

KIRSTI TALU:

Leina ja kaotusega toimetulek

Kriisnõustamise ja Eneseleidmise Keskus Mahena

17.10.2023 Viljandi



Postulaadid

- Leinamine ei ole sündmus, see on protsess
- Leinajal on alati õigus
- Leinajaga ei vaielda
- Igasugune kaotus on valulik ega kuulu mõõtmisele ega võrdlemisele
- Leinajal on õigus igal hetkel oma otsuseid muuta

Ohver – ellujääja - edeneja

- Olla oma valus märgatud
- Jõuda argipäeva elurütmini
- Leina aktiivsest perioodist mälestusteni
- Skeem ohver – ellujääja –edeneja
- Teadmised kui turvaline toetus

Lein

- Loomulik reaktsioon muutusele ja kaotusele
- Leinal pole kalendrit
- Leinal pole kaalu
- Lein on individuaalne
- Lein kui eluga edasiminekuks

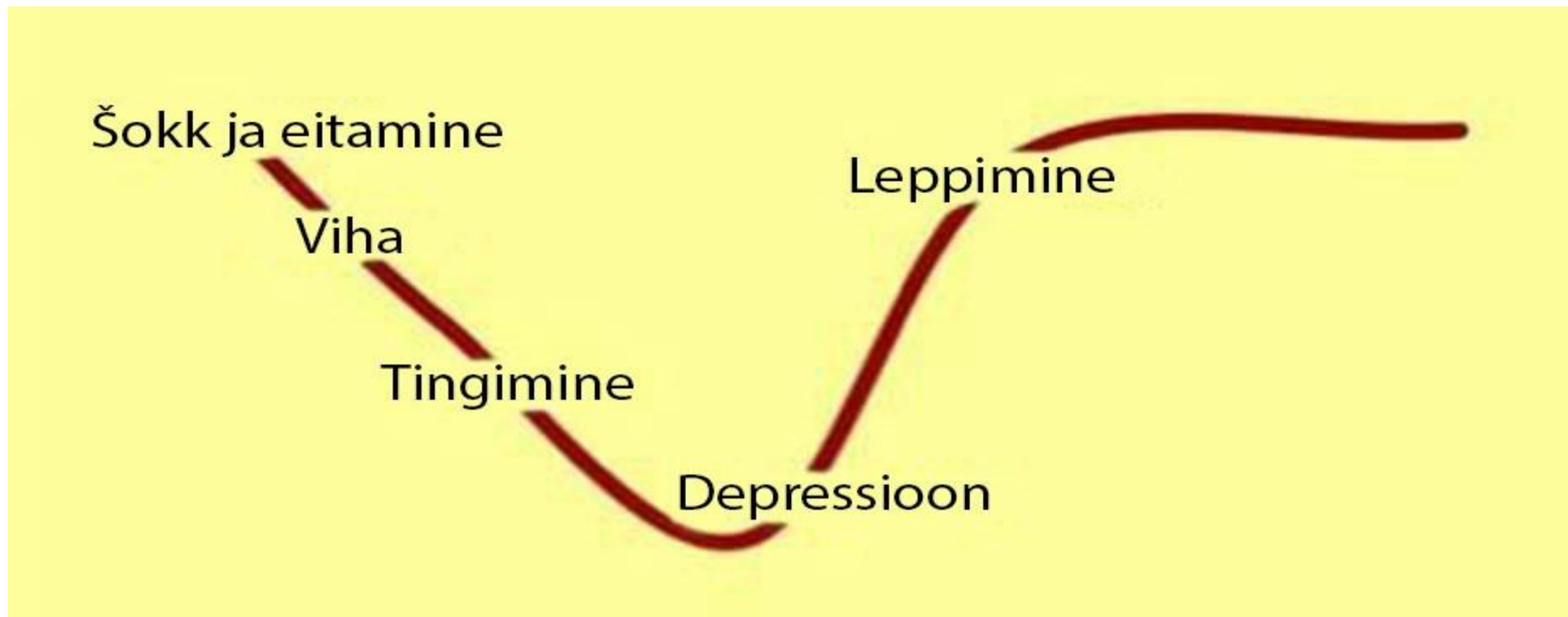
Elu

- Elu eelduseks on arenemine ja muutumine
- Muutustega kaasnevad kaotused
- Kaotusvalu
- Lein on normaalne kaotusele järgnev reaktsioon, protsess ning osa elust
- Kaotuste liigitamine
- Armastatud inimese kaotus

Kaotused

- Abielulahutus või suhte purunemine
- Tervise halvenemine
- Töö kaotamine
- Raseduse katkemine
- Pensionile jäämine
- Unistuse kaotamine
- Sõpruse kaotamine
- Turvalisuse kaotamine
- Kodu müük

Kübler-Rossi mudel



Leinajad võivad kogeda:

- Füüsilist valu
- Emotsionaalset valu
- Häbi
- Õudust
- Uskumatust
- Segadust
- Šokki
- Abitust
- Süütunnet
- Lõputut kaotusetunnet

Vanavanemate/vanemaealiste lein

- Kahekordne
- Suurem süütunne
- Vastastikune sõltuvus
- Personaalne surmateadlikkus
- Üksindus
- Kohanemine uue rolliga
- Kolimine

Leina võivad mõjutada:

- Isiksuseomadused
- Varasemad kogemused
- Kohustused ja vastutus
- Eelnev psüühiline seisund
- Lähedane seotus

„Leinav aju“

- Aju kasutab kaardistamiseks harjumusi ja prognoose
- Aju uus ülesanne pärast surma
- Olemasolevate suhete ümberhindamine
- Elu ja surma mõtestamine
- Uskumuste muutumine
- Uue maailmapildi loomine

„Leinav aju“

- „Me saame üksnes julgustada püsima olevikus ja võtma õppust sellest, mis päev päeva järel juhtub ning mis tulemusi annab.“
- Saame anda leinajale võimalused, ruumi, headust ja julgustust, mida nad vajavad, et harjutada uut viisi elamist ja jõuda uute teadmisteni,“ ütleb leinauurija Mary Frances O`Connor.

Postulaadid

- Aeg parandab vaid hoolitsetud hingehaavad
- Valu vajab mõtestamist, et haav saaks armistuda
- Sõna vägi ilmutab end vaikuses, aga mõjub alles valjusti öelduna
- Leinav inimene on nagu soos, kord mättal ja kuiva jalaga, kord laukas end ääriveeri pinnal hoidmas
- Lein on hind, mida maksame armastuse eest

Aita mul aru saada

- „Kui Sa tahad inimesi aidata, siis pead enne kõike aru saama sellest, millest need inimesed aru saavad,” S. Kierkegaard
- „Lõpuks on iga inimene kui põhjatu kaev, mille sügavustesse ei näe iial. Ükskõik kui palju me ka ei vaataks,” L.Räpp

Leinaja vajab professionaalset abi

- Sügav lein jätkub pärast esimest 6 kuud
- Igapäevaelu on raskendatud
- Sotsiaalne eraldatus
- Võimendunud ohutunne
- Kõikehaarav lõputu kurbus
- Muutunud isiksuseomadused

Abistajad

- Leinanõustaja
- Perearst
- Kriisinõustaja
- Psühholoog
- Hingehoidja
- Kogemusnõustaja
- Kirikuõpetaja, kaplan
- Usaldusisik

Kuidas toetada leinajaid

- Ole lihtsalt kõrval
- Anna aega kohaneda
- Toeta sotsiaalsust
- Võimalda üksiolekut ja iseseisvust
- Ajalise antoloogia tundmine
- Ausus suhtlemisel
- Argiasjade arutamine ja sõnastamine
- Rituaalide tähtsustamine
- Uskumuste väärtustamine

Väldi lauseid

- Las see nüüd olla ja mine oma eluga edasi
- Sul on ju teised lapsed ka
- Sa võid ju veel lapsi saada
- Ma tean, kuidas Sa end tunned
- Mõtle, mis oleks saanud, kui ta oleks nende raskete vigastustega edasi elanud
- Oleks võinud veel hullemini minna
- Igal asjal on mingi põhjus
- See on Jumala tahe
- Küll aeg korda teeb

Leinajale

- Võta vastu pere ja sõprade abi, turvavõrgustik
- Toitu, liigu, maga
- Väldi ennasthävitavat käitumist
- Hoia igapäevarutiini
- Tee midagi vähegi meeldivat
- Ole endaga kannatlik
- Ära langeta suuri otsuseid
- Hoia mälestust lähedasest
- Vaata üle oma prioriteetidid

Toimetulekuviisid

- Mõtete juhtimine
- Aktiivne leinaga tegelemine
- Avatus
- Vältiv ja kaitsev tegevus
- Abi ja nõustamine

Leinajale eneseabimeetodid

- Jäta igatsuseks kindel aeg
- Räägi teisega, kes on samas olukorras- saatusekaaslased
- Hoida oma südames lahkunule kohta.
- Tee plaane raskesti üleelavateks tähtpäevadeks või pühadeks.
- Pea meeles, et Sinu lein on unikaalne

Mälestuste teadlik kustutamine

- Ekraanimeetod
- Turvakoht
- Teine perspektiiv
- Kustukumm
- Ruloo
- Tolmuimeja
- Numbreid 100->0

Küsimused analüüsiks

- Kui lihtne oli Sul mõjutada seda, mis juhtus?
- Miks toimetasid nii, nagu toimetasid?
- Kas sul oli hea ülevaade sellest, mida oli võimalik teha?
- Kuidas Sa oleksid saanud teada, mis juhtub?
- Kui palju aega oli Sul otsustamiseks, mida tuleks teha?
- Mida Sa tegid, mis tundub praegu hästi?
- Mida Sa oleksid teinud, kui keegi teine oleks toiminud nii nagu Sina?

Uni

- Rahustavat muusika
- Tervislik toit
- Lõdvestustehnikad
- Kindel unerežiim, ka nädalavahetustel
- Jahe magamistuba
- Kõrvatropid

Kolm keskset mõtet:

- Kui jätta talumatuna tundunud valu lahti rääkimata, võib see jääda kummitama kogu eluks.
- Võib olla keeruline leida enda sees olevaid toimetulekuressursse, abistav on sildade loomine enda sees ja enda ümber
- Jõudmine argipäeva elurütmini, milles on küll igatsus, kuid valu on tasanenud, teekond ohvrist edenejaks

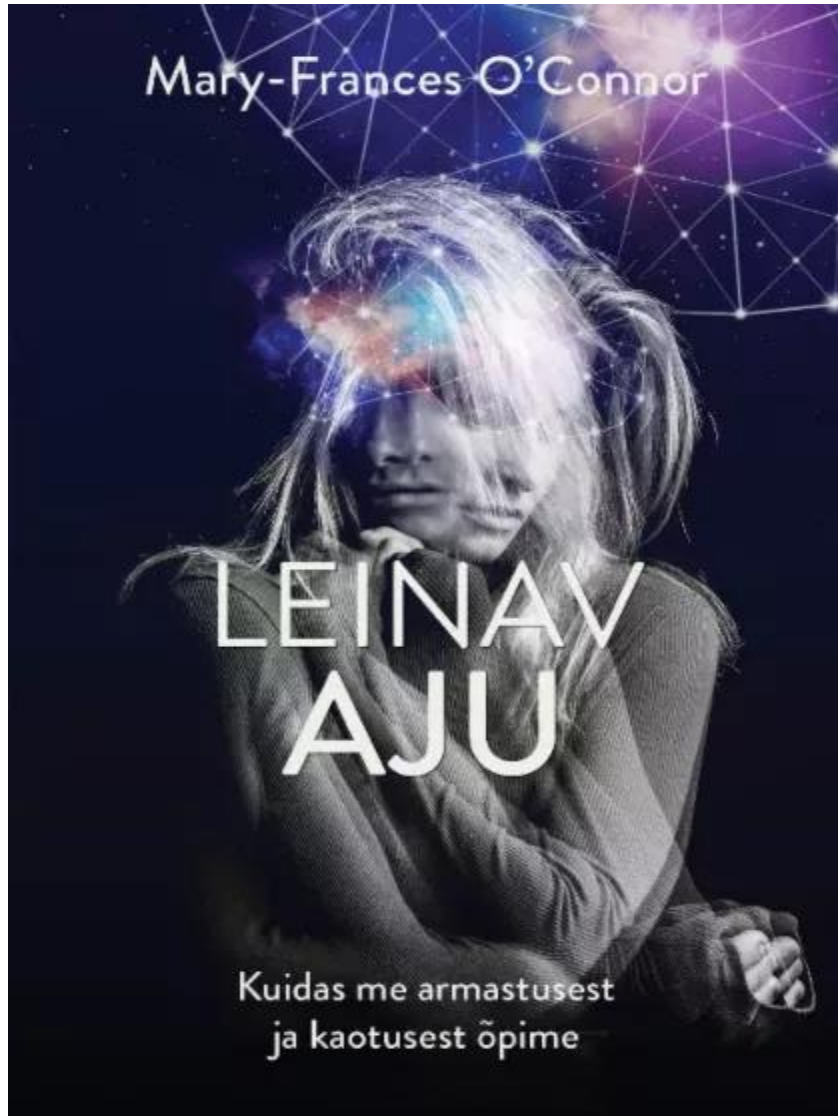
Nõuanded vanemale/vanavanemale

- Ole suhtluses avatud
- Ära varja laste eest oma
- Ära lase lapsel elada pidevad leinakeskkonas
- Aita lapsel hoida suhet lahkunuga
- Kui lapsed ei taha rääkida, ära muretse

Lapse lein

- Dünaamiline
- Siiruviiruline
- Nagu jõgi
- Väikeste kogustega
- Oluline on igapäevarutiin
- Väldi surma sõnalist ilustamist
- Nüüd on kõik möödas. Me kaitseme sind

Lugemissoovitused



Lugemissoovitus



Lugemissoovitused

NAATAN
HAAMER

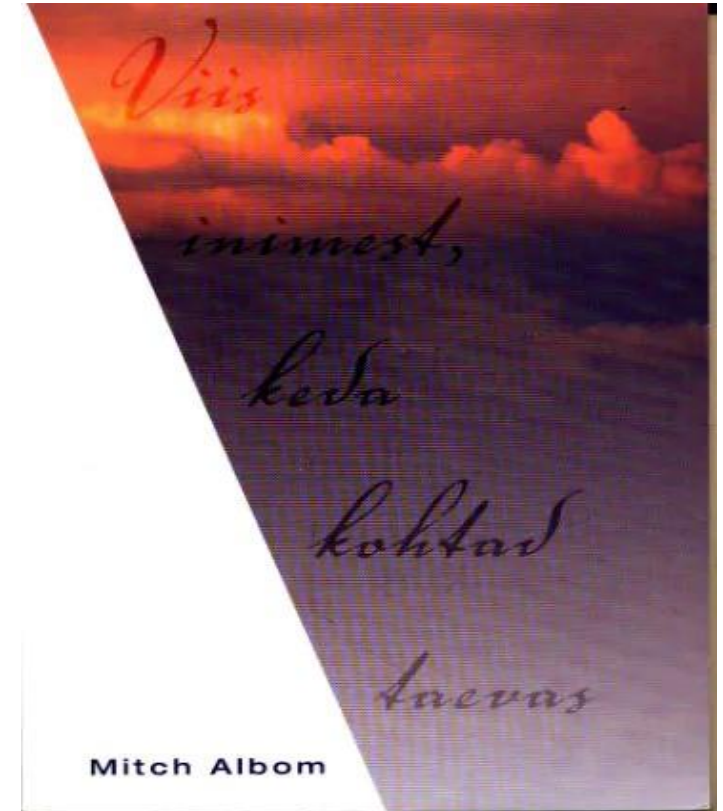


PARANDAB
HOOLITSETUD
HINGEHAAVAD

Arutlusi ja nõuandeid kriisidega
toimetulekuks ning sellest, kuidas
üksteisele keerulisel ajal toeks olla

Jaan Tammsalu

Surm on edasitee
Pajatused paratamatusest



Tänaan!

Kirsti Talu

kriisinõustaja, leinanõustaja

www.mahena.org

www.facebook.com/mahena.keskus

Leinaprotsessi duaalsus

