (viha, süü, eitus, segadus ja tõrjutus) tungib vähehaaval pinnale.

Minevikus - lapsepõlvest noorukini ja sealt täiskasvanuni - kogetu mõjutab oluliselt inimese toimetulekut käesoleva leinaga. Ilmnevad automaatsed reaktsioonid, mis takistavad toimetulekut. Teadmised leina mõjust igapäevasele elule ja tegevusele aitavad läbi töötada kaotusega kaasnevat keerulisi emotsioone.

Leinaja kehalised, käitumuslikud, emotsionaalsed ja sotsiaalsed reaktsioonid võivad püsida kuid kuni aastaid. Leinaja eesmärk on raskused üle elada, algul päev korruga, et hiljem taastada normaalne elurütm ning õppida elama kaotusega ja kohandada oma elu vastavalt sellele. Leina algfaasides tundub selline asjade käik võimatuks, sest leinaja on haaratud kaotusevalust ja tunneb soovi lahkunuga "ühineda". Kui lahkunu on väga lähedane inimene, muutuvad leinaja väärtushinnangud ja tihti väljub ta leinast 'teise inimesena'. Suitsiidileina eneseabigrupid aitavad inimestel areneda koos neid tabanud muutustega.

Suitsiidi mõju

Suitsiid mõjutab kõiki, kes olid kontaktis lahkunuga. Kõik tunnevad kaotust. Leina sügavus ja intensiivsus sõltub suhte iseloomust lahkunuga. Kui perekond ja sõbrad-tuttavad leinavad koos, on see kasulik mõlemale poolele ning aitab kiiremini kohaneda kaotusega.

Nii palju, kui on erinevaid inimesi, on ka erinevaid viise kaotusega leppida. Selle mõistmine on kasulik nii leinajale, kui ka tema lähedastele, andes võimaluse aidata nii iseennast kui ka teisi. Leinaprotsessi mõjutavad veel: leinaja vanus ning sugu, lahkunu leidmisega seotud trauma ja toetusallikate olemasolu. Eri allikad hindavad suitsiidist tugevalt mõjutatud inimeste arvu ühe enesetapja puhul viiest kümneni. Kui lisada inimesed, kellega enesetapja on kontaktis olnud läbi elu, võib see arv mitmekordistuda.

Suitsiid võib mõjutada eri pereliikmeid erinevalt:

Võib esineda olukordi, kus perekonnas toimunud suitsiidi korral jäetakse tähelepanuta **laste** vajadused. Surm perekonnas on nendele hirmutav ja segadusttekitav sündmus. Vanemate loomulik impulss on lapsi kaitsta trauma eest, sest psüühikale on omane püüda raske olukorraga võimalikult hästi toime tulla. Vanemate reaktsioon surmale mõjutab tugevalt lapse reaktsiooni. Lapsi saab aidata kaotusega kohaneda, kui kaasata

nad leinaprotsessi. Oluline on olla avatud ja aus sellisel määral nagu lapsed suudavad mõista.

. **Teismeliste** pidevalt muutuv ja arenevas maailmas tuleb ette aktiivse-passiivse, mõnu-valu ja armastuse-viha konflikte. Nii arenemine kui ka lein hõlmavad kaotusega toimetulekut ja muutuse aktsepteerimist. Teismeliste reaktsioonid leinale võivad oluliselt erineda täiskasvanute reaktsioonidest ja seega on oht neid valesti tõlgendada.

Käitumuslikult võivad nad asuda rolli, mis ei ole kohane nende eale. Kuna lääne ühiskond ei julgusta mehi tundeid näitama, siis võib tunnete allasurumine põhjustada noortel meestel agressiivsust, viha, autoriteedi testimist ja narkootikumide ning alkoholi kuritarvitamist. Vastupidiselt noormeeste käitumisele tunnevad neid vajadust lohutuse ja kindlustunde järele. Tihti võivad teismelised keelduda nii professionaalsest sekkumisest kui eneseabigrupid. Kõige suuremat abi saab teismelisele osutada perekond. Kuigi on teada, et teismelised kasutavad tihti oma sugulasi isiklikest asjadest arutamiseks, on uuringud näidanud, et rohkem räägitakse perekonnaliikmetega. *****

Kaotusejärgse abi programmid peaksid olema kohandatud ka teismeliste.

Täiskasvanud lapse kaotanud **vanemad pereliikmed** - vanavanemad või vanemad - kannatavad sügavalt. Lahkunu abikaasale või partnerile pööratakse tavaliselt kõige rohkem tähelepanu ja pakutakse ka abi. Üldine arvamus võib olla, et täiskasvanud ja eraldi elava lapse kaotus ei mõju nii raskelt, kui alaealise lapse kaotus. Tegelikult see nii ei ole. Olenemata vanusest on laps alati osa vanemast. Vanavanematele, kes kaotavad lapselapse, on lein kahekordne. Nad tunnetavad oma lapse leinavalu ja leinavad ise oma lapselast.

Sõbrad ja töökaaslased on samuti mõjutatud surmast erinevalt, sõltuvalt nende suhetest leinajaga, lahkunuga ja perekonnaga tervikuna. Nagu kõikide suitsiidiga kokkupuutuvate inimeste puhul, mõjutavad sõprade ja töökaaslaste reaktsioone samuti juba olemasolevad hoiakud.

Kõik, kes olid kontaktis lahkunuga, kogevad suitsiidisurma leinale omaseid tundeid, kuid erineval määral.

On oluline meelde jätta, et suitsiid ei ole isoleeritud nähtus, vaid selle mõju laieneb kogu ümbruskonnale (grupid ja organisatsioonid, näiteks koolid, tökohad, kirikud). Abi ja informatsiooni võib saada sellistelt professionaalidelt nagu

tervisekaitsetöötajad või vastava väljaõppe saanud isikud, kelle abi võib luua “kaitsevõrgu” neile, kes samuti võivad kanda suitsiidiriski. Samuti võimaldab see paremini mõista olukorda, mis viib surmani suitsiidi läbi.

Kust võib leinaja leida abi?

Olulist rolli suitsiidileina puhul etendavad eneseabigrupid inimestele, kes on kaotanud lähedase suitsiidi läbi. Suitsiidileina läbitöötamine on keerulisem võrreldes teiste surmadega. Leinajate vajadused on erinevad. Abi ja toetust võib saada mitmest allikast, millest igaühel on oluline osa leinaprotsessi arengus. Abi otsimine on tugevuse, mitte nõrkuse näitaja. Abi ning toetuse pakkujate paljusus annab leinajale võimaluse valida oma vajadustele sobiv tee.

Perekond on üks olulisemaid toetuse allikaid. Leina omavahel jagav perekond suudab paremini leppida kaotusega ning ühine leinaprotsess tugevdab perekonda kui tervikut. Perekonna seisukohalt on oluline väljendada oma leina, avalikustada surma asjaolud ja mõista, et iga inimene elab leina läbi erinevalt.

Probleemid, mis võivad takistada perekonnal koos leinata:

- ei otsita konstruktiivseid lahendusi
- valu varjamine
- surma esilekutsutud tunnete eitamine
- surma teadvusest välja tõukamine
- surma asjaolude (situatsioon, meetod) varjamine
- lahkunuga seotud inimeste ja keskkonna vältimine
- enese tööga koormamine
- sõltuvusliku käitumise arendamine (toit, alkohol, narkootikumid)
- teiste perekonnaliikmete süüdistamine surmas

Eneseabigrupis jagavad grupi liikmed kogemusi erinevatest situatsioonidest, mis võivad perekonnas tekkida.

Sõpradel ja töökaaslastel on leinajate abistamisel oluline osa. Leinajatega suhtlevate inimeste aktiivne toetus võib valmistada ette soodsa pinnase leinaprotsessi turvaliseks läbimiseks. Samas võib negatiivne või hinnanguline reaktsioon suurendada

leinajate ängistust ja isolatsiooni. Sõprade ja töökaaslaste seas on vältiv käitumine küllaltki tavaline, vahel võib seda esineda ka perekonnas.

Vältiv käitumine võib viidata suitsiidiga seonduvate asjaolude ignoreerimisele või võimetusele tekkinud tunnetega toime tulla.

Hirmusid, mis takistavad suhtlemist ja väljenduvad vältivas käitumises sõnastatakse tihti järgnevalt:

- “Ma ei oska midagi öelda.”
- “Ma ei taha olukorda halvemaks teha.”
- “Neil on niigi toeks perekond/sõbrad, nad ei vaja mind.”
- “Nad vajavad professionaalset abi, mina ei saa midagi teha.”
- “See on peresisene asi, nad ei vaja võõraid.”
- “Mis juhtub, kui ma midagi valesti ütlen?”

Enesebigruppides võib leinaja omandada arusaamise põhjustest, mis viivad vältiva või negatiivse käitumiseni, avades niiviisi ukse arutluseks ja olukorra mõistmiseks.

Sõpradel on leinajate abistamises samuti oluline roll, nagu:

- kuulata ja empaatiliselt vastata
- mõista, kui leinaja tahab oma kaotusest rääkida, et emotsionaalset pinget vähendada.
- Lasta leinajatel oma tegelikke tundeid ventileerida. Perekonnaliikmed varjavad teiste liikmete eest tihtipeale oma tõelisi tundeid kartes teistele haiget teha
- Abistada üle saada murest teiste pereliikmete pärast
- Abistada igapäevases elus ja surmaga seotud formaalsuste täitmisel.
- Soovitada professionaalset abi, kui selleks on õige aeg

Suitsiid on ebaloomulik surm, mis võib olla hirmus ja õudne. Kuna tihtipeale leiab suitsiid aset kodus, võib olla võimalik, et leinaja on samas ka lahkunud leidja. Sellest traumaatilise kogemusest tulenev ängistus ja piinavad mälupeegeldused jäävad leinajaga tihtipeale pikaks ajaks.

Sageli on vajalik **professionaalne abi**, mille puhul ei tunne leinaja enamasti, et on kellelegi oma murega koormaks. Koormaks olemise hirmu esineb tihti perekonna ja sõpradega suheldes.

Professionaalset abi pakutakse mitmel eri moel. Kui tekivad üldised tervisehäired, saab esmalt aidata perearst nii leinajat ennast kui ka tema pereliikmeid.

Abi saamiseks võib pöörduda ka **nõustaja** poole. Nõustamine aitab leida olukorrale võimalikke lahendusi ja leppida reaalsusega. Nõustaja, kes on spetsialiseerunud leinale või kes on teadlik leinast ja selle olemusest, saab eriti hästi aidata inimesel aru saada oma tunnetest ja pidada neid asjakohasteks”. Sellega vähendab nõustaja ka leinaja isoleeritust.

Psühholoog võib töötada lähedase kaotanud inimesega ja tema probleemidega, mis on kerkinud esile surmaga seoses, nagu näiteks ärevus ja paanikahood.

Psühhiaatril võib samuti olla oluline roll, eriti juhul, kui leinajal tekib pikaajaline depressiooni ja ta tunneb ennast lõksus olevat. Kui leinajal tekib tunne, et ta “läheb hulluks”, tuleb pöörduda psühhiaatri poole. Peaks püüdlema selle poole, et psühhiaatri abi ei häbeneta ja seda kasutataks julgesti.

Kuidas algatada eneseabi gruppi suitsiidi läbi lähedase kaotanud inimestele

Grupitöös suitsiidisurma läbi lähedase kaotanud leinajatega puuduvad reeglid ja garantiid. Oluline aspekt on kultuurilised erinevused, mis osade kultuuride puhul takistavad grupi moodustamist. Siiski, kui kaks või kolm leinajat leiavad, et neil on midagi jagada ja nad seda teevad, siis on baas grupi moodustamiseks olemas. Käesolevaks ajaks eneseabigruppide kohta kogutud kogemus ja materjalid koondavad teavet, mis võiksid olla abiks nii gruppide moodustamisel, kui ka juba olemaolevate gruppide arendamisel. Järgnevad punktid ei ole ainukesed ja lõplikud, vaid on abistava ja suunava olemusega.

Esimeseks sammuks eneseabigrupi loomisel on leida teisi inimesi ümbruskonnas, kellel on samasugused vajadused. Selliste inimeste otsimine/ vajab tausta uurimist ning seejärel esialgset kokkusaamist asjast huvitatutega. Infot, mis sisaldaks põhiinformatsiooni kavandatava grupi kohta saab edastada ajakirjanduse või interneti kaudu. Teabe levipaikadeks võivad olla samuti tervisekaitsega tegelevad organisatsioonid, kirikud, koolid ja teised toetusgrupid.

Kutsungis peaks olema märgitud:

- Kohtumise põhjus: eneseabigrupi loomine suitsiidi läbi lähedase kaotanud inimestele.
- Kohtumise kuupäev – piisavalt kaugel, et informatsioonil oleks aega inimesteni jõuda.
- Kohtumise kellaeg – õhtune kohtumine on töötavatele inimestele sobivam.
- Kohtumise koht – tuleb otsustada, kas kohtumine toimub avalikus kohas või kellegi kodus. Pea meeles, et kodu valikul kohtumispaiaks on vaja arvestada pereliikmete arvamusega ja ka turvalisusega seoses võõraste inimestega. Avalik koht on neutraalsem, samas peaks see olema soe, mugav ja turvaline. Seal peaks olema võimalus ka tee või kohvi valmistamiseks. Ruum peaks olema inimeste arvule vastava suurusega. Kohtumispaiaga lähedal võiks asuda ühissõiduki peatus. Tihtipeale omavad selliseid sobivaid ruume nõustamiskeskused, koolid, raamatukogud või tervisekeskused.
- Kontaktisik lisainformatsiooni saamiseks. Tõenäoliselt ei ole inimestel kerge tulla gruppi ning selline samm nõuab julgust ning piisavat informatsiooni.

Ettevalmistused esimeseks kohtumiseks

Planeerimine:

- Kirjuta valmis nimekiri kõigest, mis vajab tegemist.
- Reserveeri kohtumispai ja kontrolli hiljem, kas kokkulepe on jõus.
- Valmista ette esimese kohtumise plaan, et osavõtjad teaksid, mida on oodata.
- Valmistu koguma kirjalikku informatsiooni grupis osalejate kohta.
- Valmista ette nimesildid.
- Kaalu professionaalse abi kaasamist esimesel kohtumisel.

Soovitav esimese kohtumise plaan:.

1. Tervitus kohtumise korraldajalt
2. Sissejuhatus. Võib paluda osavõtjaid end eesnime pidi tutvustada ja rääkida, kuidas nad kohtumisest teada said
3. Grupi olemuse selgitamine
4. Läbirääkimised, mis on seotud grupi loomisega (teemad toodud allpool)
5. Väike vaheaeg ja suhtlemine omavahel

Esimesel kohtumisel arutletavad teemad:

- Kas on piisavat huvi grupi loomiseks? Kas inimesed on huvitatud ka järgmisest kohtumisest? Isegi kaks või kolm inimest võivad edukalt üksteist toetada, jagada kogemusi ning ideid. Osadele inimestele meeldivad väikesed, osadele suuremad grupid.
- Kokkusaamiste sagedus: nädalas korra, üle nädala või kuus korra. Seejuures peaks arvestama: kui kohtumised on liiga tihedad, võib liikmetel välja kujuneda sõltuvus grupist (iga nädal). Samas, kui kohtumised toimuvad liiga harva, võib olla raske luua sidemeid (kuus korra).
- Kokkusaamiste kestus. Enamus grupe on leidnud, et kokkusaamised, mille kestus on 1,5-2 tundi on piisavad. Liiga pikad kokkusaamised võivad osutada emotsionaalselt kurnavateks. Kahetunnine ajalimiit võimaldab anda pool tundi kohanemiseks ja uudiste vahetamiseks, tunni kohtumiseks/koosolekuks eneseks ja pool tundi vabaks suhtlemiseks. Grupi ajalimiiti mõjutab ka grupi suurus. Suurematel gruppidel läheb kauem aega. Suurte gruppide puhul võib osa ajast töötada kahe alagrupiga.
- Millised on grupi liikmete ootused? Selgita välja põhjused, miks inimesed grupis osalevad. Kas nende ootused on realistlikud?
- Võta detailsed kontaktandmed nendelt, kes soovivad jätkata. Grupp võib soovida vahetada kontaktandmeid ka omavahel, et lävida ka kohtumiste vahepeal.
- Täpsusta järgmise kohtumise kuupäev.

Grupi tegevuskava arendamine

Järgmiseks sammuks on välja mõelda ning arendada grupi tegevuskava, teha raamistik, mille piirides grupp tegutsema hakkab. Teemad, mis seejuures vajavad arutamist:

Eesmärgid ja alaeesmärgid

Grupp peaks ära määrama:

1. Eesmärgi – otsus, väide, mis kirjeldab grupi üldist eesmärki.
2. Alaeesmärgid – mingi arv selgelt väljendatud teemasid, mida käsitletakse

Grupi struktuuri määratlemine

Valida võib kahe võimaluse vahel:

1. “Avatud” ja pidevalt jätkuv. Sel puhul grupp ei ole tähtajaline ega lõpliku koosseisuga. Grupi liikmed osalevad mingi perioodi vältel grupi töös vastavalt enda vajadustele. Grupp saab kokku välja kuulutatud aegadel läbi kuu/aasta jne, ja kui grupp on saanud ühiskonnas tuntuks, lisanduvad uued inimesed, kes tunnevad selleks vajadust ning järkjärgult lõpetavad need, kes on leina sellise vormi ammendanud.

Eelised: Liikmed võivad grupi tööga liituda ükskõik millisel ajal. Grupi avatus võimaldab osaleda selle töös vastavalt vajadusele. Liikmed ei pea olema seotud grupiga pidevalt, mis on hea, sest leina algstaadiumis võib igasugune kohustus olla kurnav.

Puudused: Grupi säilitamine pika aja jooksul võib osutada raskeks. Jätkuvalt peab olema täidetud liidri roll, keegi peab olema võimeline seda üle võtma endise liidri lahkumisel. Kohtumist on raske ette valmistada, kuna ei tea, kui suur arv osavõtjaid kokku tuleb. Info edastamine ebakindla koosseisuga grupis on raskendatud. Samuti võivad osa grupi liikmed jääda gruppi “kinni” ja tegeleda grupiga selle asemel, et tegeleda enda isiklike probleemidega ja liikuda edasi paranemise suunas.

2. “Kinnine” ja tihtipeale ajalimiidiga grupp, mis kohtub teatud kindla arvu kordi.

Sellises grupis ei saa liikmed enam juurde tulla peale teist kohtumist.

Eelised: Ajalimiit on liikmetele kindlaks märgiks algusest ja lõpust. Kindla liikmeskonna olemasolu võimaldab grupi liikmetel üksteist tundma õppida ja usaldada ning nende suhted võivad väljuda grupi piiridest. Kinnises grupis on kergem lahata oma leinaga seotud probleeme ja edasi liikuda paranemise suunas.

Puudused: Kõik soovijad ei pruugi gruppi pääseda ja peavad ootama järgmise grupi algust. Väiksemates kogukondades võib osutuda raskeks piisava arvu inimeste leidmine, kes oleksid nõus end programmiga siduma kuni lõpetamiseni.

Grupi liikmed ja grupi nimi

Liikmeskonna kriteeriumid tuleks selgelt määratleda, näiteks: grupp on avatud täiskasvanutele, kes on kaotanud perekonna liikme või sõbra suitsiidi läbi ... grupp ei ole mõeldud lastele alla 16 eluaasta. Laste vajadused saavad rahuldatud, kui nad osalevad spetsiaalselt neile mõeldud tegevustes.

Grupi nimi peaks selgelt väljendama, kellele grupp on mõeldud, et ei tekiks segadust.

Kas formaalne või mitteformaalne grupp?

- 1. Kindlate protseduurireeglitega ehk formaalne grupp** – selline grupi puhul on igal kokkusaamisel kindlad tavad. Grupp otsustab, kuidas koosolekud avatakse, mis toimub selle käigus ja kuidas koosolek lõpetatakse. Formaalne grupp ei ole piirav, pigem annab grupi liikmetele teatud kindluse- ja stabiilsuse tunde, kuna nad teavad, mida oodata.

Formaalse grupi kava võib olla näiteks järgmine:

1. Tervitus ja sissejuhatus
 2. Eetika koodeksi või grupi reeglite ettelugemine (need on läbi arutatud ja kinnitatud grupi poolt)
 3. Kogemuste jagamine
 4. Informatsioon järgmise kohtumise teema kohta
 5. Otste kokkutõmbamine ja järgmise kokkusaamise planeerimine
 6. Vaba suhtlemine üksteisega
- 2. Mittestruktuuriline ja mitteformaalne** – mitteformaalsel grupil ei ole kindlaks määratud kava. Grupp arutleb probleemide üle, mis kerkivad üles

tegevuse käigus. Siiski on soovitatav ka siin võtta kasutusse Eetika koodeks või kirja panna reeglid grupi tegutsemise kohta.

Rollid ja ülesanded

Osa ülesandeid on vaja täide viia enne kokkusaamisi, osa nende ajal ja osa kokkusaamiste vahepeal. Grupi liikmed peaksid kõik võrdselt osalema nende ülesannete täitmisel.

Jagatud vastutus tekitab osadustunde grupi suhtes ja on eneseabigruppide tuumaks. Iga inimese erinevad oskused on kriteeriumiks, millised ülesanded kellelegi jagatakse.

Ülesanneteks võivad olla:

- Kohtumiste ruumi võtmehoidja, ruumi avamine enne sessiooni.
- Ruumi ettevalmistamine ja seadmine samasse korda nagu see oli enne sessiooni
- Jookide ja suupistete valmistamine/ostmine
- Grupi sujumine (see võib olla jagatud ülesanne erinevate liikmete vahel). Selle ülesande täitja võib vastutada kohtumise avamise, programmi või kava jälgimise ja teemast kinnipidamise eest. Samuti tuleb liikmetele meelde tuletada ajalimiiti või keelata katkestamast teisi liikmeid. Siia kuulub ka kokkuvõtete tegemine ja olulise väljatoomine.
- Projektide koostamine grupi arenedes
- Info jagamine ja levitamine grupis
- Grupi tegevuseks kasuliku materjali otsimine, lektorite kutsumine

Eetika koodeks:

Grupp peaks kollektiivselt välja mõtlema eetika koodeksi või lihtsalt põhireeglid, mille järgi tegutseda. Reeglite olemaolu annab liikmetele teada, mida nad võivad oodata ja tekitab kohtumiste suhtes kindlustunde. Need reeglid peaks iga sessiooni alguses meelde tuletama ning koopiad peaksid olema jagatud igale liikmele.

Mõningad näited reeglitest:

1. Grupi liikmed on kohustatud kinni pidama konfidentsiaalsuse nõudest. Kõik, mis räägitakse grupis, jääb gruppi.
2. Grupi liikmed ei liigita tundeid või mõtteid valedeks ja õigeteks.
3. Grupi liikmed ei mõista teiste liikmete üle kohut ega kritiseeri neid. Kõik aktsepteerivad kõiki.
4. Grupi liikmetel on õigus oma tundeid ja leina jagada või siis mitte jagada, vastavalt nende vajadusele. Nad peaksid grupis sõna võtma, kuid kui nad seda ei soovi, siis võivad ka vaikida.
5. Grupi liikmed abistavad üksteist empaatiaga (mõistes olukorda täielikult olles ise seda kogunud).
6. Grupi liikmed arvestavad, et iga grupi liikme lein on eriline selle liikme jaoks ning austavad grupi liikmete omadusi ja arvamusi ka siis, kui need ei lange kokku tema eelistustega.
7. Grupi liikmed respektseerivad ja arvestavad iga grupi liikme õigust võrdsele ajale oma tunnete ja mõtete väljendamiseks ilma katkestamiseta.

Toetavate ressursside otsimine ja kasutamine grupis

Ressursiks võib olla informatsioon, mis on kasulik nii grupile tervikuna, kui ka igale liikmele eraldi. Info kogumine ja komplekteerimine võib olla grupi ühisprojekt, kus iga liige tegeleb mingi kindla teemaga. Kogutud materjali saab panna kausta või arvutisse, kus kõik liikmed sellele ligi pääsevad ja lugeda saavad.

Sellisel projektil on kaks olulist kasulikku tegurit. Esiteks suureneb kogukonna erinevate sektorite teadlikkus grupist, kui grupi liikmed nende tegevuse kohta informatsiooni koguvad. Teiseks kaasab see grupi liikmeid tegevusse, mis on neile endile kasulik ja tervendav.

Tegevus võiks sisaldada:

- Kohalike organisatsioonide kohta info hankimine: tervisekaitseasutused, vabatahtlike ja huvi pakkuvad professionaalide organisatsioonid. Kohtumised ja külastused.
- Asjatundjate/ekspertide otsimine, kes võiksid osaleda grupis ettekannetega. Teemad, mis võiksid huvi pakkuda: suitsiidiga seonduvad faktid, tervisekaitse alal töötavate

inimeste roll, depressiooni ja vaimsete häirete ohumärkide äratundmine ja mõistmine, erinevad teraapiad, leina mõistmine, soolised iseärasused leinamisel, kuidas aidata aitajat.

- Inimeste otsimine, kes sobiksid erinevate treeningute läbiviimiseks grupis. Võimalikud teemad: gruppide algatamine, leinaprotsessi mõistmine, grupitöö, suhtlemisoskused, abistajate abistamine.
- Raamatukogudega ja teiste sarnaste organisatsioonidega kontakteerumine temaatilise kirjanduse nimekirja saamiseks.

Tulemuslikkuse mõõtmine

- Grupi kasulikkust ei saa mõõta numbrites. Eneseabigrupi puhul ei loe osalenud inimeste arv eriti midagi. Oluline on vaid see, kui palju on inimesed grupist abi saanud oma teel kujunemisel “uueks inimeseks” peale lähedase suitsiidi.
- Räägi oma lugu: Üks peamisi eesmärke grupi tegevuses on panna inimene rääkima oma lugu, väljendama oma mõtteid ja tundeid ja valu. Oma loo rääkimine võib olla väga raviv tegevus. Mida rohkem inimene räägib, seda tõenäolisemalt tegeleb ta ka oma probleemidega. Loomulikult ei saa kedagi sundida oma lugu rääkima. Grupi liider peaks iga liiget selleks julgustama ja püüdma luua sobivad tingimused, mille hulka kuulub ka see, et ei tekiks situatsiooni, kus keegi monopoliseerib aega.
- Tagasi vaatamine: Aeg-ajalt on kasulik lasta grupi liikmetel vaadata ajas tagasi ja mõelda, kus nad olid paranemise protsessis siis, kui nad gruppi tulid. See aitab liikmetel näha iseenda edu vaatamata sellele, et seda on raske uskuda. Samas aitab see ka grupi juhil oma tegevust hinnata. Selline harjutus annab märku ka nendele, kes on leinaprotsessi “kinni jäänud” arvates, et tulevikku ei ole ja kõigel pole mõtet, nad tajuvad, et elu läheb siiski edasi ja toimuvad mingisugused muutused nii teiste kui tema enda juures.

- Teiste abistamine: Üks kindlamaid märke eneseabigrupi edukusest on see, kui liikmed hakkavad teisi abistama, eriti uusi liikmeid. Omaenese progressi tajumine ja arusaamine faktist, et sul on midagi jagada teiste, alles hiljuti lähedase kaotanud leinajatega, võib olla innustav moment. Tajumine, et “Olen selles olukorras olnud ja seda kogunud” võib olla energia ja entusiasmi allikaks edasises paranemise protsessis. Selle hetkeni jõudmine on hea edukuse mõõdupuu.
- Jäta kõrvale vastuseta küsimused: Kõikidel leinajatel on vastuseta jäänud küsimusi, mis jäävad alatiseks. Nende küsimustega tegelemine sessioonidel võib osutada häirivaks, kui seda lubatakse teha pidevalt. Selliste küsimuste olemasolu tunnustamine on sobiv, kuid lõputute vastusevariantide otsimine mitte. Tuleb õppida koos teiste leinajatega painavaid küsimusi kõrvale jätma.
- Ma ei pea teadma: Kõik leinajad seisavad vastamisi vastamatu küsimusega “Miks minu lähedane sooritas enesetapu?”. See on järeleandmatu ja pidevalt painav küsimus leina algstaadiumites. Selline olukord on normaalne. Mingil hetkel leinafaasides leppib leinaja faktiga, et ta ei saa mitte kunagi vastust sellele küsimusele. Olles sellega leppinud, võivad ja suudavad nad edasi liikuda. Seetõttu on grupi edukuse üheks kindlamaks märgiks just see, kui liikmed jõuavad selle faktiga leppimiseni ja väljendavad seda ka sõnades ning teos: liiguvad oma eluga edasi. Sel puhul võivad grupi liikmed tunda rahuldust, kuna ka nemad on andnud panuse iga üksiku liikme edule.
- Puudub kindel ajalimiit: Palju on kirjutatud leinast ja selle faasidest. Seetõttu võivad ka leinajad tunda, et nad peavad mingi aja vältel läbima mingi kindla faasi, mis kehtib “normaalse” leina protsessis. Kogemused näitavad aga, et ajaliselt on leinafaasid igäihe jaoks erinevad ja kujunevad kõigil erinevalt välja. Oodates leinajalt kellegi teisega sarnast ajalist muutust, võib tekitada probleeme.

- Paku ja anna lootust, kui saad ja suudad: Grupis kauem viibinud liikmed võivad jagada uute liikmetega oma kogemusi. See annab lootust, et on võimalik leinast üle saada ja eluga edasi minna. Võib rääkida ka oluliste tähtpäevadega toimetulekust. Teistele kogemuste jagamine aitab ka iseennast paranemise suunas.
- Pisarad ja kallistused: Leinajad nutavad palju. Paljude jaoks on nutmine normaalne privaatsuses, kuid mitte avalikult. Sellistele inimestele on oluline teada, et nutmine on grupis aktsepteeritav ja isegi oodatud. Nutmine võib olla raviv ja abistav tegevus, mis näitab, et inimene tegeleb tõeliselt oma probleemidega. Samas annab see võimaluse teistele liikmetele olla abistav, võib-olla esmakordselt peale oma kaotust. Salvrätikute olemasolu näitab liikmetele, et pisarad on lubatud. Kallistused on märk hoolimisest ja toetusest – sellest, mida leinaja vajab. Sessiooniks kogunemisel on kallistused tavalised tervitamisel ja näitamaks, et hoolitakse. Kallistused näitavad ka avatust.
- Kõige paremad inimesed: Olles olnud grupi liikmeks mingi aja vältel võib liikmele tunduda, et grupis osalevad inimesed on kõige paremad ja fantastilisemad, keda ta kunagi on kohanud. Lähedase kaotus suitsiidi läbi on kogemus, mis muudab inimese igaveseks. Tihtipeale kaovad sõbrad ja tuttavad ja uuteks sõpradeks saavad need võõrad, keda kohati grupis. See on normaalne, sest need inimesed, kellega ollakse grupis koos, mõistavad leinaja läbielamisi täielikult.
- Kas ma olen valmis: Kuidas inimene teab, millal lõpetada grupis osalemine? Parim viis on tavaliselt sisetunde usaldamine kuna lõpetamise aeg on vägagi personaalne. Kui grupis osalemisest on saanud rutiin, on võib-olla parem lõpetada ja edasi liikuda. Sama võib teha ka siis, kui grupis osalemine ei paku enam midagi uut ega innusta ka teisi aitama. Tõenäoliselt ei ole inimene veel täielikult paranenud, kuid on võimeline edasi liikuma omal jõul. Alati on ju võimalus tagasi minna ja grupist jõudu juurde ammutada.
- Edasi liikumine: Võib-olla üks kindlaimaid viise edu mõõtmisel on see, kui leinajad tulevad gruppi ainult külaskäikudele. Kui leinaja ei jätkka enam grupis, on see märk sellest, et ta tunneb ennast piisavalt tugevana ise edasi liikumiseks. Loomulikult ei ole alati põhjuseks piisav tugevus, osad liikmed võivad grupist lahkuda ka teistsugustel

põhjustel milleks on ebameeldivad kogemused grupis, pinge kodus/tööl, halb tervis jne.

Võimalikud riskifaktorid

Eksisteerivad mõningad põhimõtted, mida peaks eneseabigrupiga töötamisel jälgima:

- Grupp moodustub indiviididest, kellel kõigil on oma iseloom. Seega võib aeg-ajalt tekkida konflikte. Tugev grupp õpib neid läbi töötama;
- Grupi protsessid, kuhu kuuluvad ka piiride määramine, otsustamine formaalse või mitteformaalse grupi üle ja reeglite kirjutamine grupi enda poolt annavad tugeva baasi, millele toetuda, kui tekivad probleemid;
- Kõikidele suitsiidisurma läbi lähedase kaotanud leinajatele ei sobi grupitöö. Inimesed, kellel esineb ulatuslikke komplikatsioone leinaprotsessi läbimisel, sobivad paremini üksikuna nõustamiseks;
- Läbipõlemise oht on selliste gruppide puhul suur ja seda peab vältima. Grupi eestvedamine suitsiidi läbi lähedase kaotanud leinajatega on emotsionaalselt koormav kogemus. Kui seda tehakse pidevalt, ei jõua inimene taastuda ja väsib. Liider muutub väheefektiivseks ja ei suuda kontakteeruda grupiga. Läbipõlemist saab vältida näiteks aja mahavõtmisega omale võetud ülesannete täitmisel ja teiste liikmete kaasamisega nende ülesannete täitmisele. Teiste kaasamisel on kaks eelist: 1) ka teistel liikmetel tekib võimalus grupile kasulik olla; 2) ilmneb, et nii mõnigi grupi liige on sedavõrd paranenud, et suudab grupi juhtimise või muid ülesandeid enda peale võtta.
- Kõik leinajad on haavatavad ükskõik millisel ajahetkel kõikehaaravate varjatud tunnete tõttu, mis on seotud lähedase inimese kaotusega. Soovitus “rahulda oma vajadused” kannab stressi ja ületöötamise vastast mõtet: kõigepealt hoolitse enda ja oma vajaduste eest, alles seejärel saad Sa abistada teisi.

Mõned näited võimalikest riskifaktoritest:

Võimalik riskifaktor	Mida ette võtta?
1. Grupi liikmed loodavad 1-2 liikme peale, kes teevad kõik ülesanded. Osa liikmetest tunnevad ennast väsinuna.	1. Pühenda osa sessioonist arutelule grupi tegevuse üle. Arutle sellel teemal avameelselt ja püüdke leida viise, kuidas ülesandeid omavahel jagada.
2. Grupi liige kipub sessiooni domineerima ja kasutab enda jaoks rohkem aega, kui võrdsuse printsiip ette näeb.	2. Grupi reeglid loetakse ette iga sessiooni alguses ja ajalimiidi ületanutele tuletatakse seda meelde. Võib tekkida vajadus range ajalise piirangu sätestamiseks.
3. Grupi liige on "jäänud kinni" leina mingisse staadiumisse ja mõjub teistele liikmetele negatiivselt.	3. Grupi liikmega peaks rääkima individuaalselt. Vestlus peaks sisaldama mõtet, et grupp ei tundu vastavat liikme vajadustele. Võib ka teha ettepaneku individuaalseks nõustamiseks ja toetuseks grupis käimise asemel. Soovitada kohti, kus inimene võiks abi saada.
4. Grupp ei tee mingisuguseid edusamme.	4. Arutle grupi liikmetega ja vaadake üle grupi vajadused ning tehke vajalikud muudatused.
5. Kõik grupi liikmed peavad olema teadlikud, et ka nemad ise on suitsiidiriskis.	5. Sellel teemal peab grupis rääkima ja arutama, kuidas grupi liikmed saaksid kaitsta üksteist.