



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM



JUSTIITSMINISTEERIUM



SOTSIAALMINISTEERIUM



MÄRKA JA TEGUTSE

KRIISIKAUST NOORTE- JA LASTEASUTUSELE

RAPLA MAAKOND

2016

SISUKORD

TEGUTSEMISE ÜLDISED PÕHIMÕTTED ÕNNETUSE KORRAL:.....	3
Tegutsemise alustamine ja tegutsemise järjekord:.....	3
KUI HELISTAD HÄDAABINUMBRIL 112:	4
I JUHTUMID	5
VÄGIVALLAJUHTUM	5
SURMAJUHTUM	5
POMMIÄHVARDUS.....	6
ALKOHOL, NARKOOTIKUMID, SUITSETAMINE	7
Alkoholi tarvitanud inimene:.....	7
Esmaabi, kui narkojoobes inimene kaotab teadvuse:.....	7
Kui narkojoobes inimene on uimane, kuid teadvusel:	8
Suitsetav alaealine:.....	8
II MUUTUSED LAPSE KÄITUMISES	9
TRAUMAATILISE KRIISI REAKTSIOONID NOOREMAS JA VANEMAS KOOLIEAS.....	9
KAOTUS JA LEIN.....	10
LAHUTUS PERES.....	11
KIUSAMINE	12
KUIDAS KIUSAMISJUHTUMIT LAHENDADA?	13
VÄÄRKOHTLEMINE	14
HOOLETUSSEJÄTMINE	15
EMOTSIONAALNE VÄÄRKOHTLEMINE	16
FÜÜSILINE VÄÄRKOHTLEMINE	17
SEKSUAALNE VÄÄRKOHTLEMINE	18
Mida saad sina teha lapse heaks?	19
DEPRESSIOON JA SUITSIIDIRISK.....	20
Mida sina saad teha?.....	21
KÕRGENENUD SUITSIIDIRISKIGA TEISMELINE.....	22
Mida saad sina teha ?.....	23
OLULISED KONTAKTID:	26

TEGUTSEMISE ÜLDISED PÕHIMÕTTED ÕNNETUSE KORRAL:

Õnnetuse korral tuleb hakata tegutsema enne, kui elukutselised abistajad kohale jõuavad. Üks võtab juhtimisvastutuse enda peale. Abilistena kasutab ta õnnetuskohal olijaid, andes neile selgeid tegutsemisjuhendeid. Iga kodanik peab tundma tegutsemispõhimõtteid, mis on vajalikud kannatanu abistamiseks õnnetuskohal. Üldised tegutsemispõhimõtted on samad, olgu siis tegemist üksik- või suurõnnetusega.

Abi antakse oma oskuste kohaselt!

Tegutsemise alustamine ja tegutsemise järjekord:

- **Hinda olukorda**
 - Tee selgeks, mis on juhtunud. Ära hädalda!
 - Selgita välja abivajajate arv ja abi vajadus.
 - Selgita välja abistajate arv õnnetus kohal.
 - Selgita välja, milliseid abivahendeid on võimalik kasutada.
 - Täpsusta, kui palju on aega ja millised on abistamistingimused.
 - Tee selgeks, millised on kannatanu haiglasse toimetamise võimalused.
 - Tee kindlaks, kust ja kuidas saada abi.

- **Päästa**
 - Lähene ohtlikule kohale, seadmata ohtu oma ega teiste elu ja tervist.
 - Kõigepealt päästa need, kelle elu on ohus.
 - Toimeta kannatanu lähimasse ohutusse kohta.

- **Anna vältimatut esmaabi**

Hakka elupäästvat esmaabi andma võimalikult kiiresti. Kui kannatanuid on palju, tee kindlaks neist igäühe seisund ja anna vältimatut esmaabi seda vajajaile. Alles pärast seda selgita välja, milliseid muid vigastusi kannatanuil on.

KUI HELISTAD HÄDAABINUMBRIL 112:

1. Räägi, mis juhtus

Kirjelda õnnetust või ohtu, mis helistama sundis.

2. Kirjelda, kus juhtus

Püüa öelda võimalikult täpne asukoht – linn, tänav, korrus, ja/või klass.

3. Ütle, kas keegi on kannatanud

Kirjelda kannatanu olukorda.

4. Ütle oma nimi ja telefoninumber

millelt helistad, et saaks vajaduse korral kontakti võtta.

5. Vasta küsimustele lühidalt, täpselt ja konkreetset

6. Ära katkesta kõnet enne, kui oled selleks loa saanud

I JUHTUMID

VÄGIVALLAJUHTUM

1. Hinda riskifaktorit.
2. Vajadusel anna esmaabi või helista 112.
3. Taasta kord personali abil.
4. Fikseeri juhtum
5. Informeeri politseid (vajadusel).
6. Teavita kriisigruppi ja lapsevanemaid.

SURMAJUHTUM

1. Kutsu kiirabi, HELISTA 112.
2. Katkesta kuulujuttude, fantaasiate levik ja anna selget infot.
3. Võimalda nii lastel kui täiskasvanutel väljendada oma mõtteid ja tundeid seoses toimuvaga.
4. Saavuta võimalikult ruttu asutuse normaalne funktsioneerimine.
5. Teavita isikliku teraapia võimalusest.

POMMIÄHVARDUS

1. Kui ähvardus on tehtud kirja teel, tuleb kiri säilitada, mitte rohkem puutuda.

2. Kui ähvardus on tehtud telefoni teel – võimalusel kõne salvestada. Kui salvestamisvõimalust ei ole:

- Püüa meelde jätta ähvarduse täpne sõnastus. Pööra tähelepanu aktsendile, kõnedefektidele ja taustahäälele. Võimaluse korral märgi kõik üles;
- Tee kindlaks helistaja sugu;
- Määra tema umbkaudne vanus;
- Ära katkesta helistajat. Püüa otsustada tema emotsionaalse seisundi üle;
- Ürita saada vastuseid järgmistele küsimustele:
 - millal pomm peaks lõhkema?
 - kus see täpselt asub?
 - kuidas pomm välja näeb?
- Märgi üles helistamise kuupäev ja kellaaeg.
- Küsi helistajalt tema nime ja asukohta. Helistaja võib selle ka kogemata avaldada.

3. Kui majast leitakse kahtlane pakk, tuleb alustada evakueerimist.

4. Juhtkond informeerib politseid.

ALKOHOL, NARKOOTIKUMID, SUITSETAMINE

Alkoholi tarvitanud inimene:

- Toimeta inimene eraldi ruumi.
- Taga täiskasvanu järelvalve.
- Hinda tema hetkeseisundit.
- Vajadusel anna esmaabi.
- Informeeri politseid.
- Alaealise puhul kutsu kohale lapsevanemad.
- Anna juhtum üle kriisigrupile või juhtkonnale.

Esmaabi, kui narkojoobes inimene kaotab teadvuse:

- Raputa ettevaatlikult, palu avada silmad.
- Aseta taastumisasendisse, so paremale küljele kohas, kus on jahe ja küllalt värsket õhku.
- Tee lahti riided, mis takistavad hingamist.
- Kontrolli hingamist ja pulssi. Kui ei hinga, ole valmis tegema suust suhu hingamist.
- Kutsu kiirabi!

Kui narkojoobes inimene on uimane, kuid teadvusel:

- aseta lamavasse või pool lamavasse asendisse.
- anna rohkesti juua.
- kui üledoseerinu oksendab, siis sea ta küljeli, et hingamisteed oleksid vabad.
- räägi temaga pidevalt ja ära lase teadvust kaotada.
- kutsu kiirabi!

Suitsetav alaealine:

- Fikseeri juhtum kirjalikult (nimi, aeg, koht, õpilase allkiri).
- Teavita juhtkonda

II MUUTUSED LAPSE KÄITUMISES

TRAUMAATILISE KRIISI REAKTSIOONID NOOREMAS JA VANEMAS KOOLIEAS

Alljärgnevad reaktsioonid traumale ja kaotusele on universaalsed nii nooremate kui ka vanemate laste puhul:

- ängistus ja hirm enda ja teiste turvalisuse pärast
- ebatõelisuse tunne („See oli unenägu!, „See ei saa olla tõsi!”), juhtunu eitamine
- kergesti ärrituvus
- elavad mälopildid
- juhtunust korduv rääkimine, läbimängimine, hirmutavate üksikasjade esiletoomine, moonutamine
- une- ja söögiisuhäired
- kehalised vaevused (pea- kõhu- ja muud valud)
- keskendumisraskused
- raskused koolitöös
- endasse tõmbumine või üliaktiivsus
- vihapursked, agressiivne käitumine
- huvi puudumine igapäevategevuste (huvialade, sõprade jm) suhtes
- korduvad küsimused ja mõtteavaldused surmast, suremisest
- masendus ja igatsus

Teismelistel lisanduvad:

- enesesüüdistus ja häbi
- soov kätte maksta
- konfliktsus suhetes (eakaaslased, vanemad, õpetajad)
- ennast kahjustav käitumine (uimastid, alkohol jm)
- enesetapumõtted
- radikaalne eluhoiakute muutus

Laste ja noorukite reaktsioonid ning kaotusega toimetulek sõltub täiskasvanute endi toimetulekust ning sellest, kuidas nad suudavad hoolitseda laste hingeliste vajaduste eest.

KAOTUS JA LEIN

Traumaatiliste sündmuste ja kriisidega kaasnevad alati kaotused: hävida võib vara, pärast õnnetust või kallaletungi saab kannatada kehaline või vaimne tervis. Keegi võib haigestuda ägedasse või kroonilisse haigusesse, peres võib toimuda lahutus, surra võib lähedane inimene.

Kaotusega kaasneb lein – intensiivne hingevalu.

Leinamine on protsess, mille erinevaid staadiume läbides õpime kaotusega leppima.

Leina staadiumid:

- 1. Juhtunu eitamine.** „See ei saa olla tõsi”, „Siin on mingi eksitus”. Tundeelu võib olla halvatud. Eitamine annab aega enda kogumiseks, et suuta juhtunut kui fakti vastu võtta.
- 2. Viha.** „Miks see pidi minuga (temaga) juhtuma!” Otsitakse süüdlast, „patuoinast”. Vajatakse võimalust oma viha ja äng välja elada.
- 3. Kauplemine.** Tingimine lootuses midagi päästa, võita aega, „saatust ära osta”, enne kui kaotust tunnistatakse.
- 4. Kurbus, masendus.** Mõistetakse kaotuse pöördumatust. Elatakse oma kurbus välja, algab lein.
- 5. Leppimine.** Peale emotsioonide väljaelamist saabub rahu. Edasi kas saadakse kurbusest üle ja leitakse uut jõudu edasi elamiseks või lepitakse kibestunult saatusega.

Leinatunne säilitab intensiivsuse, kuid lüheneb ühes staadiumis viibimise aeg, läbitud staadiumid võivad korduda, võivad esineda üheaegselt või mõnevõrra teises järjekorras

LAHUTUS PERES

Lahutusega seotud probleemid võivad väljenduda lapse õpitulemuste languses, enesesse tõmbumises, keskendumisraskustes, tujukas käitumises.

Lahutuse või lahku kolimise puhul lapsi peamiselt mõjutavad tegurid:

- sissetulekute vähenemine
- stress perekonnas, sagedased vanemate vahelised konfliktid
- ühe vanema puudumine, vanemliku hoolitsuse vähenemine
- kolimine, sotsiaalse võrgustiku muutus, vähenemine
- kontakti vähenemine teise vanemaga
- suhete muutumine hooldajast vanemaga
- vanem on liiga hõivatud oma probleemide ja emotsioonidega
- lapsele ei anta selgitusi ja teadmatus võib kaasa tuua enda või ühe vanema süüdistamise, hülgamishirmu vmt

Mida teha, kui puutute kokku lapsega, kelle vanemad lahutavad?

- Võta koduga ühendust, kui märkad lapse käitumises muutusi. Sa peaksid olema informeeritud vanemate lahkuminekust, et pakkuda koolis lapsele toetust, mõista tema käitumist ning ennetada tõsisemaid kooliprobleeme.
- Selgita lapsele, et kuigi tema vanemad lähevad lahku, ei ole tema vanematevahelistes lahkkelides süüdi.
- Laps peab teadma, et mis iganes juhtub vanematevahelistes suhetes, ei mõjuta see lapse ja vanema vahelist armastust.
- Soovita vanematel võtta ühendust **perelepitajaga**
Kontaktid leiad www.lepitus.ee

***Perelepitus on teenus, mille eesmärgiks on kokkulepe vanemate vahel nende alla 18- aastase lapsega seotud õiguste ja kohustuste suhtes.
Perelepituse eesmärk on lapse huvisid arvestavad ja koostööl põhinevad vanemlikud suhted.***

KIUSAMINE

Mis on kiusamine? Kiusamine on see, kui üks inimene paneb teist inimest meelega ja korduvalt end halvasti tundma ning kannatajal on raske end kaitsta. See tähendab:

- haiget tegemine – haiget teha võib mitmel viisil, näiteks füüsiliselt lüües, asju ära võttes või lõhkudes, sõnadega solvates või ähvardades, meelega tegevustest välja jättes, inetuid kuulujutte ja valesid levitades või muul moel. Haiget võib saada nii keha kui hing. Haiget tegemine võib olla nii teistele nähtav kui ka salakaval ja varjatud.
- meelega – kaaslane teeb tahtlikult teisele füüsiliselt või hingeliselt haiget, mitte kogemata. Sõbralik ja mänguline müramine või narritamine ei ole kiusamine. Korduvalt – haiget tehakse sama inimese või grupi poolt mitu korda. Kiusamine ei ole juhuslik ühekordne tüli või vaidlus. Kiusamine võib kesta kuid või isegi aastaid.
- raske end kaitsta – kiusamine on alati ebavõrdne. Ohver võib olla teistest füüsiliselt nõrgem, vaesem või rikkam, vähem sõnaosavam või muus osas teistest erinev, tal võib olla klassis vähe sõpru või ta ei ole nii populaarne. Kiusajal võib olla palju toetajaid ja seetõttu võib tema ohvriks sattuda igäüks, kes sellesse toetajate ringi ei kuulu. Tavaliselt valib kiusaja kiusamiseks ohvri nõrga koha, sest nii saab ta olla kindel oma üleolekus. Kiusamiseks ei peeta seda, kui kaks enam-vähem ühe tugevusega õpilast vabatahtlikult vaidlevad või kaklevad.

Kiusamist võib esineda erineval kujul:

- füüsiline kiusamine – kahjustatakse ohvri keha või esemeid, nt löömine, asjade lõhkumine vms;
- sõnaline kiusamine – ohvrile põhjustatakse kannatusi sõnadega, nt sõimatakse, mõnitatakse, ähvardatakse vms;
- varjatud ehk suhetega seotud kiusamine – kahjustatakse ohvri sõprussuhteid ja positsiooni kaaslaste hulgas, nt levitatakse kuulujutte, tõrjutakse seltskonnast välja vms;
- küberkiusamine – ohvrit pannakse kannatama telefoni või interneti vahendusel, saadetakse ähvardavaid või solvavaid sõnumeid, postitakse veebi õelaid teateid ja pilte vms. Täpsemat infot küberkiusamise kohta leiad Targalt Internetis veebilehelt www.targaltinternetis.ee.

KUIDAS KIUSAMISJUHTUMIT LAHENDADA?

1. Säilita rahu, kuigi see võib olla väga raske.
2. Hinda oma enesetunnet ja oskusi. Kas sa suudad ise seda olukorda lahendada või vajad sa kellegi abi?
3. Vestle kiusatavaga
4. Vestle kiusajaga
5. Vii läbi ühisvestlus mõlema osapoolega
6. Jälgi olukorda
7. Teavita lapsevanemaid, kuid hoia neid olukorda sekkumast
8. Kui näed, et koostöös perega ei ole olukord lahenenud, siis võib olla vajalik lastekaitsetöötaja kaasamine.
9. Kui tegemist on väga tõsise kiusamisjuhtumiga ning teiepoolised tegevused pole olukorda lahendanud, võta ühendust politseiga.

VÄÄRKOHTLEMINE

Lapse väärkohtlemine on kompleksne nähtus, mis hõlmab mitmeid, sageli omavahel läbipõimunud väärkohtlemise vorme. Lapse väärkohtlemine on igasugune käitumine lapse suhtes, mis rikub tema füüsilist ja psüühilist heaolu, seades ohtu lapse eakohase arengu ja tervisliku seisundi. Lapse seisukohast on igasugune väärkohtlemine halb, sest põhjustab sageli hirmu, alandust ja kannatusi.

Lastekaitseadusest tulenevalt:

1. Juhul, kui saab teatavaks kaitset ja abi vajava lapse olemasolu, on iga inimese kohus sellest teatada sotsiaaltalitusele, politseile või mõnele teisele abiandvale organile.
2. Sotsiaaltalitusel on õigus ja kohustus tegutseda kohe, sõltumata kaitset vajava lapse piirkondlikust või muust kuuluvusest.

Lapse väärkohtlemine esineb järgmistes vormides:

HOOLETUSSEJÄTMINE

Lapse põhiliste kehaliste ja vaimsete vajaduste pidev rahuldamata jätmise võib põhjustada tervisehäireid või kahjustada lapse arengut. Siia hulka kuulub see, kui lapsevanem või hooldaja ei ole suuteline tagama lapsele eakohast toitu, peavarju ega rõivaid, ei suuda last kaitsta füüsilise kahjustuse eest või ei võimalda lapsele vajalikku meditsiinilist hooldust ja arstiabi. Hooletusse jätmist ei tohi segi ajada vaesusega.

Füüsilised näitajad	Käitumuslikud näitajad	Tagajärjed
<ul style="list-style-type: none">• hülgamine (ükski kodus)• pidevalt näljane, halb hügieen, räpane riietus• pideva hoolitsuse puudumine• vaevatud, tühi pilk• ei käi arstlikul kontrollil	<ul style="list-style-type: none">• sõnakuulmatu• jääb klassis magama• varastab toitu, norib kaaslastelt süüa• sageli puudub, hilineb• ennast kahjustav käitumine• koolist välja langemine	<ul style="list-style-type: none">• madal enesehinnang• negatiivne mina-pilt• kitsas tundemaailm• usaldamatus kaasinimeste suhtes• krooniline õnnetu olemise tunne• suhtlemisraskused• konfliktsus• tõrjutus eakaaslaste poolt

EMOTSIONAALNE VÄÄRKOHTLEMINE

See on lapse järjekindel halvasti kohtlemine, mis kahjustab lapse emotsionaalset arengut ja võib väljenduda püüdes sisendada lapsele, et ta on väärtusetu, et temast just seepärast ei hoolita või hoolitakse vaid niivõrd, kuivõrd ta suudab täita teiste ootusi. Emotsionaalne väärkohtlemine võib väljenduda ootustes, mis ei ole vastavuses lapse ea ja arenguga. Samuti võib emotsionaalne väärkohtlemine väljenduda pidevas hirmutunde sisendamises, lapse oma huvides ärakasutamises või kaasamises ebaausatesse tegudesse. Teatud määral sisaldub igas lapse väärkohtlemise liigis emotsionaalset väärkohtlemist, kuid samal ajal võib emotsionaalne väärkohtlemine esineda ka täiesti iseseisvalt.

Füüsilised näitajad	Käitumuslikud näitajad	Tagajärjed
<ul style="list-style-type: none">• kõnehäired• füüsilise arengu pidurdumine• alkoholism, narkomaania	<ul style="list-style-type: none">• halvad harjumused (imemine, kõigutamine)• antisotsiaalne käitumine, kalduvus destruktiivsele käitumisele• neurootilised nähud (unehäired, mängib harva)• arengu pidurdumine• passiivne või agressiivne• kuritegelik käitumine• õpiraskused	<ul style="list-style-type: none">• madal enesehinnang• negatiivne mina-pilt• kitsas tundemaailm• usaldamatus kaasinimeste suhtes• krooniline õnnetu olemise tunne• suhtlemisraskused• konfliktsus• tõrjutus eakaaslaste poolt

FÜÜSILINE VÄÄRKOHTLEMINE

Füüsiline väärkohtlemine võib väljenduda löömisel, raputamisel, tõukamisel, mürgitamisel, kõrvetamisel, uputamisel, lämmatamisel või muus lapsele kehalisi vigastusi või kahju põhjustavas tegevuses.

Väärkohtlemine on ka see, kui lapsevanem või hooldaja varjab lapse haiguse tunnuseid või kahjustab oma tegevusega lapse tervist.

Füüsilised näitajad	Käitumuslikud näitajad	Tagajärjed
<ul style="list-style-type: none">• seletamatud sinikad (erinevates paranemisastmetes)• seletamatud põletused (sigaretotsa põletused, soki- ja kindakujulised)• seletamatud luumurrud• verevalumid• juusteta laigud peas• haavad	<ul style="list-style-type: none">• ennast kahjustav käitumine• enesesse tõmbunud või agressiivne• väldib füüsilist kontakti• kardab minna koju• jookseb kodunt ära• kõnnib „valulikul“• kannab riideid mis varjavad kogu keha	<ul style="list-style-type: none">• intellektuaalne ja arenguline kahjustus (IQ madal, kõneprobleemid)• kesknärvisüsteemi kahjustus (emotsionaalne labiilsus, kerge mäluhäire)• üliaktiivsus ja kontrollimata käitumine

SEKSUAALNE VÄÄRKOHTLEMINE

Seksuaalne väärkohtlemine on lapse või nooruki sundimine või ahvatlemine osalema seksuaalseis toiminguis, olenemata sellest, kas laps ise mõistab toimuvat või mitte. See ei pruugi tähendada otsest seksuaalset vahekorda ning alati ei pruugi tegemist olla ka otsese füüsilise kontaktiga.

Füüsilised näitajad	Käitumuslikud näitajad	Tagajärjed
<ul style="list-style-type: none">• määrdunud, katkine aluspesu• valu sügelus suguelundite piirkonnas• raskendatud kõndimine, istumine• reitel, tuharatel verevalumid• suguhaigus• rasedus• sagedased kuseteede põletikud• enurees, enkoprees• hirmuunenäod	<ul style="list-style-type: none">• kurnatud või kroonilises depressioonis• võrgutav käitumine• madal enesehinnang• halvad suhted kaaslastega• äkiline kaalumuutus (kaalulangus, tõus)• sitsiidne käitumine• koolis probleemid• väldib kahekesi jäämist täiskasvanuga• väljakutsuv käitumine• hüsteeriline, kontrollimatud emotsioonid• seksuaalse sisuga mängud• seksist eale mittevastavad teadmised, väljendid, žestid	<ul style="list-style-type: none">• paranoiline usaldamatus• madal enesehinnang• depressioon• käitumishäired• õppeedukuse langus• isiksuse häired• hüperseksuaalsus• seksuaalsete stiimulite paaniline vältimine• häirunud sooidentiteet

Mida saad sina teha lapse heaks?

- Paku oma kohaloleku ja sõbraliku suhtumisega lapsele turvatunnet, sest ta vajab inimest, keda usaldada
- Püüa saada kontakt lapsega, et saada selgust tema hingelisest seisundist
- Võta ühendust vanemaga, et selgitada väärkohtlemise tagamaid
- Püüa aidata lapsevanema ja lapse suhteid normaliseerida koostöös kooli psühholoogi ja sotsiaaltöötajatega
- Soovita nii lapsele kui vanematele professionaalset abi
- Vajadusel võta ühendust lastekaitse- või sotsiaaltöötajaga . (Kohalik omavalitsus on väärkoheldud laste eestkostetasutus) või teavita politseid
- Arvesta lapse õpiraskustega. Leia võimalused lapse täiendavaks abistamiseks.
- Ole mõistev ja toetav, sest väärkoheldud laps on haavatav.

Loe lisaks:

„Laste füüsiline ja seksuaalne väärkohtlemine”

Terviseveeb: http://www.lapsemure.ee/forum_est/viewtopic.php?t=8844
<https://annaabi.ee/Lapse-v%c3%a4%c3%a4rkohtlemine-ja-hooletusse-j%c3%a4tmine-m47472.html>

DEPRESSIOON JA SUITSIIDIRISK

Depressiooni kujundavad Asjaolud	Depressiooni märgid
<p>Kaotused peres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • õnnetusjuhtumid, pereliikme surm, krooniline haigus, invaliidistumine • vanemate lahutus <p>Elumuutused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sage elukoha ja kooli vahetus, uus pere koosseis jm. <p>Pikaajalised traumeerivad sündmused peres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alkoholism, sagedased tülid, perevägivald • lapse seksuaalne väärkohtlemine • hooletusse jätmine <p>Kooli ja õppimisega seotud raskused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tervisehäiretest tulenevad (kroonilised haigused, tähelepanu – ja keskendumishäire, hüperaktiivsus, traumad jm) • vaimsetest võimetest tingitud edasijõudmatus • kiusamine ohvriks langemine <p>Peres geneetiline soodumus depressiooniks</p> <p>Teismelisel lisanduvad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eakohased hormonaalsed/füüsilised muutused • romantilise suhte purunemine, sõbra kaotus • uimastavate ainete kasutamine 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurvameelsus • Kergesti ärrituvus, ülitundlikkus • murelikkus • enese alahindamine ja süüdistamine, väärtusetusetunne • õppeedukuse langus ja vastumeelsus koolis käia • tähelepanu- ja keskendumisraskused, unustamine • viha, raev, pahurus (valdavalt poistel) • konfliktsus suhetes • eemaldumine sõpradest, üksiolek • apaatia, huvi puudumine tegevuste suhtes, mis varem huvi pakkusid; üliaktiivsus • söögiisu muutused (ülesöömine, isutus) • unehäired (rahutu uni, pidev unisus) • tervise halvenemine, pea- kõhu- ja muud valud • pidev väsimuse - ja jõuetuse tunne <p>Teismelistel lisanduvad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mõtlemine ja rääkimine surmast ja enesetapust • enesevigastamine (löikumine, põletamine jm) • alkoholi ja narkootikumide tarbimine

Mida sina saad teha?

- Räägi lapse, noorukiga või leia keegi, keda ta usaldab.
- Võta ühendust koduga.
- Tee ettepanek otsida professionaalset abi.
- Soovita lapsele ja perele otsida professionaalset abi.

KÕRGENENUD SUITSIIDIRISKIGA TEISMELINE

Teismeliseiga on üks keerukamaid üleminekuperioode inimese arengus. Füüsilised ja psüühilised muutused toovad sageli kaasa nii tõsiseid raskusi oma elu ja suhtega toimetulekuks, et noor inimene kogeb tõelist kriisi. Talle tundub, et kõik see on lahendamatu, talumatu ja sellega pole võimalik kohaneda. Tuntakse abitust, hirmu, lootusetusetunnet, kuid abi ja toetust täiskasvanutelt küsida näib olevat võimatu. Nii võib juhtuda, et depressioon ja kannatused vaid süvenevad. Suhted täiskasvanutega, vanematega vaid halvenevad. Nooruk tunneb, et maailm ei mõista teda.

Õpetaja, teades, mis võimendab selles eas suitsiidiriski, ning millised käitumise iseärasused sellega kaasnevad, võib osutada ainsaks inimeseks, kes **märkab** ja **mõistab**. Kuna sageli on kriisis ka teismelise vanemad, siis tihti on õpetaja see, kes saab vajadusel **algatada** toetuse ja abi pakkumist nii noorele kui tema perele.

Suitsiidiriski tõstavad järgmised asjaolud ja käitumisilmingud:

- diagnoosimata ja ravimata depressioon
- räägib ja kirjutab enesetapust, ähvardab seda teha (jagab laiali asju, mis on talle tähtsad olnud)
- varasem enesevigastamine või enesetapukatse
- sõltuvus mõnuainetest
- soovimatu rasedus
- nakatumine HIV-i, muudesse suguhaigustesse
- mure oma seksuaalsuse pärast, s.h. homoseksuaalsus
- raskused oma impulsside kontrollimisega
- alanduse- ja häbitunne, hirm
- ülikriitilisus oma (õpi) tulemuslikkuse suhtes, täiusetaotlus („ma kas saavutan maksimumi või suren”)
- probleemid seaduserikkumistega või distsipliiniga
- kiusamise ja vägivaldaohvriks langemine
- samastumine kellegagi, kes on sooritanud enesetapu (sõber, tuttav) - „matkitud enesetapp”

Mida saad sina teha ?

- Ole teadlik sellest, et igaüks meist võib olla oluline abipakkuja, kuid sa ei ole ainus vastutaja selle eest, et nooruk on kriisis.
- Räägi noorega või leia keegi, keda ta usaldab, kui märkad tema käitumises ohumärke või tead tema suitsidaalsetest mõtetest.
- Probleem, mille nimel ta on valmis enesetappu sooritama, ei lahene kohapeal.

Ära püüa seda lahendamata hakata!

- Kui noor kinnitab oma enesetapumõtteid, siis ära unusta, et sina ja teised saate aidata tal leida positiivseid valikuid.
- Võta ühendust koduga, kuid seda ainult kokkuleppel noorega.
- Täiskasvanute ülesandeks on toetada õpilast ja tema peret sobiva abistaja leidmisel.
- Tee ettepanek otsida koos täiendavat abi: vanemad, sõbrad või isik, keda noor usaldab.

Vajadusel pöördu perenõustaja, psühholoogi, psühhiaatri, sotsiaaltöötaja, lastekaitsespetsialisti poole.

- Korja ära kõik võimalikud enesetapuks vajalikud vahendid (relv, nuga, tabletid jm)

Noored käituvad sageli impulsiivselt ja kasutavad enesetapuks kõike käepärast olevat. Kui vahendid ei ole käepärast, siis impulss taandub ja nii võidetakse aega aitamiseks.

- Kui muretsed ta turvalisuse pärast, siis jää ta juurde või otsi keegi.

Teda aitab teadmine, et ta ei ole üksik.

Ole hea kuulaja.

Parim kink võib olla vaikus – kuula lihtsalt aktiivselt. Nii tunneb teine, et sa hoolid temast ja sa kuuled tema lugu.

Küsimuste küsimine on osa aktiivsest kuulamisest. Näiteks, ära küsi algatuseks: „*Miks sa sel nädalal ei ole teinud kodutöid ?*”

Ilmutad hoolivust, kui küsid: „*Olen märganud, et sa oled viimasel ajal väsinud. Kas miski vaevab sind?*”

Räägi oma tähelepanekutest. Küsi, mida noor tunneb, mõtleb, mis lahenduste peale ta on mõelnud.

Kui tunnetad enesetapu ohtu, siis küsi otse, kas noor on sellest mõelnud. Küsimine ei põhjuste enesetappu. Vastupidi, võimalus rääkida oma mõtetest võib osutada esmaseks tõsiseks sammuks probleemi lahendamise teel.

Rääkides enesetapust, on asju millest ei tohiks rääkida:

1. **Ära mõista kohut ja ära kritiseeri.** Lubamatu on öelda, et enesetapp on lollus ja et ainuüksi mõte enesetapust on vastik ja rumal. Noor tunneb, et ta on ebaadekvaatne, kuna mõtleb nii. Sinu ülesandeks on aidata tal näha, et probleemi lahendamiseks on teisi ja paremaid võimalusi.
2. **Ära vähenda probleemi tõsidust.** Ettepanek minna šoppama, kinno lõpetab vestluse ja annab märku, et „Ma ei saa sind ja su probleemi kuulata”
3. **Ära ütle:** „Homme läheb paremini!”. See on märk sellest, et sa ei kuula teda. Depressioonis noor mõtleb, et see ongi püsiv seisund, mis igavesti nii, kuna tal puudub elukogemus sellest, et elus võib kõik muutuda.
4. **Sa võid külvata lootusesemne.** Sa ei saa noore mõttemaailma muuta, ent võid öelda, et kuigi enesetapp võib olla üks võimalus, pole see ainuke ega parim. Vestle nendest võimalustest.
5. **Ära unusta peaesmärki:** leida noorele abi!

Mõnikord võib öelda:

„Ma saan aru, et sul on valus ja raske. Sa rääkisid mulle sellest ja ma tahan sind väga aidata, kuid ma ei saa seda üksi teha. Soovin, et sa saaksid professionaalset abi. Tahaksin sind saata kellegi juurde, kellega saad rääkida ja kellele võib loota.”

„...kellega võiksite rääkida, kellele loota?” Nii öeldes noor ei tunne, et sa tahad teda hüljata. Kui ta keeldub, siis peaksid olema paindlik. Jätkuval keeldumisel peaksid rääkima koolipsühholoogiga, arstiga, vanematega.

Kõigele vaatamata ei õnnestu alati enesetapukatset ära hoida.

Mida peab tegema kool, kui õpilane on sooritanud enesetapukatse või enesetapu?

- **Kiire ja kindlameelne sekkumine** võib päästa õpilase elu. Kui õpetaja või keegi muu on teadlik õpilase enesetapukatsest, tuleb sellest rääkida vanematele. Vanematel tuleb teavitada kooli, et laps on üritanud end tappa. Vaikimiskohustus ei ole siin kohane.
- **Koolis peaks olema kindel inimene**, kes vastutab suitsiidiriskiga laste ja noorte edasi suunamise eest professionaalide poole (perearst, lastepsühhaater, haigla erakorral

- ise meditsiini osakond).
- **Kool peab vanemaid teavitama** kohaliku omavalitsuse tugisüsteemidest: lastekaitse, psühholoog, lastepsühhiaater, sotsiaaltöötaja.
- **Kool saab soovitada** lapsele ja vanematele pereteraapiat, perelepitajat, kuid ei saa selleks kohustada. Kui pere keeldub, siis kool võib pöörduda otse nimetatud isikute poole.
- **Kool ja kodu peaksid tegema koostööd**, kui laps viibib ravil. Lapse kooli tagasitulekuks peab õpetaja aitama ette valmistada nii last kui tema klassikaaslast.
- **Enesetapu korral peab kool otsustavalt tegutsema**, et ära hoida sarnase käitumise „nakkusefekt” - suitsidaalsete laste kalduvust imiteerida või sooritada sarnane käitumis-akt.
- **Enesetapust on tähtis õpilastega vestelda nii**, et antakse asjalikku teavet põhjuste, suitsiidi prognoosivate märkide ja ennekõike selle kohta, kust ja kuidas saab raskuste korral abi.
- **Organiseeritakse professionaalne toetus:**
debriifingurühmad õpilastele, personalile ja lastevanematele.
- **Klasside viiakse läbi vestlused.**
- **Lahkunu mälestamine.**

Loe lisaks:

Lisa 1: „Vestlus klassis”

„Enesetappude ennetamine. Abiks õpetajatele ja muule koolipersonalile”, juhendmaterjal ERSI, 2004

OLULISED KONTAKTID:

Päästeamet	112	
Perearstide infotelefon	1220	
Lasteabi	116111	www.lasteabi.ee
Laste ja noorte kriisiprogramm	506 9658	www.lastekriis.ee
Ohvriabi	16106	www.ohvriabi.ee
Usaldustelefon	126	
Noorte usaldustelefon	646 6666	
Uimasti ja HIV tasuta tugitelefon	1707	
Eluliin	655 8088	www.eluliin.ee
Lapsemure	655 6088	
Laste vaimse tervise keskus	678 7422	
Eesti koolipsühholoogide ühing	5301 0696	
Erapraxis Lepitus OÜ	521 0603	www.lepitus.ee
Rapla maakonna psühhologiateenistus	489 4310	
Raplamaa noorte nõustamiskeskus	485 6263	
Rajaleidja keskus	5886 0711	www.rajaleidja.ee
Tervise Arengu Instituut		www.terviseinfo.ee