



Marjana Piirsalu

VANEMA TOIMETULEK PEALE LAPSE KAOTUST

LÕPUTÖÖ

Teenusmajanduse instituut

Sotsiaaltöö

Juhendaja: Jaanika Kirs, *MSc*

Mõdriku 2024

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Marjana Piirsalu

annan Tallinna Tehnikakõrgkoolile (edaspidi kõrgkool) tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

„VANEMA TOIMETULEK PEALE LAPSE KAOTUST“

- 1) reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada ja teha üldsusele kättesaadavaks Tallinna Tehnikakõrgkooli digiarhiivi DSpace kaudu;
- 2) reprodutseerimiseks pärast piirangu lõppu juhul, kui instituudi direktori korraldusega on kehtestatud lõputöö avaldamisele tähtajaline piirang.

Olen teadlik, et nimetatud õigused jäävad alles ka autorile ja kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid ega muid õigusi.

Autorideklaratsioon

Mina, Marjana Piirsalu

tõendan, et lõputöö on minu kirjutatud. Töö koostamisel kasutatud teiste autorite, sh juhendaja ja iseenda varasematele teostele on viidatud õiguspäraselt.

Kõik isiklikud ja varalised autoriõigused käesoleva lõputöö osas kuuluvad autorile ainuisikuliselt ning need on kaitstud autoriõiguse seadusega.

(allkirjastatud digitaalselt)

Juhendaja Nimi Jaanika Kirs (*MSc*)

Töö vastab lõputööle esitatavatele nõuetele.

(allkirjastatud digitaalselt)

(kuupäevad digiallkirjades)

Lõputöö on kaitsmisele lubatud instituudi direktori korraldusega.

SISUKORD

SISUKORD.....	3
KASUTATUD MÕISTED	4
SISSEJUHATUS	5
1 TEOREETILINE LÄHTEKOHT	8
1.1 Leinaga toimetuleku mudel (<i>dual process model</i>) läbi dualprotsessi teooria	8
1.2 Sigmund Freudi kaotuse mudel	10
2 LAPSE KAOTUS JA KAOUTUSVALU	12
2.1 Leinaprotsess ja toimetulek leinaga	15
2.2 Ema ja isa lein	17
2.3 Leinavate vanemate toetamine	18
3 LÕPUTÖÖ METOODIKA.....	22
3.1 Probleemipüstitus, eesmärk ja uurimisülesanded	22
3.2 Andmekogumise metoodika.....	22
3.3 Valim ja konfidentsiaalsus	24
4 TULEMUSTE ANALÜÜS	25
4.1 Kohanemisprotsess kogu leinamise perioodil.....	25
4.2 Toimetulek igapäevaeluga	29
4.3 Toetavad meetodid leinavale vanemale	32
KOKKUVÕTE	37
SUMMARY.....	38
VIIDATUD ALLIKAD.....	40
LISAD	45
Lisa 1. Intervjuu küsimused.....	45

KASUTATUD MÕISTED

Lein – intensiivne emotsioon, tabab meid lainena, matab inimese enda alla, ning seda ignoreerida ei saa, lein ei lõppe mitte kunagi, loomulik reaktsioon kaotusele (O`Connor, 2023).

Leinamine – protsess, millel on oma teekond (O`Connor, 2023).

Leina reaktsioonid – tunded mida kogetakse peale lähedase inimese kaotust, kurbus, igatsus, viha (Pent, 2019).

Leina duaalprotsessi mudel - leinaprotsessi mõju inimese igapäevaelule, leiavad tasakaalu surma ja leina vahel, eemalduvad kaotusest ja hakkavad oma elu uuesti elama (Margaret Strobe and Henk Schut, 1999).

Freudi leinamudel - Lein, mis eksisteerib alateadvuses, kuid mida teadlik meel ära ei tunne (Danielle, 2020).

Leinateraapia – toetab inimest kellel on komplitseeritud lein, ehk pikaleveninud, hilinevad või maskeeritud (somaatiline või käitumuslikud sümptomid) leina puhul (Heaolu, 2023).

Leinanõustamine – kaotusega seotud elumuutusega kohanemise toetamine (Tall, 2023).

Leinanõustaja – vaimse tervise spetsialist, kellel on erialane ettevalmistus. Aitab inimesel oma emotsioone hallata, ootusi seada ja edasi liikuda (Tall, 2023).

Kodade virvendamine – südame rütmihäire, tüsistus võib tekitada insulti (Tartu Ülikooli Kliinikum, 2021).

Virvendusarütmia – südamerütmihäire, süda lööb ebanormaalselt kiiresti ja ebaregulaarselt.

Komplitseeritud lein - tüsistused mis võivad tekkida normaalse tervenemisprotsessi käigus (O`Connor, 2023).

Toimetulemine – elus ette tulnud raskused ja olemasolevate ressursside kasutamine (Dyregrov & Dyregrov, 2017).

Podcast- digitaalne meediumformaad (Chat GPT s.a).

SISSEJUHATUS

Armastatud inimese kaotamine annab meile aimu, mis on surm. Meid valdab surmakogemus ja täitmata ootused purunevad. Arusaam maailmast muutub ebastabiilseks ja elu paratamatud asjaolud sunnivad inimesi muutuma, kas seda soovitakse või mitte. Kui lahkub lähedane, lahkub teatud mõttes koos nendega ka inimene ise (Kast, 1998 lk 9). Psühholoog J. William Worden toob välja läbi praktilise kogemuse, mis näitab sellist kõikumist ajast, mis seal peab olema. See mudel iseloomustab leinateooria arengut ja kahte teooriat omavahel.

Psühhoterapeut ja leinanõustaja Meeli Laane on öelnud, et lein on kohanemiseprotsess, kohanemine elumuutustega laiemalt. Leinamine on igaühel erinev, ei ole olemas õiget viisi leinamiseks, lein on individuaalne protsess. Kuid see, kuidas lein välja näeb ja kuidas leinamisega toime tulla, on vähem arusaadavam. Liiga sageli jäävad leinajad suures osas üksi, sest tuttavad ja lähedased ei oska ja ei tea, mida saab leinaja heaks teha, lähedased ei oska või kardavad midagi ette võtta (TV-Soundcloud, 2023).

Psühhoterapeut Verena Kast (1998) on öelnud oma raamatus, et inimsuhtlus on põhiline elamusallikas ja lähedase inimese kaotus muudab meie senist enese-ja maailmamõistmist. Leina kaudu jätame hüvasti, paneme punkti koosoldud ajale. Psühholoog Toivo Niiberg on öelnud, et kui inimene kaotab kellegi, kardab ta sageli ka ise surma. Psühhoanalüütiline teooria selgitab, et ärevus ja surmahirm on normaalsed. Kuid inimesed seisavad silmitsi surmahirmuga erineval viisil (Niiberg, 2021).

Antud teema aktuaalsus seisneb selles, et ühiskond mõistaks, kuidas toetada vanemaid ning pakkuda neile õigel ajal vajalikku abi. Eestis puuduvad antud teemal uuringud. Rootsis tehtud uuring näitas, et südamevalu ja äärmuslik stress suurendavad kodade virvendusarütmia riski. Antud uuring näitas, et eriti suures ohus olid lapse kaotanud vanemad. Uuringus vaadeldi 3,9 miljoni Rootsi registreeritud lapsevanema andmeid. Osalejad olid aastatel 1987-2014 kaotanud 64 000 last. Ligikaudu 4 miljonist lapsevanematel oli 95 000-l kodade virvendus. Neil, kes olid kaotanud lapse, oli 10-40% suurem risk haigestuda kodade virvendusarütmia. Risk haiguse tekkeks oli suurim esimeste nädalate jooksul pärast lapse surma (Dang Wei, 2021, lk 1489–1495).

Lein ei ole haigus, kuid mõned inimesed haigestuvad leinast. Freud püüdis seda välja selgitada, ning püüdis mõista selle põhjuseid. Ta avaldas 1917. a kirjutise, kus vaadeldi psühholoogilist reaktsiooni kaotusele ja leinale. Psühhiaater Erika Saluveer (Lohk, 2011) toob

oma artiklis välja, et Sigmund Freudi huvitas küsimus, miks mõni inimene reageerib lähedase inimese kaotusele depressiivselt, kuid mõni kogeb leinaprotsessi normaalselt.

Psühhoananüütilises teoorias väidab Freud, et on olemas kaitsemehhanismide psühholoogilised strateegiad, mida alateadvus kasutab reaalsusega manipuleerimiseks, selle eitamiseks või moonutamiseks, et kaitsta end ebakindluse ja vastuvõetamatute impulsside eest ning säilitada eneseteadvust (Sigmund, 2003).

Psühholoog Elina Kivinukk toob välja oma artiklis (2018), et igaühe lein on individuaalne. Seetõttu lähedased ei pruugi teada, kuidas pakkuda leinajale tuge. Oluline on lähedaste inimeste toetus, sest leinal ei ole kindlat algust ega lõppu, aeg muudab leina väljendus ja intensiivsus. Leinamine ja leinaga toimetulek on aktuaalne probleem, sest pole uuritud, kuidas vanemad tulevad oma eluga toime aasta peale kaotust ja veel hilisemas elus. Leinast rääkimine on tundlik teema ning lähedased ei pruugi märgata kohe abivajadust ning pakkuda tuge, mida leinaja vajab ja mis teda toetab. Lähedase nägemine suures valus toob ka tuttavatel ja sõpradel oma lahendamata asjad esile. Lapse kaotus on vanematele üks kõige suuremaid kriise nende elus.

Tänapäevalgi on surmast ja leinast rääkimine tabuteema ja teadlikkus ning teadmine abisaamise võimalustest kesised. Suuremas osas ei osata või ei suudeta abi otsida ning jäädakse oma murega üksi (Kivinukk, 2018).

Käesoleva lõputöö eesmärgiks on analüüsida leinaprotsessi, leinaga toimetulekut ning välja tuua kohalikul ja riigi tasandil pakutavad toetusmeetmed leinajatele.

Eesmärgi saavutamiseks on püstitatud järgmised uurimisülesanded:

- Anda ülevaade leinaga käsitlemisest duaalprotsessi ja Freudi kaotusmodeli vaatepunktist.
- Kirjeldada vanemate kohanemist kaotusega ja tuua välja toetamise võimalused lapse kaotanud vanematele.
- Analüüsida lapse kaotanud vanemate kohanemisprotsessi leinaperioodi vältel.
- Analüüsida lapse kaotanud vanemate igapäeva toimetulekut komplitseeritud leinaga.
- Analüüsida lapse kaotanud vanematele pakutava abi ja teenuste kättesaadavust nii kohalikul kui ka riiklikul tasandil.
- Seostada analüüsi tulemused vanemate kohanemisprotsessi lapse kaotusega duaalprotsessi ja Freudi teooria alusel.

Lõputöö koosneb neljast peatükist. Esimene peatükk annab ülevaate ja kirjeldab teoreetilisi lähtekohti. Teises peatükis kirjeldatakse leinaprotsessi ja leinaga toimetuleku viise. Kolmandas peatükis antakse ülevaade uurimismetoodikast. Uurimustöö metoodikaks on valitud kvalitatiivne uurimisviis ja andmete kogumiseks on valitud poolstruktureeritud intervjuud. Neljandas peatükis tuuakse välja uurimistulemused ja nende seosed teoreetiliste seisukohtadega ning tehakse ettepanekuid ja soovitusi probleemkohtade lahendamiseks.

1 TEOREETILINE LÄHTEKOHT

Antud peatükis kirjeldatakse Margaret Stroebe ja Henk Schuti poolt välja töötatud leinaga toimetuleku mudelit (*dual process model*). Teooria kirjeldab kahese protsessi mudelit (*dual process model of bereavement*), mis on tänapäeval kõige asjakohasem mudel leina ja leinateraapia uuringute jaoks. Dualprotsessi teooria kirjeldab intuitiivse ja teadliku mõtlemise vastastikust mõju. Selle mudeli järgi leiavad inimesed tasakaalu surma ja kaotuse käsitlemisel ning seavad oma elu uuesti, eemalduvad kaotusest ja hakkavad oma elu uuesti elama. Nende kahe arutusviisi mõistmine võib aidata parandada otsuste tegemist (Dyregrov & Dyregrov, 2017, lk 30).

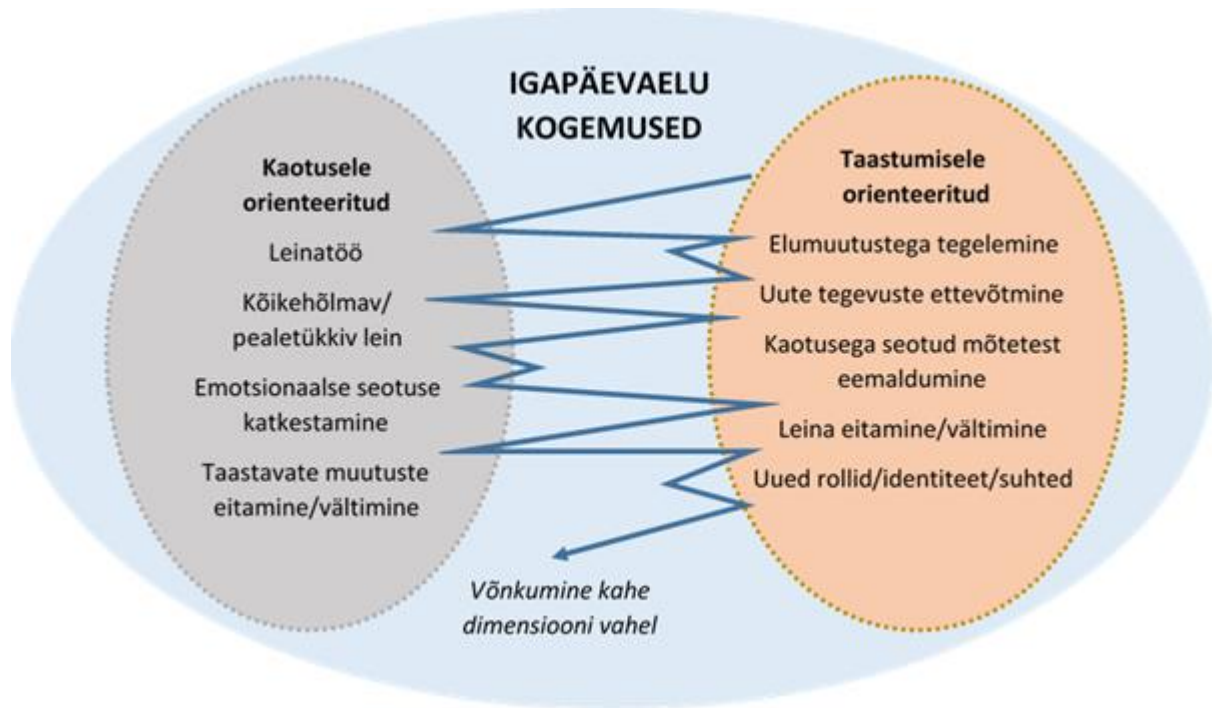
Psühhoanalüütiline teooria, mille töötas välja Sigmund Freud oma 1917. aastal raamatus „Lein ja melanhoolia“. Sõna „lein“ tähendab normaalset leinaprotsessi ja „melanhoolia“ tähendab depressiooni patoloogilist seisundit (Tall, Arengupsühholoogia, 2012). Freud oli esimene, kes võttis kasutusele sõna „leinatöö“. Freud mõtles sellega, et protsess, mille käigus vabastatakse leinaobjektiga seotud vaimne energia, suunates selle elavasse energiasse. Freudi termin „leinamine“ ei tähenda kiindumise purunemist kaotatud isikuga, see ei tähenda, et kadunud inimene tuleb unustada (Tormod, 2020).

1.1 Leinaga toimetuleku mudel (*dual process model*) läbi dualprotsessi teooria

Antud mudeli (Joonis 1) on välja töötanud Margaret Stroebe ja Henk Schut (1999.a). Nad märgivad, et leinal on tsükliline mõju, mis hõlmab aktiivseid ja puhkeperioode. Aja jooksul nad varieeruvad ja puhkeperioodid muutuvad pikemaks. Nende kaheprotsessiline leinamudel: teooria põhineb ideel, et inimestel ei ole füüsilist ega vaimset energiat leinata, seega leinaja peab liikuma kahe protsessi vahel. Duaalprotsessi mudel toobki välja selle, et inimesed liiguvad kahe stressori vahel. Selline liikumine rõhutab mitte ainult mõtteid ja tundeid, aga kogu leinamise protsessi. Mõnikord on võnkumine lühem, hommikul inimene toimetab, aga õhtul vaatab mälestuste raamatut ja sukeldub meeletusse emotsionaalsesse kurbusesse (O'Connor, 2023).

Kaasaegsem lähenemisviis leinaprotsessile rõhutab kohanemis- ja taastumisprotsessi ainulaadsust ja individuaalsust pärast kaotust. Samuti rõhutatakse, et leina intensiivsus varieerub aja jooksul ning inimkehal ei ole piisavalt vaimset ja füüsilist energiat, et jätkata leinamist akuutses faasis. Vastavalt Stroebe ja Schuti (1999.a) kahesuguse leinaprotsessi

modelile (vt Joonis 1), mõjutab inimese igapäevaelu tsükliliselt, hõlmates aktiivsuse ja puhke perioode. Aja jooksul muutuvad puhkeperioodid aga pikemaks (Tall, Arengupsühholoogia, 2012).



Joonis 1. Leina duaalprotsessi model (Stroebe & Schut, 1999)

Duaalprotsess toob ilmekalt välja, et leinaprotsessis on olulised mõlemad pooled, tegelemine kaotusega ja samal ajal ka taastumisega. Armastatud inimese kaotusega eduka toimetuleku võti on igapäevaste ülesannete täitmine, kuid samal ajal tulevaste stressitegurite arvestamine.

Hingehoidja ja leinanõustaja Naatan Haamer on öelnud, et lein on osa perekondlikust sidemest, lein on normaalne reaktsioon kaotusele, see on osa elust ja me tunneme leina siis, kui peame lahti laskma inimestest ja asjadest, mis on meile olulised ja tähenduslikud. Leinast räägitakse tavaliselt surma kontekstis. Inimese toimetulek algab hoiakutest, kuidas ta suhtub ja kuidas lahti mõtestab ning annab kaotusele enda jaoks tähenduse. Leinaajal on oluline omada tugivõrgustikku, kellele toetuda ja rääkida juhtunust. Inimestel on keeruline luua toetusvõrgustikku, kui ta on keset intensiivset kaotust ja leina. On suur tarkus ette näha, et kui me kunagi kogeme raskusi või kaotust, vajame sel ajal tugivõrgustikku. Siinkohal räägivad mõned inimesed professionaalse abi saamisest (Haamer & Saali Saul, 2018).

Leina puhul ei ole oluline kiire toimetulek. Leina puhul on oluline, et laseme leinal olla täpselt nii kaua, kui peab ja vaja on. Leina saab tunda mitmel viisil (Atle Dyregrov ja Kari Dyregrov, 2017).

Lein on protsess ja on vajalik selleks, et hilisemas elus raskel hetkel toime tulla. Ka psühholoog Ene Raudla toob oma artiklis välja, et kui vanematel pole piisavalt aega ise leinata või eitatakse juhtunut, siis on ilmtingimata vajalik professionaalne abi täiskasvanule. (Raudla, 2024)

1.2 Sigmund Freudi kaotuse mudel

Freudi ideed leina kohta keskenduvad isiklikule kiindumusele. Selles teoorias otsivad leinavad inimesed kaotatud kiindumusi ja rõhutab kaotatud kiindumuste otsimist. Ta kirjeldab leina kui lahusolekut lähedastest. Freud defineerib leina kui melanhoolia seisundit, mis viitab sellele, et kui leinamine läheb valesti, süveneb melanhoolia. Melanhooliat peetakse depressiooni sügavaks ilminguks, mille tulemuseks on täielik rõõmu kaotamine kõigest või peaaegu kõigest. Melanhoolia puhul on kaotus väljakannatamatu ja see taandub alateadvusesse, kus lein on päriselt olemas, kuid teadlik meel ei soovi seda tunnistada. Melanhoolia protsessi peetakse oma sisemaailma taastamise tööks, mille käigus kogetakse intensiivset kaotusevalu, kaotatud lähedaste kiindumuse taaselustamine. Armastatud inimese surm võib kaasa tuua identiteeditunde kaotuse (Danielle, 2020).

Arvatakse, et leinaja laseb leinamisel lahti mitmest kiindumusest, mis on seotud suhte kujunemisega. Kristel Harjaks täheldab oma magistritöös, et tänapäeva arusaamine leinast ei ole eesmärk katkestada armastussuhet ega emotsionaalseid sidemeid, vaid pigem uute sidemete ja suhete leidmist, et lein tuleb läbida läbi tundeenergia ja tegeleda arusaamisega sellest, mis on juhtunud. Lõpuks peaks inimene naasma oma elu juurde, et kasutada oma emotsionaalset energiat. Samuti mainib lõputöö autor, et lapse kaotanud vanemad ei unusta oma last mitte kunagi, kiindumus, emotsionaalne side ja lein saadab neid terve elu, kiindumussuhe ei katke vaid muutub aja jooksul (Harjaks, 2022). Seda väidab ka psühholoog Denis Klass (1966). Ta leiab veel, et kui inimene lahutatakse kiindumussuhtest, muutub antud suhe mälestuseks. (Klass, 1993)

Kui kaotust aktsepteeritakse, siis öeldakse, et inimese mina kohaneb kaotusega, võimaldades leinajal otsida uusi kiindumusi (Zimpfer & Humphrey, 2008). Freud teooria kohaselt on leina protsessi eesmärk luua distants enda ja objekti vahel igas olukorras, kus objekt oli tugeva emotsionaalse sideme keskpunktis. Leinavalu tuleb sügavast, sageli mõistetamatust ja

igatsevast kiindumusest objekti vastu, mis taas ärkab minevikusündmuste meenutamisel. See protsess nõuab lõpuks sidemete katkestamist lahkunud isikuga. (Sigmund, 2003, lk 56).

Dualprotsessi teooria käsitleb leina kui tsüklit, mis vaheldub aktiivsete ja puhkeperioodide vahel. Sigmund Freudi kaotuse teooria keskendub isiklikule lähedusele ja melanhooliale, rõhutades leina keerukust ja vajadust kohaneda, leides tuge emotsioonidest ja suhetest. Pidev suhtlus ja toetus on leinaprotsessi terviklikuks läbimiseks hädavajalikud. Leinamine toob kaasa teadmise, et armastatud inimene on igaveseks lahkunud, ning nõuab sidemete ja mälestuste järkjärgulist lahti harutamist ja lõpetamist, mis on sageli valus protsess, mida paljud sooviskid vältida.

2 LAPSE KAOTUS JA KAOUTUSVALU

Kõik on elus kord kogenud kaotust ja tundnud sügavat hingevalu, mida põhjustab lähedase surm. Lapse kaotust ei korva miski, pole midagi traagilisemat kui lapse surm, ei ole midagi, mis lohutaks. Peredel on raske ette kujutada, kuidas sellise kaotusega toime tulla. Nende jaoks, kes on kaotanud lapse, kordub kõik, mis juhtus minutitel enne ja pärast surma, pikka aega üha uuesti ja uuesti (Arro & Jakobson, 2003).

Meeli Laane väidab oma taskuhäälisingus, et lapsevanemad, kes on kaotanud lapse, peavad toime tulema lapse kaotusega, kes oli olemas ja ühtäkki teda enam pole. Nad peavad õppima toime tulema ilma temata, aga kaotus jääb alati alles; aga leina protsess on protsess, millel on oma algus ja millel on oma lõpp ja kui inimene on oma leinas elu lõpuni, siis ta pole kohanenud antud olukorraga (TV-Soundcloud, 2023).

Siiski võib lein aja jooksul muutuda. Vanemate sõnul muutuvad ägedad ja sügavad leintunded aja jooksul vähem märgatavaks ja kergemini talutavaks. Iga inimene tunneb leina erinevalt, lein ei järgi kindlat mustrit. Täna võib tunda edu ja homme võib kõige lihtsam ülesanne tunduda võimatu. Pered võivad kogeda ka imestust või isegi süütunnet, kui nad avastavad, et suudavad jälle millegi üle naerda. Need tunded ja reaktsioonid on loomulikud ja vajalikud ning normaalsed (TV-Soundcloud, 2023).

Psühholoog J. Willjam Worden (joonis. 2) pakub raamistikku, mis koosneb neljast leina ülesandest ja annab mõista, kuidas inimesed läbi leina rändavad. Paranemine on samm-sammuline protsess ja leinajad liiguvad aja jooksul vaikselt kindlas järjekorras edasi. Ainult aeg ei tervenda Worden'i arvates ja selleks on ta välja toonud leina neli ülesannet: (Raielo, 2024)

1. Mõista ning aktsepteerida, et kaotus on päris.
2. Kogeda sügavaid emotsioone, mis tulevad leinas esile, liikuda läbi leinavalu, anda oma valule voli.
3. Kohaneda eluga ehk toimub kohanemisprotsess ja kaotusega seotud tühjus.
4. Luua uus suhe inimesega, kes lahkus, ja liikuda oma eluga edasi.

Alljärgnev joonis annab ülevaate, kuidas leina mõista ja kuidas liikuda läbi leina protsessi samm-sammult.

Worden's Four Tasks of Mourning

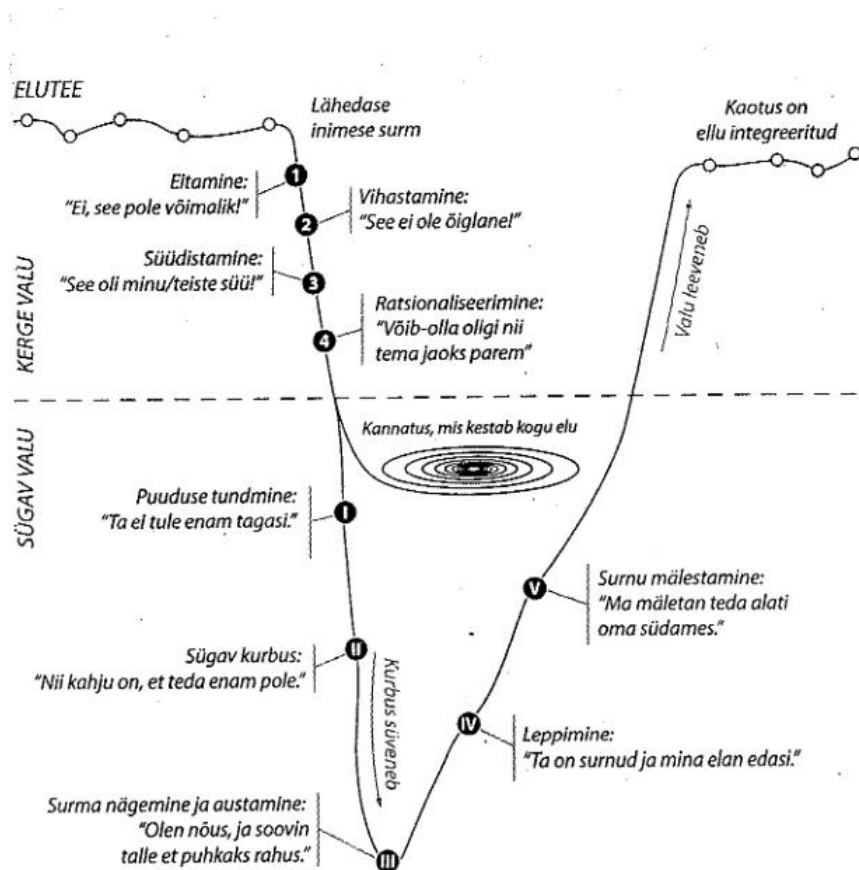


Joonis 2. Grief Counselling and Grief Therapy (Worden, 2009)

Ülesandeid täidetakse paralleelselt, naastes ühelt teisele. Need võtavad palju aega ja on keerulised. Leinal on neli ülesannet, mida inimene peaks täitma, et jõuda leinaga tasakaalupunkti. Kaotusega tegelik nõustumine, töödelda oma leina ja valu, kohaneda maailmaga ilma armastatud inimeseta, leida viis kuidas säilitada side lahkunuga (Raielo, 2024).

Psühholoog Ludvig Bolzmann, (Bolzmann, 2020) nõustub J. Willjam Wordeni raamistikuga, et leinajal on oma teekond ning, kui see väikeste sammudega läbi teha ja lasta valul tulla ja olla, siis teekonna lõpus on inimene teadlikum. Samas tõdeb Ludvig Bolzmann, et kui valu jääb kuhugi sügavasse hinge läbi elamata, muutub see kannatuseks ning inimene kannab valu kogu oma elu.

Alljärgnev kirjeldab, milline on kaotusvalu ja leina protsess (joonis 3)



Joonis 10. Leina koreograafia

Joonis 3. Leina koreograafia joonis (Bolzmann, 2020)

Kui leinajal on raskusi või ta ei suuda oma leinaga toime tulla, võib see olla muret tekitav ning vajada täiendavat tuge ja abi. Kui valu ei anna tunda, muutub see püsivaks valuks. Inimene jääb kuhugi poolele teele kinni, teda haarab püsiv tunne, mis ei tee enam nii haiget, kuid jääb inimesega kogu eluks.

Vanemad, kes on kaotanud lapse, tajuvad tugevamaid tundeid. Tunnevad sageli tugevamat viha- ja süütunnet, nad võivad kogeda tugevamat depressiooni ja kaotada oma elu mõtte ning eesmärgi. Elamata jäänud elu ebaõiglus võimendab aga viha ja pahameelt. Lapse kaotuse puhul kestab lein kauem ja taastumine võtab kauem aega. Lein võib ka süveneda, kui vanemad näevad, et teised läbivad oma lapse puhul seda eluetappi, mida nad olid lootnud oma lastega läbida. Lapse kaotanud lapsevanemad võivad toetust saada leinatugirühmadest. Traditsioonidel ja rituaalidel on leinaprotsessis suur tähtsus. Süütunne on üldlevinud ja saab alguse sellest, et kui lähedane sureb, siis automaatselt on see seotud suhtega ehk siis missugune oli lähedasega suhe ehk seotus. (American Cancer Society, 2023)

Lapsevanemate jaoks tähendab lapse kaotamine enam kui lihtsalt surmaga silmitsi seismist. Aastatepikkune lootus kaob hetkega. Neile, kes on kaotanud bioloogilise lapse, mängitakse üha enam ikka ja jälle kõik läbi kõik mis kaasnes enne ja pärast surma.

2.1 Leinaprotsess ja toimetulek leinaga

Iga inimene leinab omal moel ja erinevalt ning see võib igal inimesel võtta erineva aja. Leina kirjeldatakse kui protsessi, nagu ameerika mäed, tõusu ja mõõnadega. Inimene tunneb mingi hetk ennast nagu hästi ja siis võib tunduda maailm hirmus ning siis mõeldakse millal kergemaks läheb. Siin on määravaks suhe lahkunuga ja selle intensiivsus. Naatan Haamer toob välja oma taskuhäälingu saates, et igaühel on oma toimetuleku strateegiad ja viisid, kuidas inimene välja tuleb leinast ning vahepeal inimene kukub sügavasse auku ja tuleb emotsionaalselt stabiilsemasse seisu tagasi (Tõevere & Salumäe, 2021).

Professor Atle Dyregrov väidab, et leinaga toimetulekut mõjutavad meie toimetuleku ressursid, avaldavad mõju ka ühiskonna normid ja väärtused, poliitika, kultuur ja lähedal asuv kogukond (Dyregrov & Dyregrov, 2017).

M. Laane on öelnud, et lein kannab olulisi põhiväärtusi ja aitab leinaprotsessist läbi minna. Leinaprotsessil on oma algus ja on oma lõpp ning kui inimene on leinas elu lõpuni, tähendab see seda, et ta pole kohanenud selle elu muutusega, mis teda on tabanud. Laane väidab veel, et leinaprotsessis ei käi inimene mööda kindlaid leinafaase. Šveitsi psühholoog Elizabeth Kübler-Ross mudel eeldab, et leina kogev inimene läbib viis etappi (mitte kindlas järjekorras): eitamine, viha, läbirääkimised, depressioon ja

aktsepteerimine. (Kübler-Ross & Kessler, 2019). Kübler-Rossi teooria keskendub rohkem surijatele ja hetke leinakogemusele, ta ei uurinud leinajaid, kes olid leinaprotsessis, sest surija jaoks on surm lõplik, leinaja jaoks ei ole surm lõplik. Sealt algab leinaja jaoks emotsionaalne teekond ja siit tulebki kaks väga erinevat protsessi. Inimest ei saa suruda kindlasse raami. Kübler-Ross töötas välja mudeli, et mõista emotsionaalset protsessi, mille käigus inimene lepib oma eelseisva surmaga, sest suur osa tema tööst on seotud ravimatult haigete patsientidega. Viis leina staadiumit on välja toodud selle jaoks, et kui inimene on leinas, siis annab see tema jaoks mingi ülevaate, mis inimesega võib leinas toimuda. Kui inimene kogeb leinaprotsessi ehk siis sellist olukorda, et keegi jääb elama, siis see on kaootiline ja emotsionaalne protsess. Teoreetikud hakkasid struktureerima, et surm toob endaga kaasa väga palju teadmatust ja selleks olidki välja mõeldud antud leina viis etappi, mis aitaks inimestel mõista olukorda, kus nad hetkel on (TV-Soundcloud, 2023). Seda väidet on toetanud ka Karmel Tall, kus ta ütleb, et kaasaegsed leinateooriad eemalduvad üha enam leina faasidest ja staadiumitest. Teooriad on olulised, sest annavad ülevaate, mida inimene võib leinas kogeda, kuid on selge, et ükski teooria ei saa olla „õige“ leinamise normiks (Tall, Räägime surmast, 2023).

Leinaprotsessi ajal võib inimese sees olla tohutu segadus ja mõned inimesed isegi usuvad, et ta loeb leina etappe ja seda, kus ta parasjagu viibib, mis omakorda võib viia omaette keerulise leinavormini. Sellest võib järeldada, et mõned inimesed ei läbi kõiki leina etappe või on staadiume, mida inimene ei koge, näiteks viha. Inimesele võib tunduda, et ta polegi läbinud mingit etappi ja see tekitab eraldi stressi ja ärevust ning arvab, et lein on pooleli jäänud või leinatöö on pooleli jäänud (O`Connor, 2023).

Lein ei ole mõistusekeskne protsess, lein on ebaloogiline jada. Alguses on oluline, et leinaja saaks toetust, võtta vastu reaalsus, et oleks piisavalt infot, mis on juhtunud. Piisavalt oleks võimalust rääkida kirjeldada tundeid ja olla oma tunnete sees. Sügavamale minnes, et oleks ümber neid inimesi, kes jaksavad arutleda selle teema üle, oleks ümber neid inimesi, kellel on siiras suhe mõtiskleda elu üle või lihtsalt kuulata lugusid just sellest, kuidas kõik on teistmoodi. Kindlasti on vaja jutustada lugusid sellest, kuidas oli. Läbi lugude jutustamise väärtustame oma elu, muudame oma elu eriliseks. Oluline on mees pidada, et lapse kaotus on emale ja isale võrdselt valus (Haamer & Saali Saul, 2018).

Täisväärtusliku elu taastamine on üks osa leinaga toimetuleku duaalprotsessi mudelist, et seda teha, peame oskama oma elu ette kujutada nii, et teha plaane lühiajaks. Leinamise protsessis on mõlemad poolused olulised. Tegeledes samaaegselt leina ja taastumisega, tegeledes igapäevaste toimetustega ja tegeledes samal ajal stressiteguritega. Leinajal tuleb ette olukordi, kus nad pole leina alla uppunud, vaid tegelevad oma

igapäeva eluga. Aja möödudes ja igapäevaelu tähtsamaks muutudes kaob kaotusvalu ja raskused (O'Connor, 2023).

2.2 Ema ja isa lein

Lapse surm on traagiline mõlemale vanemale. See on laastav kogemus, mida üks paar võib oma kooseluajal kogeda. Kuigi mehed ja naised leinavad väga sügavalt, aga siiski teevad seda väga erinevalt. Lein on individuaalne ja erinevused seisnevad vanemliku sideme intensiivsusest. Emade puhul on peaaegu alati side sügavam elu algab emast ja on sellega tihedalt seotud, seega intensiivsem. Naistel ja meesel on leina väljendusviis väga erinev, naised nutavad tihedamini ning suudavad oma leinast rääkida palju avatumalt kui mehed.

Lein on sügavalt individuaalne. Ema puhul on side tavaliselt sügavam ja emotsionaalsem ja füüsiliselt intiimsem (Arro & Jakobson, 2003). Kunagi ei tohi unustada, et lapse kaotus on samamoodi raske mõlemale vanemale. Isad tihti tunnevad ennast leinaprotsessis kõrvalejäetuna. Siinkohal on oluline kohelda neid võrdsena ja mõista, et mõlemale vanemale on see ühtemoodi laastav. (Lass, 2011) N. Haamer märgib, et leina kogedes lähenetakse sellele sageli soospetsiifiliselt. Mehed võivad leina perioodil suunata oma energia töö tegemisse või alustada uusi projekte, nagu kodu renoveerimine, spordiga tegelemine või muude huvialade arendamine, mis erineb naiste leinamisviisidest. Selline käitumine võib olla viis, kuidas mehed töötlevad oma emotsioone ja kohanevad kaotusega.

Arro & Jakobson on samuti seisukohal, et mehed tihtipeale lukustavad ennast oma tunnetesse ja kipuvad tegema rohkem tööd või leiavad tegevuse, mis mõtteid mujale viiks. Mehed ei kipu leinast rääkima, vaid see võib väljenduda ärrituse, viha või hoopis depressiivselt. Sellest võib ka olneda, et kuna mehed ja naised leinavad erinevalt, ei suuda nad koos oma tundeid väljendada ja lihtsam on sellest suhtest eemalduda. Siin on kindlasti määravaks lapse kaotusega tekkivad tunded, viha, süütunne üksteise vastu. Ning vahest ilma professionaalse ravita ei saa (Arro & Jakobson, 2003).

Raseduskriisi ja leinanõustaja Triinu Tints toob välja oma artiklis, et kaotust perekonnas ei saa ette näha, surma kogemus teeb meid aga teadlikumaks. On olukordi, kus surm on ebaõiglane, kõige raskem olukord perekonnas on vanemal, kellel sureb oma enda laps, see jätab emale ja isale sügava jälje, mis kahjuks kestab aastaid ja sellest väljatulek võtab aega ning võib põhjustada pikaleveninud leina (Tints, Triinu Tints, 2020).

Vanemad ei leina mitte ainult oma surnud last, vaid ka oma identiteedi rolli kaotust. Vanemad kaotavad endast selle osa, mis oli suhtes lapsega. Nii emad kui ka isad leinavad selliste tragöödiate pärast sügavalt, kuid väga erinevalt. Suhtes hoolime üksteisest, kuid kui peres sureb laps, muutub lein kõikehõlmavaks ning me ei suuda üksteist toetada ja aidata. Emadel ja isadel on erinevad viisid leinamiseks, mängivad erinevaid rolle ja väljendavad emotsioone erinevalt. Mõnikord lisavad leina ka muud perekondlikud probleemid, näiteks rahaasjad või suhted. Surmaga kaasnevad tugevad emotsioonid ja nende väljendamine võib olla keeruline. (Tints, Triinu Tints, 2020)

Emade puhul on uuringud näidanud, et lapse surm võib põhjustada väga tugevaid ja pikaajalisi leinareaktsioone. Lapse surmaga kaotavad emad osa oma identiteedist. Samal ajal ei saa mehed sageli aru, et ka nemad kogevad leina ja võivad tunda end unustatud leinajatena. Mehed võivad oma vajadusi alla suruda ja ühiskond võib neid selleks sundida. Sageli jäetakse leinavate meeste tunded tähelepanuta. Mehe lähedaste lootus on, et mees toetab tugevalt naist ja viib leinaprotsessi võimalikult kiiresti lõpule. Justkui oleks olemas kirjutamata reegel, et isad peavad olema tugevad, toetama on partnerit ja varjama emotsioone, samal ajal kui emad võivad nutta ja oma emotsioone näidata (Tints, Triinu Tints, 2020).

Sugulased ei pruugi leinavat vanemat toetada. Leinavad vanaemad peavad teadma, et nad on olemas ja nende eest hoolitsetakse. Leinal pole algust ega lõppu, vaid muutused selle väljenduses ja intensiivsuses ning lähedaste kohalolek ja toetus on oluline ka aasta või rohkem pärast sündmust. Hea on teada mõningaid eneseabivõtteid leinaga toimetulemiseks (Tints, 2020). Inimesed leinavad aga erinevalt, olenevalt leina iseloomust ja surma põhjusest. Olemasolevatest tugisüsteemidest sõltuvad ka varasemad kogemused, olukorra ja leppimise oskused (Raielo, 2024).

2.3 Leinavate vanemate toetamine

Tihti peale ei julge inimesed surnud last mainida, kardavad veel rohkem haiget teha vanemale, kes on kaotanud oma lapse. Kardavad leida õigeid sõnu või öelda midagi valesti. Õigetest sõnadest on aga olulisem kuulata ja olla kohal või näidata, et oled lihtsalt olemas. Meeli Laane sõnul on oluline, et leinajal on tugisüsteem ja inimese oma ressurss (Perekooli podcast, 2023). Sotsiaalne toetus võib olla üks viis toetada vanemat leinaprotsessis. Kui inimene kogeb kaotust, on inimese loomuses teda kohe aidata, appi minna ja valu ära võtta. See paneb ütlema inimesi selliseid laused nagu: „*Aeg parandab kõik haavad*“ või „*Sa oled veel alles noor*“. Kuigi nende lausetega soovitakse inimesele head, siis ei ole need selles

olukorras kasulikud. Need suurendavad inimese kaotust ja võivad panna inimest veel üksildasemana tundma (Haamer & Saali Saul, 2018).

Psühholoog Ivika Põldsepp (Ivika Põldsepp s.t) on öelnud, et leina ei saa inimeselt ära võtta, aga on võimalik õppida sellega elama ja toime tulema. Selleks, et leina leevendada peab valu endast läbi laskma, andma sellele ruumi ja aega. Leina puhul on oluline, et elu läheks vana rada pidi edasi, kui aga seda ei juhtu ja inimene ei ole suuteline oma eluga toime tulema, tuleb otsida professionaalset abi. Leinatööd võib alustada, kui inimene on võimeline paratamatust aktsepteerima ja saab juhtunust aru. Abi otsimine ja selle vastuvõtmine ei ole märk sellest, et inimene on nõrk, vaid võimalus kergendada oma leina. Oluline on, et lapsevanem on selleks valmis, selleks on hea, et on olemas inimene, kes lihtsalt kuulab; siinjuures ei tohiks karta pisaraid ja lihtsalt kurba olemist (Vaikuse lapsed, 2022).

Alguses tekib leinavatel vanematel palju küsimusi, kuhu üldse pöörduda abi saamiseks. Esmane kontakt selleks võiks olla asutus, kus laps suri. Näiteks haigla personalist arst, ämmaemand, kriisinõustaja. Nendega võiks arutada läbi esmased küsimused, ka praktilised. Seega leinavad vanemad võiks saada esmast tuge haiglas tegutseva raseduskriisi-, leina – või kogemusnõustajalt (Arro & Jakobson, 2003).

Leinanõustaja Ethel Kanarbik ütleb, et nõustaja aitab luua perekonnal tugivõrgustikku, lapse kaotanud vanematel on oluline, et nende ümber oleks mõned usaldusväärsed inimesed, kellega nad saaksid juhtunust ikka ja jälle rääkida. Teisisõnu vajaksid nad inimesi, kes on nende kõrval, toetavad ja mõistvad ning on valmis kuulama nende lugu korduvalt. Kõik emotsioonid ja tunded on lubatud, sealhulgas hirm ning viha. Need emotsioonid on leinavate perede jaoks olulised, et leinaprotsessis edasi liikuda (Kanarbik, 2024).

Enamasti piisab teadliku nõustaja pakutavast emotsionaalsest toest, et inimene muutuva eluga kohaneks. Keegi, kes on empaatiline, ei mõista hukka ja lepib inimliku kurbusega. Koos nõustajaga on võimalik leida inimesele sobivad toimetuleku viisid ja läbi kogemuse aidata ja leevendada hingelist ja emotsionaalset valu. Traditsioonilised nõustamisoskused on piisavad, et aidata lihtsate leinaprotsesside puhul. Leinavate perede toetamisel on oluline teadvustada, et lein on igal inimesel universaalne ja ainulaadne. (Tall, Räägime surmast, 2023)

Leinanõustamine on üks ainulaadne nõustamise liike. Nõustamine aitab mõista inimesi ja vähendada kaotuse valu pärast lähedase inimese surma. Leinanõustamine aitab läbida leina nii, et leinaja saaks kohaneda kaotusega paremini. Leina korral tegeletakse kaotuse aktualiseerimisega, identifitseeritakse ja kogetakse läbi tunded (viha, süütunne, ärevus,

abitus, kurbus) turvalisel viisil. Terapeut vajadusel hindab ja aitab kliendil parandada sotsiaalseid suhteid. Tegeletakse hirmuunenägudega, psühhosomaatiliste kaebustega, sõltuvusainete tarvitamisega jms (Heaolu.ee). Rituaalid ja traditsioonid mängivad leinaprotsessis olulist rolli. Psühholoog Kaia-Leena Lass ütleb, et leinagrupi võib moodustada hukkunutega seotud inimesed, korraldada üheskoos rituaale või mälestuskoosolekuid, kus jagatakse mõtteid, tundeid seoses lahkunuga (Lass, 2011).

Leinalaagrites võib olla väga tervendav ja kasulik jagada oma lugu tugirühmas, kus saab jagada oma mõtteid, tundeid ja emotsioone. Eestis korraldab laagreid MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogramm (Lass, 2011).

Nõustaja juurde pöördumine on oluline, kui inimene leinaprotsessi takerdub, siis oleks vaja vaadata sügavamalt leinaprotsessi. Siinkohal saavadki juba toetada kliiniline psühholoog ja psühhoteraapia. Kui aga lein hakkab segama inimese igapäevaelu on vaja juba professionaalset sekkumist. Sellest saab aru siis, kui leinaja ei liigu edasi leinaprotsessis.

Sotsiaalhoolekande kohaselt on kohalik omavalitsuses (KOV) kohustatud pakkuma inimesele sotsiaalteenuseid. Kui inimene vajab enda või pere toimetulekuks abi, tuleb võtta ühendust oma kohaliku omavalitsuse spetsialistiga ja leppida aeg kokku nõustamiseks. Ametnik hindab abivajadust ja kaardistab pere olukorra, abita ei tohi inimest kindlasti jätta (Sotsiaalministeerium, 2023).

Mitmed kohalikud omavalitsused pakuvad tasuta psühholoogilist abi. Selle teenuse eesmärgiks on pakkuda kohalikel omavalitsusel piirkonna elanikele psühholoogilist abi. (Sotsiaalministeerium, 2023). Elise Aher täheldab oma bakalaureusetöös, et kohalik omavalitsus saab olla esmaseks toetusvõrgustik perele, ülimalt oluline on sotsiaaltöötaja roll leinaprotsessis on, nende tööülesandeks võiks olla leinavatele peredele sotsiaalse toetuse pakkumine, olgu selleks siis emotsionaalne või materiaalne toetus. Nii saab luua usaldusliku suhte, mis võimaldab leinajale isiklikult läheneda ja leida inimesele õige meetod. Sotsiaaltöötaja saab suunata abi saama leinanõustaja või kogemusnõustaja poole (Aher, 2016).

Vaadeldes võrgustikutööd leinaprotsessis ja tuginedes teooriale tuleb tõdeda, et ametnike omavaheline suhtlus on väga oluline. Antud olukorras on tähtis, et omavahel oleks suhtluses näiteks kohalik omavalitsus, lastekaitsetöötaja ja kohalik perearst. Kui sotsiaaltöötajani või lastekaitsetöötajani jõuab info perest, kes on kaotanud oma lapse, siis kindlasti on oluline perele toeks olla ja pakkuda erinevaid abisaamisvõimalusi. Olulisel kohal on märkamine ja

koostöö perega. Samuti leian, et kohalik perearst peaks olema suhtluses sotsiaaltöötajaga, et aidata leinajat kõige efektiivsemal moel (Aher, 2016).

Riigipoolset abi saab ka Sotsiaalkindlustusameti Emotsionaalse toe ja hingehoiu telefoni kaudu 116 123, kus inimene saab toetust ja tuge leinas. Nõustajad kuulavad ja pakuvad hingelist tuge ning vajadusel suunavad edasi. Võimalus on ka kirjutada <https://www.palunabi.ee/et/emotsionaalne-tugi> veebivestluses, kui inimene ei soovi telefoni teel vestelda (Sotsiaalkindlustusamet, 2023). Vaimse tervise veebinõustamine pakub abi keerulisel eluperioodil. Nõustamine kestab 60 min. Kuna tegemist ei ole teraapiaga, siis nõustajaga saab arutada, kuhu pöörduda professionaalse abi saamiseks (Sotsiaalkindlustusamet, 2023).

Riik pakub ka ohvriabi teenust. Sinna saab pöörduda, kui lähedane on sattunud kriisiolukorda. Ohvriabitöötajad pakuvad esmast tuge ja ärakuulamist ning jagavad infot abi saamise võimaluste kohta ning juhendavad, kuidas erinevate asutustega võiks koostöö olla. Vajadusel saab ohvriabitöötaja suunata psühholoogilisele nõustamisele. Ohvriabitöötajad asuvad kõikides suuremates Eesti linnades (Sotsiaalkindlustusamet, 2024).

Võimalusel saab ka kasutada perearsti teraapiafondi, ravifondil on täiendav võimalus saada kiiremini vajalikku ravi, mida koordineerib perearst (Tervisekassa, 2024).

Pakkudes erinevaid teenuseid ja võimalusi, saab riik tagada, et kaotuse läbi elanud inimesed ja nende lähedased saaksid vajaliku toetuse ja abi. Oluline on inimesele pakkuda mitmekesist ja kättesaadavat abi, et toetada leinajate teekonda leinaprotsessis.

3 LÕPUTÖÖ METOODIKA

Antud peatükis antakse ülevaade lõputöö eesmärkidest, valitud metoodikast ja valimist, samuti kirjeldatakse andmete kogumise ja analüüsi meetodeid. Lõputöös kasutatakse kvalitatiivse uuringu metoodikat ja andmete kogumiseks viiakse läbi poolstruktureeritud ehk teemaintervjuu vanematega, kes on kogenud lapse kaotust.

3.1 Probleemipüstitus, eesmärk ja uurimisülesanded

Antud teema aktuaalsus tuleneb vajadusest, et kogukond mõistaks, kuidas vanemaid toetada ja neile asjakohast abi osutada õigeaegselt. Tänapäevalgi peetakse surmast ja leinast rääkimist sageli tabuks, samas teadlikkus abisaamise võimalustest on piiratud. Paljud inimesed ei tea, kuidas või kust abi otsida, mis viib olukorrani, kus nad jäävad oma leinaga üksi (Kivinukk, 2018).

Käesoleva lõputöö eesmärgiks on analüüsida leinaprotsessi, leinaga toimetulekut ning välja tuua kohalikul ja riiklikul tasandil pakutavad toetusmeetmeid leinajale.

Eesmärgi saavutamiseks on püstitatud järgmised uurimisülesanded:

- Analüüsida lapse kaotanud vanemate kohanemisprotsessi leinaperioodi vältel.
- Analüüsida lapse kaotanud vanemate igapäeva toimetulekut komplitseeritud leinaga.
- Analüüsida lapse kaotanud vanematele pakutava abi ja teenuste kättesaadavust nii kohalikul kui ka riiklikul tasandil.
- Seostada analüüsi tulemused vanemate kohanemisprotsessi lapse kaotusega duaalprotsessi ja Freudi teooria alusel.

3.2 Andmekogumise metoodika

Käesoleva uurimustöö läbiviimiseks kasutati kvalitatiivset uurimismeetodit. Kvalitatiivse uurimustöö eesmärk on anda teadmisi, et mõista paremini inimsüsteeme ning kuna selline teema on väga sensitiivne, siis antud uurimisviis annab võimalikult palju adekvaatset ja sisult rikast uurimismaterjali. Kvalitatiivse uurimustöö tüüpilised meetodid on intervjuud ja seda saab teha loomulikes tingimustes. Saab uurida inimkogemuse olemust ja seda, millise tähenduse inimesed oma kogemusele annavad. Empiiriliste andmete saamiseks on kasutatud poolstruktureeritud intervjuud (Õunapuu, 2014).

Poolstruktureeritud intervjuu meetodi eelis on paindlikkus, sest intervjueeritavaga saab luua parema kontakti ning intervjueeritavaga vahetult suhelda. Vajadusel saab toetada vastajat lisaküsimustega ja läbi selle saada rohkem informatsiooni. Samuti võimaldab intervjuu saada põhjalikumat informatsiooni inimeste tunnetest ja kogemustest ning vajadusel saab vastuseid täpsustada, paluda seisukohti põhjendada ning saada seega põhjalikumat teavet (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara, 2010).

Intervjuu läbimiseks on koostatud intervjuuküsimustik (Lisa 1.) Intervjuu küsimused koostati vastavalt uurimustöö probleemistikule ja uurimusküsimustele lähtudes töö eesmärgist. Kava eesmärk oli leida potentsiaalseid intervjueeritavaid. Selleks, et intervjuud läbi viia, koostasin kümme avatud küsimusega kava ja postitasin need Facebooki kinnisesse gruppi Inglilapsed. Avatud või lahtised küsimused vastatakse täpselt nii nagu soovitakse ja mugavam on. Ebamugavate küsimuste puhul on avatud küsimused tulemusrikkamad ja kuna küsimused ei piira vastajat, siis on vastajal ennast parem väljendada (Viies, 2013). Autoriga võeti ühendust sama kinnise gruppi kaudu, milles üleskutse intervjuudeks oli avaldatud. Ühendust võtsid vanemad, kes olid läbi elanud lapse kaotuse.

Intervjuud viisin läbi vahemikus 1.12.2023-31.01.2024. Intervjuud toimusid vabatahtlikult ja vastavalt nii nagu intervjueeritav soovis. Intervjuud viidi läbi veebi vahendusel Teams keskkonnas. Kõikidele antud variant sobis. Peale nõusoleku saamist kontakteerus autor kõigiga eraldi, et leppida kokku aeg kohtumiseks. Intervjuu alguses teavitasin, kuidas intervjuu läbi viiakse ja kui kaua see ajaliselt võib kesta. Intervjuude lindistamiseks kasutati telefoni Voice Memos appi, eelnevalt teavitati vastajat, et intervjuud lindistatakse ning lindistatud materjale kasutatakse ainult käesoleva lõputöö tarbeks. Lisaks intervjuudele tegin märkmeid, sest teema ja intervjuud olid kõik väga intensiivsed. Samuti teavitati vastajaid intervjuu eesmärgist ning tutvustati küsimuste jagunemise viise ning orienteeruvat intervjuu kestvust. Intervjuu kestis 40-60 minutit.

Saadud andmete analüüs toimus kolmes etapis:

- intervjueerimine ja transkribeerimine (tegemist väga isiklike looga ja delikaatse informatsiooniga, vajadusel saab neid näha töö autoriga kokkuleppel)
- vastanute rühmitamine
- andmete lugemine, kodeerimine vajadusel uuesti intervjuude kuulamine

Intervjueeritava helifail laaditi üles tekstiks.ee keskkonda, kus see muudeti kirjalikuks tekstiks. Kui kõik intervjuud olid transkribeeritud ja salvestatud, siis vastajad rühmitati

intervjuude kuupäeva järgi. Seejärel loeti andmed läbi ja kodeeriti samas järjekorras nagu intervjuud läbi viidi. Mõnel juhul oli vaja intervjuud uuesti kuulata.

3.3 Valim ja konfidentsiaalsus

Uuring hõlmas kaheksat lapse kaotanud vanemat. Valimi suurust saab lugeda sobivaks siis, kui selle abil on võimalik saada adekvaatset vastust püstitatud uurimusülesandele. Tavaliselt praktikas selgub uuritavate arv alles uuringu käigus ehk kuidas uuring edeneb ja millal tekib vajadus leida täiendavalt juurde uuritavaid eesmärgi saavutamiseks (Leherand, 2008).

Valimi kriteeriumiks olid lapsevanemad, kelle lapsed on surnud erinevas vanuses ja lapse surmast on möödas 1-16 aastat. Eesmärgipärane valim võimaldab uurijal ise valida uuritavad, püüdes leida populatsioonist esindajaid. Sihipärane valim võimaldab uurijal suunata oma tähelepanu konkreetsele sihtrühmale ja teemadel, et saavutada uurimiseesmärk (Lagerspetz, 2017).

Konfidentsiaalsuse tagamiseks eemaldatakse uurimusest elemendid, mis võiksid viidata uuritavate identiteedile. Et tagada uuritavate konfidentsiaalsus kodeeriti uuritavad lühendiga. V-tähistab vastajat ja number järjestust, kui kaua sündmusest möödas on.

V1- kaotusest 1 aasta möödas, laps oli enneaegne.

V2- kaotusest 3 aastat möödas, laps oli 2-aastane.

V3-kaotusest 5 aastat möödas, laps oli 15-aastane.

V4- kaotusest 18aastat möödas, lapsed oli 3 ja 5-aastane.

V5- kaotusest 20 aastat möödas, laps oli 6 kuune.

V6- kaotusest möödas 5 aastat, lapsed olid enneaegsed 4 kaotust.

V7- kaotusest on möödas 4 aastat, laps oli enneaegne.

V8-kaotusest on möödas 6 aastat, laps oli 16-aastane.

4 TULEMUSTE ANALÜÜS

Käesolevas peatükis antakse ülevaade lapse kaotanud vanemate edasist toimetulekut ja läbi viidud intervjuu tulemusi. Valimisse kuulusid kaheksa lapsevanemat üle Eesti. Töös on nad märgitud V1-V8. Tulemustes tuuakse välja, kuidas lapsevanemad on eluga toime tulnud peale lapse kaotust ja kuidas on lein mõjutanud nende elu. Kõik intervjuud on siia lisatud muutmata kujul, nii nagu intervjuueeritav on öelnud, kasutatud tsitaate, tähistatud kursiivkirjas ning tekstist välja jäänud laused tähistatakse märkidega /.../.

Tulemused on jaotatud alapeatükkidesse:

- kohanemisprotsess kogu leinaperioodil
- toimetulek igapäevaelus
- toetavad meetodid ja riigipoolsed abistavad meetmed leinavale vanemale

4.1 Kohanemisprotsess kogu leinamise perioodil

Iga vanem leinab omamoodi, kes teadlikumalt, kes lihtsalt nii, nagu oskab. Mõni leiab omale tegevuse, mis aitab eluga edasi minna, et mitte mõelda kogu aeg oma lapsele, argipäev tuleb ikka ja kogu aeg ei jaksa leinata. V2: *„Mina alustasin uuel töökohal, mis aitas mu mõtteid eemale juhtida ning lisaks tundsin ma end taas vajalikuna“*. Haamer ja Saul toovad välja jällegi, et inimese toimetulek algab tema hoiakutest, kuidas ta suhtub ja lahti mõtestab kaotuse enda jaoks. (Haamer & Saali Saul, 2018) Psühhoterapeut Karmel Tall viitab aga uuringule, mis näitab, et lähedase kaotus ja sellele järgnenud lein võivad indiviidi isiklikule arengule soodsalt mõjuda (Tall, Arengupsühholoogia, 2012, lk 38).

Iga leinaja kaotusvalu on erinev ja leinaga toimetulekuviisid on seetõttu individuaalsed. Intervjuudes töid paljud leinajad välja, et neid aitas uuesti näiteks õppima asumine ehk läksid uuesti kooli. V6: *„See ongi see, et ma tootski kindlalt välja, et uuesti kooli minek on see number üks toetaja olnud, eks ole“*. Samas aitas mõnda teist hoopis uus töökoht või ümberõpe uues ametikohas või täiesti uue ameti õppimine.

Üldjuhul ei julge inimesed surnud last mainida, sest kardavad veel rohkem haiget teha lapse kaotanud vanemale. V1: *„Raseduskriisi nõustaja aitas mind ja siis ma proovisin, veel kogemusnõustajat ja terapeuti. Tema juures võib-olla oligi see, et ma esimest korda läksin, rääkisin, sain seal, ma ei tea ennast tühjaks nutta ja rääkida. Kasu oli kindlasti, aga võib-olla ma sellepärast ei tahtnudki tagasi minna, et tal ei olnud kogemust, et sellepärast me*

järgmisena otsisin kogemusnõustajad, tundsin, et okei. Aitab ikka. Aga ta ei tea, mis ma olen läbi elanud, et seda ei saa, ükskõik kui empaatiline ta oli". Tegelikult vahest on olulisem osata kuulata ja olla kohal ja anda märku, et oled lihtsalt olemas. Meeli Laane rõhutab aga, et leinajale on oluline tugisüsteem ja inimese oma ressursid.

Kahjuks ühiskonnas ei pöörata tähelepanu leinajatele ega tunta huvi, kuidas ta ennast tunneb ja millist tuge ta vajab. Ka perekond hoiab tihtipeale eemale, sest eeldavad, et leinaja soovib olla üksinda. V5: *„Ja mul oligi minu raseduskriisi nõustaja ja õpingukaaslased kuidagi hästi toetasid mind".* V5 intervjuust selgub kurb tõsiasi, et meie enda lähedased ei ole valmis toetama leinajat tema kaotusvalus, sest eeldavad ja kardavad rohkem oma toetusega haiget teha.

Enamikes intervjuudest tuli üheselt välja, et leinajad ei teadnud, mis nende lapsega juhtus, mis põhjusel laps suri, pole vastuseid ega soovitud anda vastuseid. Oodati pikalt lahingu vastuseid, sest sõna MIKS jääb väga kauaks kõlama. V7: *„Et vot mind hästi toetas see näiteks, et kui tuli lapse lahangu protokoll, mul on üks sõbranna kes on arst, tema aitas mind ja vaatasime koos selle protokolliga läbi, mis oli 6 lehekülge pikk, lugesime selle sõna sõnalt kõik läbi. Ta seletas mulle kõik asjad ära. Põhjus oli teada, mis juhtus".* Kahjuks ei mõista meie ümber tegutsevad spetsialistid või arstid sel hetkel, et vanem soovib saada infot, mis tema lapsega juhtus, olgugi, et teadmine teeb valu, aga see aitab paremini toime tulla kaotusega ja sellega leppida.

Töö autorina toon välja enda kogemuse, kus jäin peale arsti teadet lapse surmast üksi. Mulle ei jagatud informatsiooni, mis juhtus ja kuidas juhtus ning mis nüüd edasi saab. Ootas, et keegi tuleks ja seletaks mulle, mis oli juhtunud minu lapsega, see on uskumatu tunne, mida ma ei soovinud omaks võtta.

Arro & Jakobson tõdevad samuti, et lapse kaotust ei korva miski, pole midagi traagilisemat kui lapse surm ega midagi, mis lohutaks vanemaid sellise kaotusega toime tulla. Vanemad, kes on kaotanud lapse, kordub kõik, mis juhtus minutitel enne ja pärast surma; seega on oluline, et vanemad saavad lapse kaotuse korral õigeaegset ja tõest infot (Arro & Jakobson, 2003).

Kõikides intervjuudes selgus, et väga toetav keskkond on Facebooki kinnine grupp „Inglilapsed“ antud grupp on mõeldud vanematele, kes on kaotanud oma lapse, siinkohal pole vanus oluline, mis vanuses laps suri. V4: *„Inglilaste grupp näiteks, sain inimestega kirjutada kes on sama kogenud, nemad toetasid päris palju tegelikult.* Psühholoog Ivika Põldsepp toob

välja, et abi otsimine ja selle vastuvõtmine ei ole märk sellest, et inimene on nõrk, vaid võimalus kergendada oma leina. V8: „Näiteks ma olen avalikult oma lugu ka jaganud, kuna ma olen pildis, onju siis ka kuskil jagan seda, siis tulevad inimesed, et aitäh, et sa oma lugu jagad, see nii aitab, on ja noh, mul tuleb endale alati meelde, kuidas mind aitasid see sama *Inglaste grupp*“. Oluline on siinkohal märkida ära, et kui kaotanud lapse vanem on selleks valmis, siis on hea, et on olemas inimene, kes teda lihtsalt kuulab ja toetab ning ei karda pisaraid ja tunda ka ise kurbust (Vaikuse lapsed, 2022).

Siinkohal peab välja tooma, et sotsiaalmeedia on antud olukorras tänuväärne keskkond, kus leinas vanem saab kasvõi anonüümselt oma lugu jagada või siis liituda erinevate tugigruppidega, kus jagada sarnast kogemust. V6: „Kui sinuga juhtub midagi nii hirmsat nagu lapse surm, siis mõtled mis, leevendaks, mis võtaks valu ära, kogemata sattusin inglilaste gruppi ja lugesin neid lugusid, emade südantlõhestavaid lugusid, otsustasin kirjutada ka oma loo, läbi pisarate. Sain meeletult toetust, mulle kirjutati eraldi sõnumeid, mitmega kirjutati siiani. Kui mul raske oli siis kirjutasin ühele emale, kes toetas mind meeletult“. Paljudest intervjuudest tuli ühiselt välja, et üksteise toetamine on ülioluline, inimene ei tohi jääda üksi. On hea, et on olemas tugivõrgustik, kes toetab, kes kuulab, kasvõi üks inimene kes tahab sinu lugu kuulata. V1: „Minul oli minu perekond, ma võisin rääkida ja rääkida oma elukaaslasega, õnneks ta kuulas, ma ei tea, kas kuulas, aga tollel hetkel polnud see oluline.“

Leinanõustaja Ethel Kanarbik on samuti seisukohal, et kuulamine aitab luua perekonnal tugivõrgustikku; lapse kaotanud vanematel on oluline, et nende ümber oleks mõned usaldusväärsed inimesed, kellega nad saaksid juhtunust ikka ja jälle rääkida. Ehk siis leinajad vajaksid enda ümber inimesi, kes neid toetavad ja mõistvad ja on valmis kuulama nende lugu korduvalt (Kanarbik, 2024).

Intervjuudes toodi välja, et looduses viibimine aitab toime tulla kaotusvaluga leinas, sest loodus ei dikteeri sulle, kuidas ja kui kaua tuleb või võib leinata. V2: „Ma jalutasin hästi palju, lihtsalt kõndisin, nutsin ja kõndisin, karjusin metsas, rääkisin iseendaga.“ Ka Naatan Haamer tõdeb siinkohal, et igaühel on oma toimetuleku strateegiad ja viisid, mis aitavad tal toime tulla leinaga (Tõevere & Salumäe, 2021).

Professor Atle Dyregrov'i sõnul mõjutavad leinaga toimetulekut meie ressursid, mis avaldavad mõju ühiskonna normidele ja väärtusele ning meile lähedal asuvale kogukonnale (Dyregrov & Dyregrov, 2017).

Tavaliselt ollakse arvamusel, et leinaja laseb leinamisel lahti kiindumusest, mis on seotud kaotatud lapsega. Mitmed intervjuueeritavad tõid aga välja, et kiindumine leinas on muutud luuleliseks, mis on tekitanud tahte panna kirja oma valu. V5: „*Ma kirjutasin lapsele luuletuse, kirjutasin talle laulu, mida ma laulsin talle, kui ta väike oli, hällilaulu mõmisesin ja panin kirja*”. Kristel Harjaks on oma magistritöös pööranud tähelepanu tänapäeva arusaamisele leinas, et eesmärk ei ole katkestada sidemeid, vaid pigem tuleb luua uued sidemed, mis aitavad leina läbida läbi tundeenergia ja tegeleda selle arusaamisega. (Harjaks, 2022) V8: „*Kirjutasin kaks raamatut, valust ja kuidas sellega toime tulla, see juhtunud muidugi kohe, aga vist aasta pärast, peale lapse surma panin iga päev oma mõtted kirja ja sellest sai hea raamat.*”

Leinaga tullakse erinevalt toime ja lepitakse kaotusvaluga. Vanemad, kes on kaotanud lapse, kannavad seda mälestust endaga alati, sügav kiindumus ja lein ei haju, vaid transformeeruvad läbi aja. Psühholoog Denis Klass on samuti seda meelt, rõhutades, et kuigi kiindumussuhe võib muutuda, ei kao see kunagi täielikult, vaid jätkub mälestustena. Leinaja liigub oma eluteega edasi, seega on vajalik pöörduda tagasi igapäevaste toimingute juurde, et rakendada oma emotsionaalset jõudu (Harjaks, 2022).

Kokkuvõtvalt võiks öelda, et intervjuueeritavate kohanemisprotsess leinaga toimetulekul on erinev. On leinajaid, kes otsivad endale kiiresti asendustegevuse, et saada mõtted mujale ja neid, kes leiavad lohutust mälestustest. Intervjuudest selgus ka tõsisasi, et leinajad jäetakse oma murega üksinda, kus neile ei jagata teavet lapsega juhtunu osas ja jäetakse teadmatusse. Samuti tõid intervjuueeritavad välja, et tugivõrgustik on nõrk või täitsa puudu. Lähedased eeldavad, et leinaja soovib olla üksinda ja kardavad nõ õigeid sõnu ritta seada. Leinajaid soovivad aga lähedase kohalolu ja lihtsalt ära kuulamist. Intervjuueeritavad tõid kõik üksmeelselt, et sotsiaalmeedias (Facebookis) loodud grupp „Inglilapsed”, aitas neil igapäeva eluga toime tulla ja lähedaste kaotusvalu sarnaste kogemustega vanematega.

4.2 Toimetulek igapäevaeluga

Lein on loomulik reaktsioon lähedase kaotusele ja me kõik kogeme leina mingi hetk oma elus. Lein mõjutab igas vanuses inimesi ja igaüks kogeb leina erineval viisil. Vahetult pärast lähedase surma kogevad inimesed erinevaid tundeid, nagu tuimus, šokk ja ärevus. (Kübler-Ross E. , 2014) Intervjueeritavad tõid välja, et igapäevase rutiini säilitamine leinas olles on alguses raske, sest mõtted keerlevad sageli kaotatud lapse ümber. Lein on isiklik kogemus ja igaühel on oma viis, kuidas sellega toime tulla. Ka (O'Connor, 2023) toob välja dualprotsessi teoorias, et selline liikumine leinas ei rõhu mitte ainult mõtteid ja tundeid, vaid kogu leinamise protsessi. Mõnikord hommikul inimene toimetab, aga õhtul vaatab mälestuste raamatut ja sukeldub meelestusse emotsionaalsesse kurbusesse.

Intervjuudes selgub, et perevõrgustik mängib olulist rolli leinaga toimetulemisel igapäevaelus. V2: */.../ "mul on äärmiselt tugev tugivõrgustik, /.../ alustasin uuel töökohal, mis aitas mu mõtteid eemale juhtida"*. Leinaprotsessi käigus ei ole olemas õiget ega valet viisi. On oluline teada, kuidas end või oma lähedast leinas toetada, et protsess oleks talutavam. Lein kulgeb iga inimese jaoks omas tempos ning leinajad võivad liikuda edasi ja tagasi erinevate etappide vahel. Dualprotsessi teooria kohaselt rõhutab leinaprotsessi lähenemine kohanemis- ja taastumisprotsessi ainulaadsust ja individuaalsust pärast kaotust. Samuti rõhutatakse, et leina intensiivsus varieerub aja jooksul ning inimkehal ei ole piisavalt vaimset ja füüsilist energiat, et jätkata leinamist akuutses faasis (Stroebe & Schut, 1999).

Oluline on rõhutada, et intervjuude käigus märkasid paljud, et nad tundsid korraks, et ei leina või olid leinamise hetkeks unustanud. V1: *"Mingi aja möödudes tundsin, et mis minuga toimub, kas olen oma lapse unustanud"* /.../. See näitab, et lein ongi sageli kaoiline, nagu tõestab dualprotsessi mudel. Stroebe ja Schut (1999. a) toovad välja, et dualprotsessi teooria kohaselt mõjutab lein inimese igapäevaelu tsükliliselt, hõlmates aktiivsuse ja puhke perioode. Aja jooksul muutuvad puhke perioodid aga pikemaks. V2: *"Ma ei tahtnud leppida, soovisin tagasi seda, mida enam pole"* /.../. Siin võib märgata, et tegelikult ei lepita kaotusega. Südamel kantakse oma kaotatud last, kuid tegelikkusega vastamisi olles ja reaalsust tunnistades on see keeruline ja raske.

Lisaks igapäevastele väljakutsetele on finantsmured samuti olulised. Selle tähtsuse tõid esile kaks intervjueerijat. V4: *"Päevapealt lõppevad toetused võivad korraliku paugu panna"* /.../. Samas aga psühholoogid soovivad võtta aega leinata, kuid sageli ei ole selleks võimalust, sest igapäevased kohustused, nagu arвете maksmine ja toidu hankimine, ei saa oodata.

Sotsiaalhoolekande raames on kohalik omavalitsus (KOV) kohustatud pakkuma inimesele sotsiaaltoetusi-ja teenuseid, kui inimene vajab abi enda või pere toimetulekuks. (Sotsiaalministeerium, 2023) Siinkohal on oluline, et ühiskond märkaks leina keerukust ja pakuks inimestele vajalikku tuge, et nad saaksid ja tuleksid majandusraskustega paremini toime tulla.

Intervjuus osalejad tõid esile, et igapäevaelus hakkama saamisel on hindamatu tähtsusega abikaasa toetus. Pere- või lähedaste ringist pärit toetava kuulaja olemasolu on hädavajalik. Leinanõustaja Meeli Laane kinnitab, et leinaja jaoks on tugisüsteemi olemasolu ning isiklike ressursside kasutamine väga oluline. V1: „*Mind toetas minu vanaema, kes on elus elanud üle kaks kaotust, matnud lapse kaksiku ja oma kalli abikaasa, meil oli midagi ühist ja see toetas mind, ta viitsis mind kuulata.*” Elu keerdkäigud ja kaotused võivad olla rasked, kuid need pakuvad ka võimalust sügavamaks mõistmiseks ja ühenduseks teistega. See kogemuste vahetamine loob ainulaadse sideme, mis on küllastunud empaatiast ja vastastikusest mõistmisest, andes jõudu nii keerulistel hetkedel kui ka igapäevases elus. See kinnitab, et põlvkondade ülene side, mis põhineb vastupidavusel, armastusel ja elutarkusel, on meile suurimaks abiks ja toeks

Vanemad kohanevad igapäevaelu väljakutsetega erinevalt: isad võivad kogeda ja töödelda leina rohkem sisemiselt, samas kui emad võivad olla väljendusrikkamad ja avatumad oma tunnete jagamisel. Ka N. Haamer märgib, et mehed kogevad leina sageli isemoodi, mis on naiste tavapärastest viisidest erinev. Lein võib meestel avalduda suurenenud töökoormuse näol või võivad nad leida lohutust kodu renoveerimisest, spordi tegemisest või muudest tegevustest. (Lass, 2011) V2: *“/.../ „tüüpiline Eesti mees, kes emotsioone välja ei näita” /.../ „elab end välja töötades” /.../” andsin talle omalt poolt võimaliku, et ta saaks end koos hoida – just nii nagu tema seda teha oskab ja mõistab.*” Sama seisukohta jagavad ka Arro & Jakobson, et mehed kipuvad sageli oma emotsioone endasse lukustama, suunates energia tööle või muule tegevusele, mis aitaks mõtted eemale juhtida (Arro & Jakobson, 2003).

Uuringus ei õnnestunud isasid intervjuuerida, ent emad andsid edasi isade kogemusi ja toimetulekustrateegiaid igapäevaelus. Professor Atle Dyregrov (Dyregrov & Dyregrov, 2017) on seisukohal, et leinaprotsessi mõjutavad inimese käsutuses olevad ressursid, isiklikud väärtushinnangud ning tugi lähedasest kogukonnast. V2: „ *Leinakogemus tõi kaasa muutuse minu väärtushinnangutes, muutus tõi kaasa teistmoodi mõtlemise, materiaalne omand kaotas oma tähtsuse, samas kui vaimsed väärtused omandasid uue tähtsuse.*” Leinakogemuse mõju inimese väärtushinnangutele ja maailmavaatele võib olla sügav ja pöördeline. See võib viia

inimese sisemise muutumiseni, kus materiaalne omand ja väline edukus kaotavad oma varasema olulisuse. Selle asemel võivad esile kerkida vaimsed väärtused nagu armastus, kaastunne, tänulikkus ja ühendus teistega. Selline kogemus võib avardada arusaama elust ja surmast ning suunata inimest otsima sügavamat tähendust ja rahuldust mitte ainult materiaalistest allikatest, vaid ka sisemisest kasvust ja arengust. Lein võib olla valus, kuid samas võib see olla ka transformeeriv jõud, mis aitab inimesel leida uusi perspektiive ja tugevdada tema vaimset vastupidavust.

Kokkuvõtvalt toob autor välja, et leina kogemus on ainulaadne ja sellel ei ole kindlat ajalist ega emotsionaalset piiri. Perekonna ja lähikondsete toetus on leinaprotsessis hädavajalik ja oluline. Leinavad inimesed liiguvad vaheldumisi kaotusele keskendumise ja igapäevaelu jätkamise vahel, mis võimaldab neil kohaneda kaotusega oma tempos. Uuringust tuleb välja, et leina ajal võivad inimesed kogeda hetki, kus nad tunnevad, et on kaotuse unustanud, mis on samuti osa leina loomulikust kulgemisest. Finantsmured lisavad leinaprotsessile veelgi keerukust, nagu tõid välja intervjuueeritavad, kes rõhutasid äkiliste toetuste lõppemise mõju. Ühised kogemused ja kaotused loovad ainulaadse sideme, mis on täis empaatiat ja vastastikust mõistmist, pakkudes tuge nii rasketel hetkedel kui ka igapäevaelus. Uuringust selgus, et vanemad, eriti isad, võivad leina kogeda ja töödelda erinevalt. Isad võivad oma leina väljendada sisemiselt, suurendades töökoormust. Leinakogemus võib tuua kaasa muutusi inimese väärtushinnangutes ja maailmavaates, muutes materiaalse vähem oluliseks ja tõstes esile vaimseid väärtusi. Näiteks võib lein sundida inimesi ümber hindama, mis on elus tõeliselt tähtis, nagu sisemised väärtused - armastus, kaastunne, tänulikkus ja ühtekuuluvustunne. Selline sisemine muutus võib avada uued arusaamad elust ja surmast.

4.3 Toetavad meetodid leinavale vanemale

On tähtis, et vanemad, kes on läbi elanud lapse kaotuse, saaksid osa toetavast keskkonnast, mis aitab neil toime tulla sügava leina ja elumuutustega. See hõlmab emotsionaalse toe pakkumist ja juhendamist, kuidas kohaneda uue igapäevaeluga, mis on seotud sellise mõõtmatu kaotusega. Üheks toetusviisiks on personaalne nõustamine, mis loob kindla keskkonna emotsioonide ja mõtete jagamiseks. Siiski on ilmnunud, et kriisi hetkedel ei pruugi abi kohe kättesaadav olla. Mõnes haiglas leidub küll hingehoidjaid ja kogemusnõustajaid, ent puudub süsteemne järelhooldus. Seetõttu on leinava vanema abistamine ülioluline. V8: *„Haigla null selles mõttes, seal ei olnud isegi psühholoogi, seal oli hingehoidja, olin nõus hingehoiunõustajaga, aga noh, see oli ka nagu oli”*. Siinkohal võib tõlgendada seda kui kriitikat haigla toe puudulikkuse kohta. See peegeldab olukorda, kus inimese ootused professionaalsele psühholoogilisele abile ei ole täidetud ja pakutakse alternatiivi hingehoiunõustaja näol. Selline olukord võib tekitada pettumust, eriti kui inimene tunneb, et tema vajadusi ei mõisteta täielikult või ei pakuta asjakohast tuge. Arro & Jakobson on rõhutanud, et leinavat vanemat ei jäetaks isoleeritult, vaid et keegi läheneks perele, kes on lapse kaotanud, pakkudes esmajoones tuge, abi ja empaatiat. Vanemad vajavad tundmist, et nad ei ole oma kogemustes üksinda. Ka Freud jagab sama seisukohta, et lein ei tohiks jääda inimese sisse peitu, vaid seda tuleb väljendada ja läbi töötada. Kaotuse läbitunnetamine ja sellele tähenduse andmine on võimalik, kui on olemas keegi, kellega oma mõtteid ja tundeid jagada, keegi, kes on valmis kuulama ja mõistma (Arro & Jakobson, 2003).

Intervjuudes selgus, et enamik vanemaid said küll haiglas kohest abi, kuid järelabi ei osatud kohe otsida. Mitu vastanut märkisid, et nad leidsid professionaalset abi omal käel ja maksid selle eest ise. V8: *„Ma sain tasuta nõustamist haiglas ühe korra Tartu Ülikooli kliinikumis Naatan Haamer aga peale seda pidin käima tasulise nõustaja juures”*. Järelikult on võimalus püsivat abi saada vaid tasu eest, mis võib piirata leinavate vanemate juurdepääsu vajaminevale toele

Intervjuude käigus selgus, et vajadus abi ja toetuse järele on just suurem sel hetkel, mil kaotus on aset leidnud. Sel kriitilisel ajal ei pruugi olemasolev tugivõrgustik olla piisav, kuna inimesed võivad kogeda raskusi oma emotsioonidega toimetulekul. Ühe intervjueeritu sõnul oli abi kriisinõustajatest, kelle sai kas haiglast või keegi soovitas. V1: *„Ma sain tasuta ja Tartu Ülikooli Kliinikum Naatan Haamer, oli toetav haigla poolt”*. Kuigi õiged sõnad on olulised, on veelgi tähtsam pakkuda oma kohalolekut ja kuulamist. Meeli Laane

rõhutab, et leinaja jaoks on tugisüsteemi olemasolu ning isiklike ressursside kasutamine väga tähtis. Vanemate toetamine nende leinaprotsessis võib hõlmata ka sotsiaalse toe pakkumist.

Üks intervjuueeritav märkis, et varasema lapse kaotuse kogemus tegi ta teadlikumaks, kui sarnane sündmus kordus. V7: „*Õppisin kogemusnõustajaks, sellel ajal õppisin ka raseduskriisi nõustajaks /.../ mis minuga juhtuma hakkab oli mul juba olemas*”. Kogemusnõustajaks ja raseduskriisi nõustajaks õppimine on oluline samm, et pakkuda tuge neile, kes seisavad silmitsi elumuutustega. See töö nõuab sügavat empaatiavõimet ja teadlikkust sellest, mis klientidega juhtuma hakkab, et pakkuda asjakohast ja mõistvat tuge. Talli sõnul on teadliku nõustaja pakutav emotsionaalne tugi tavaliselt see, mis aitab inimestel muutustega kohanemisel. See tähendab, et kui inimesed seisavad silmitsi elumuutustega, võib asjatundliku nõustaja empaatiline toetus olla määrava tähtsusega nende kohanemisvõime parandamisel. Selline tugi võib hõlmata kuulamist, mõistmist ja konstruktiivset tagasisidet, mis aitab inimestel oma tundeid mõista ja nendega toime tulla. Toetades leinavaid peresid, on oluline mõista, et lein on igaühe jaoks ühtaegu universaalne ja ainulaadne kogemus (Tall, Räägime surmast, 2023).

Enamik intervjuueeritavatest tõid välja, et nad hakkasid ise abi otsima, kuna igapäevaeluga toimetulek oli raskendatud. Mõned vanemad olid teadlikumad ja oskasid otsida abi, samas kui teised ei teadnud, kust abi leida. V4: „*Jah minul oli minu raseduskriisi nõustaja. Minu ämmaemand oli minu enda õpingukaaslane, kes õppis raseduskriisi nõustajaks, nii et noh, sa võid aimata, mis toetuse ma sealt sain*”. On väga väärtuslik, kui nõustaja on keegi, keda usaldad ja tunned hästi, kuid isiklik tutvus võib mõjutada toetuse ulatust. Selline olukord võib tekitada eelduse, et toetus oli kas väga personaalne ja tugev või võis see olla piiratud. See toob esile professionaalse toe ja isiklike suhete vahelise dünaamika ning selle, kuidas need võivad mõjutada leinaprotsessi ja kriisiga toimetulekut.

On korduvalt rõhutatud, et leina esmakordsel kogemisel võib tekkida küsimus, kust otsida tuge ja nõuandeid. Sellises olukorras ei pruugi inimesed teada, millised ressursid või organisatsioonid pakuvad abi leinaprotsessis. Intervjuudes tõdeti korduvalt, et leinaga varasema kokkupuute puudumisel ei ole teadmisi abi saamise allikatest V5: „*Ma polnud kunagi mõelnud surma peale /.../ veel vähem*” /.../. Lein on selline, kus abi otsitakse sageli alles siis, kui olukord on saabunud ja ei pruugita kohe mõista, et abi on vajalik. Leinavatel vanematel võib alguses olla palju küsimusi abi saamise kohta. Esimeseks sammuks võib olla pöördumine asutuse poole, kus toimus kaotus, näiteks haigla ja sealne personal nagu arstid, ämmaemandad või kriisinõustajad, kellega saab arutada nii esmaseid kui ka praktilisi küsimusi (Arro & Jakobson, 2003).

Perearst on sageli esimene samm abi otsimisel, sest ta on inimese esmane kontaktisik. Perearstil on ülevaade kohalikest tervishoiuteenustest ja toetussüsteemidest, mis võimaldab pakkuda asjakohast nõu ja juhiseid. Paljud intervjuueeritavad tõidki välja, et esimese sammuna otsiti abi perearstilt V5: *„Perearst kutsus mind peale lapse surma vastuvõtule, et saab teha suunamise läbi teraapiafondi /.../ sain valida omale psühholoogi, see oli minu jaoks oluline“*. Perearsti poolt pakutud suunamine läbi teraapiafondi võimaldab juurdepääsu spetsialiseeritud abile, mis on oluline samm leinaprotsessis. Psühholoogi valik, kes on spetsialiseerunud leinale, võib pakkuda vajalikku tuge ja mõistmist sel raskel ajal. Teraapiafondid on loodud selleks, et pakkuda inimestele kriisiolukordades kiiret ja asjakohast abi, aidates leida tee tervenemiseni.

Aastal 2024 annab Tervisekassa perearstidele võimaluse kasutada teraapiafondi, mis võimaldab saada kiiremini ravi ilma, et peaksid ootama eriarsti suunamist või läbima pikki ooteaegu. Teraapiafondi kasutamine on eriti kasulik neile, kes vajavad kiiret sekkumist või spetsialiseeritud teraapiat, mis võib aidata kaasa nende kiiremale taastumisele ja elukvaliteedi paranemisele (Tervisekassa, 2024).

Lein võib mõjutada inimese võimet reaalsust tajuda ja tegelikkusega toime tulla. See võib viia inimese seisundisse, kus tavapärane maailmataju on häiritud, põhjustades tunde, et ei suudeta enam tegelikkust mõista. Intervjuu käigus selgus, et üks küsitletutest oli pikema aja jooksul psühhiaatriaigla patsient. V7: *„Olin pikalt haiglas Paldiski mntl, mind viis sinna minu oma ema, kes tõdes, et ma ei saa enam aru“ /.../ Elisabeth Kübler-Rossi välja toodud leina etapid annavad ülevaate leinaprotsessi mitmekülgsest, ent tõstavad esile ka iga üksikisiku ainulaadse leinakogemuse. Leinaga kohanemiseks on erinevaid viise, sealhulgas professionaalne nõustamine, tugigruppide toetus või personaalsed toimetulekumehhanismid. On oluline mõista leina mõju inimese elule ja luua kindel tugivõrgustik, mis aitab leinajal jõuda tagasi tasakaalukasse ellu (Kübler-Ross & Kessler, 2019).*

Rituaalidel on kahtlemata suur tähtsus leinamise juures, mitmed vanemad on maininud, et need kumbed aitasid neil leinaga toime tulla ja edasi minna. Samas on olnud ka neid, kes on märkinud, et hoolimata rituaalidest on lein neid endiselt saatmas. Leina ületamisel on oluliseks toeks olnud hüvastijätutseremooniad. V1: *„/.../ olen leina kinni jäänud ja ei suutnud sellest 16 aastaga välja tulla, siis otsustasin teha ärasaatmisrituaali, kuna see oli emotsioon, mis mind vaevas, et ära ei saanud saata“*. Lein on keeruline ja väga individuaalne kogemus, mis võib nõuda aega ning sageli ka loovaid lähenemisi emotsioonide väljendamiseks ja nendega toimetulekuks. Hüvastijätutseremoonia kujundamine võib aidata leinajal kaotusega leppida ja sisemist rahu leida. Sellised rituaalid annavad võimaluse emotsioone jagada, austada lahkunu mälestust ja tunda, et midagi on lõpule viidud. On tähtis leida isiklikult kõnetav viis rituaalide

sooritamiseks, mis toetab leinaprotsessi, olgu selleks siis kunsti loomine, kirjutamine või muu tegevus, mis aitab emotsioone tasakaalustada ja eluga edasi minna. Samuti rõhutavad Arro & Jakobson, et erinevad sündmused ja rituaalid soodustavad leinaprotsessis edasiminekut ja aitavad säilitada lapse mälestust (Arro & Jakobson, 2003).

Leinatoetuse laagrid pakuvad vanematele tuge nende kõige raskematel aegadel. Need, kes on kaotanud lapse, kogunevad, et üksteisega oma lugusid ja kogemusi jagada. Psühholoog Kaia-Leena Lass on maininud, et leinavate inimeste grupid võivad tekkida neist, kes on kaotanud lähedase; nad võivad korraldada rituaale ja mälestusüritusi, kus avatult vahetatakse mõtteid ja emotsioone, mis on seotud lahkunuga. (Lass, 2011) V5: *„Leinatoetuslaager, minu suuremad lapsed käisid seal ja vanemad said iga kolme kuu tagant kokku“* /.../ Leinatoetuslaagri on loodud selleks, et pakkuda tuge ja abi leinavatele lastele ning nende peredele. Sellised laagrid võimaldavad lastel, kes on kaotanud lähedase, jagada oma kogemusi ja tundeid turvalises keskkonnas, kus neid mõistetakse ja toetatakse. Vanemate regulaarsed kohtumised pakuvad aga vanematele võimalust jagada oma kogemusi ja saada toetust teistelt, kes on sarnases olukorras.

Autoril on isiklik kogemus leinatoetuslaagrist, mis aitas tal leinast aru saada ja eluga järkjärgult edasi minna. Laagris ei olnud ta üksi, vaid sai tuge ning teiste vanemate jagatud kogemused aitasid valu leevendada, andes uusi vaatenurki ja ideid. Riiklikku abi ei pakutud. Kohalik sotsiaaltöötaja pakkus ainult matusetootust, mis oli ainuke saadaolev toetusvorm. Leinatoetuslaagrid on efektiivsed, aidates lastel ja peredel leinaga paremini toime tulla ning leida uusi viise eluga edasi minna.

Leinavate vanemate toetamine on kriitilise tähtsusega, et aidata neil toime tulla kaotusest tingitud emotsionaalse koormusega. Tõhusa toetussüsteemi loomine nõuab mitmetasandilist lähenemist, mis hõlmab teadlikkuse tõstmist olemasolevatest teenustest, juurdepääsu parandamist abile ja koostööd erinevate asutuste vahel. Näiteks võib pakkuda spetsialiseeritud nõustamist, tugigruppe ja kriisiabi, mis on kohandatud leinavate vanemate vajadustele. Samuti on oluline luua keskkond, kus pered ei tunne end isoleerituna, vaid tunnevad, et neil on võimalus ühiskonda tagasi pöörduda ja leida mõistmist ning tuge. Tervishoiuasutuste ja sotsiaalhoolekande teenuste vaheline koostöö võib pakkuda integreeritud lähenemist, mis aitab leevendada ja ennetada leinavate vanemate üksi jäämise probleemi. Lõppkokkuvõttes on eesmärk tagada, et kõik leinas vanemad saavad vajaliku toe, et nad saaksid oma leinaprotsessi läbida viisil, mis toetab nende heaolu ja aitab neil taas leida oma koha ühiskonnas.

Kokkuvõtvalt toob autor välja, et lapse kaotus on üks elu kõige raskemaid katsumusi, mis nõuab erakordset tuge ja mõistmist. Tõhus toetussüsteem peaks olema kättesaadav kohe, kui inimene seda vajab, eriti kriisiolukordades. Kogemusnõustajad ja hingehoidjad on olulised, kuid ei asenda süsteemset lähenemist, mis hõlmab ka järelhooldust ja pikaajalist tuge. Uuringust selgus, et leinavate vanemate jaoks on kriitilise tähtsusega saada õigeaegset ja jätkuvat tuge. Haiglates pakutav esmane nõustamine on väärtuslik, kuid sageli ei ole see piisav, et toime tulla kaotusest tuleneva sügava leinaga. Perearstide roll leinaprotsessi toetamisel on hindamatu, pakkudes esmast tuge ja suunamist spetsialiseeritud teenustele. Leina mõju inimese psüühikale ja reaalsustajule võib olla sügav, mistõttu on oluline, et abi oleks kättesaadav ja kohandatud vastavalt iga inimese vajadustele.

Professionaalne nõustamine, tugigruppide toetus ja personaalsed toimetulekumehhanismid on vaid mõned näited ressurssidest, mis aitavad leinaga kohaneda ja toetada tervenemist. Rituaalid on leinaprotsessis asendamatud, pakkudes struktuuri ja toetust raskel ajal. Need aitavad inimestel kaotusega toime tulla, luues tähendusrikkaid tegevusi, mis võimaldavad leinajatel oma tundeid väljendada ja kaotust reaalsena tajuda. Isiklikud rituaalid, nagu hüvastijätutseremooniad, võivad olla eriti tähendusrikkad, aidates inimestel leppida kaotusega ja leida sisemist rahu. Leinatoetuse laagrid pakuvad samuti olulist tuge, luues keskkonna, kus vanemad saavad jagada oma lugusid ja kogemusi, leides lohutust ja mõistmist sarnases olukorras olevate inimeste seas. Lõppkokkuvõttes on eesmärk tagada, et leinavate vanemate vajadused on mõistetud ja rahuldatud, et nad saaksid leida rahu ja taastada oma elu tasakaalu.

KOKKUVÕTE

Lapse surm ei ole iial kerge, tihtipeale ise sellega toime tulla on raske. Elu ei ole enam endine, lähedase inimese surma korral kaotame väikse osa iseendast. Kiindumus, mis sellega kaasneb salvestub ja peale lähedase surma tekib suur segadus, sest aju ei saa aru kuhu inimene kadus, kuskil meie sees on ta ikkagi alles. Kohanemine on raske ja uue reaalsuse aktsepteerimine on pikk protsess. Leinavate vanemate jaoks on kriitilise tähtsusega saada õigeaegset ja jätkuvat tuge. Haiglates pakutav esmane nõustamine on väärtuslik, kuid sageli ei ole see piisav, et toime tulla kaotusest tuleneva sügava leinaga. Sageli ei oska vanemad ära tunda, et on leina kinni jäänud ja vajavad professionaalset abi. Naistel ja meesel on leina väljendusviis väga erinev, naised nutavad tihedamini ning suudavad oma leinast rääkida palju avatumalt kui mehed. Leinaprotsessis on oluline aktsepteerida, et armastatud inimene on igaveseks lahkunud nii saab oma eluga edasi minna.

Leinakogemus võib tuua kaasa muutusi inimese väärtushinnangutes ja maailmavaates, muutes materiaalse vähem oluliseks ja tõstes esile vaimseid väärtusi. Näiteks võib lein sundida inimesi ümber hindama, mis on elus tõeliselt tähtis, nagu sisemised väärtused – armastus, kaastunne, tänulikkus ja ühtekuuluvustunne. Selline sisemine muutus võib avada uued arusaamad elust ja surmast.

Lõputöö eesmärgiks oli anda ülevaade leinaprotsessist, leinaga toimetulekust ja tuua välja erinevaid toetamise võimalusi leinajale. Lõputöös kirjeldati leinaprotsessi läbi kahe teooria, mis on olulised leinamise protsessil. Töö tulemusena selgus, et leinavad vanemad jäetakse sageli ja neil puudub teave selle kohta, kuidas oma leinaga toime tulla või kust vajadusel abi otsida. Iga leinaja kaotusvalu ja toimetulekuviisid on erinevad, seega on oluline märgata, mõista leinavate vanemate olukorda ja toetada neid.

Ettepanekuna tuleb märkida leinavatele vanematele tõhusamate tugisüsteemide loomist, olemasolevate teenuste teadvustamist ja paremat juurdepääsu ning erinevate asutuste koostööd. Tõsta teadlikkust võimalustest saada esmatasandi abi ja tasuta järelabi komplitseeritud leina puhul. Lõputöö eesmärk ja uurimusküsimused said täidetud.

SUMMARY

The title of the thesis is "Coping after the loss of a child". The topic is relevant for society to understand how to support parents who have lost a child.

The thesis consists of four chapters. The first chapter gives an overview and describes the theoretical background. The second chapter describes the grieving process and ways of coping with grief. The third chapter gives an overview of the research methodology. Chapter four presents the findings and their links with theoretical perspectives, and makes suggestions and recommendations to address problem areas.

Even today, talking about death and grief is a taboo subject and awareness and information about how to help is scarce. Most people do not know how or are unable to seek help and are left alone with their concerns. The loss of a loved one gives us an idea of what death is. We are overwhelmed by the experience of death and unfulfilled expectations are shattered. Our perception of the world becomes unstable and the inevitabilities of life force people to change whether they want to or not. In a sense, when a loved one leaves, the person leaves with them.

Everyone has experienced loss at some point in their life and felt the deep pain of the death of a loved one. There is no substitute for the loss of a child, there is nothing more tragic than the death of a child, and there is nothing that can console you. It is difficult for families to imagine how to cope with such a loss.

The aim of the thesis is to analyse the grieving process, coping with grief and to outline support measures for the grieving at both local and national levels. The thesis uses a qualitative research methodology, and the data is collected through a semi-structured or thematic interview with parents who have experienced the loss of a child. The interviews were carried out between 1.12.2023 and 31.01.2024. The interviews were conducted on a voluntary basis and according to the interviewee's wishes.

The survey showed that each parent grieves as he or she knows how and finds his or her own way of coping. Unfortunately, society does not pay attention to how grieving parents feel and what support they need. The survey showed that bereaved parents are left alone, with hospitals providing initial support but finding follow-up support difficult. The study also found that support from family and loved ones is important during the grieving process, as is maintaining a routine and going about daily activities during the bereavement. It is important

to recognise families who are unable to cope with their grief and to offer them timely support. This support and noticing can be ensured by a local social worker or child protection specialist.

In conclusion, the author points out that the loss of a child is one of life's most difficult ordeals, requiring extraordinary support and understanding. An effective support system should be available as soon as a person needs it, especially in crisis situations. Experienced counsellors and pastoral care are important but are no substitute for a systemic approach, which includes aftercare and long-term support.

VIIDATUD ALLIKAD

- Aher, E. (2016). *Tallinna Ülikooli Akadeemilise Raamatukogu digitaalraamatukogu*. Kasutamise kuupäev: 24.04.24, allikas <https://www.etera.ee/zoom/28878/view?page=3&p=separate&search=leina%20AND%20sotsiaalt%C3%B6%C3%B6taja%20roll&tool=search&view=0,517,2481,2991>
- American Cancer Society. (19. 12 2023. a.). Kasutamise kuupäev: 18.02.2024, allikas Grief and Bereavement: <https://www.cancer.org/cancer/end-of-life-care/grief-and-loss/grieving-process.html>
- Arro, S., & Jakobson, E. (2003). *Silmitsi lapse surmaga*. Tallinn: Tänapäev.
- Article Library. (2010). Kasutamise kuupäev: 21.08.2023, allikas Theories of Loss and Grief: <https://www.aipc.net.au/articles/theories-of-loss-and-grief/>
- Bolzmann, T. (2020). *Perekonna varjatud seadused*. Tallinn: Väike Vanker.
- Dang Wei, T. O. (2021). Death of a child and the risk of atrial fibrillation: a nationwide cohort study in Sweden. *European Heart Journal*, 1489–1495. doi:<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa1084>
- Danielle, T. (2020). *Depth Counseling*. Kasutamise kuupäev: 18.04.24, allikas Mourning and Melancholia: Freud's Thoughts on Loss: <https://depthcounseling.org/blog/mourning-and-melancholia>
- Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (2017). *Tometulek leinaga*. Tallinn: Helios Kirjastus.
- Haamer, N., & Saali Saul, K. (2018). *Eesti rahvusringhääling*. Kasutamise kuupäev: 04.06.2023, allikas Peresaade. Leinast. Naaatan Haamer: <https://vikerraadio.err.ee/817340/peresaade-naatan-haamer-mis-on-lein-ja-kuidas-sellega-elada>
- Harjaks, K. (2022). *Lõputöö*. Allikas: LAPSEVANEMA JUMALASUHE PÄRAST LAPSE KAOTUST: https://kus.kogudused.ee/wp-content/uploads/2022/06/K_Harjaks_loputoo.pdf
- Hirsjärv, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2010). *Uuri ja kirjuta*. Tallinn: Kirjastus Medicina.

Järv-Mändoja, K., Riis, M., Käesel, K., & Pill, E. (2013). *Lapse vaimse tervise toetamine lasteaias*. Tallinn: Puffet Invest OÜ.

Kanarbik, E. (2024). Kuidas pärast lapse kaotust eluga edasi minna? *Pere ja Kodu*, 2-3.

Kast, V. (kuupäev puudub). *Verena Kast*. Kasutamise kuupäev: 19.01.2024, allikas Süvapsühholoogiline uurimus: <https://raulpage.org/lein/lein.pdf>

Kivinukk, E. (2018). *Sinuabi*. Kasutamise kuupäev: 02.03.2024, allikas Elu lõpp, surm, lein, vanadus: <https://sinuabi.ee/materjalide-kategooria/elu-lopp-surm/>

Klass, D. (1993). Solace and immortality: Bereaved parents' continuing bond with their children. *Death Studies*, 343-368. doi:<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07481189308252630>

Kuidas pärast lapse kaotust eluga edasi minna? (2024). 2-3.

Kübler-Ross, E. (2014). *On death and dying*. Scribner; Reissue edition.

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2019). *Leinast ja leinamisest*. Tallinn: Ragne Kepler ja Tänapäev.

Lagerspetz, M. (2017). *Ühiskonna uurimise meetodid. Sissejuhatus ja väljajuhatus*. Tallinn: TLÜ Kirjastus.

Lass, K. L. (11. 02 2011. a.). *Psühholoog: tühjad lohutussõnad kasu ei too*. Kasutamise kuupäev: 28.01.2024, allikas Naistekas: <https://naistekas.delfi.ee/artikkel/40799216/psuhholoog-tuhjad-lohutussõnad-kasu-ei-too>

Leherand, M.-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: Indotrükk OÜ.

Lohk, M. (11. 02 2011. a.). *Postimees*. Kasutamise kuupäev: 19.01.2024, allikas Kaotusvalust toibumine sõltub ka lapsepõlvkogemustest: <https://naine.postimees.ee/388251/kaotusvalust-toibumine-soltub-ka-lapsepolvekogemustest>

Lähedase inimese kaotus saadab meid kogu elu. (2021). Kasutamise kuupäev: 04.06.2023, allikas Postimees 60+: <https://60pluss.postimees.ee/7383053/lahedase-inimese-kaotus-saadab-meid-kogu-elu>

Mourning and Melancholia: Freud's Thoughts on Loss. (01.05.2020). Kasutamise kuupäev: 21.08.2023, allikas Depth Counseling: <https://depthcounseling.org/blog/mourning-and-melancholia>

Niiberg, T. (14. 11 2021. a.). *Postimees*. Kasutamise kuupäev: 04.04.24, allikas Lähedase inimese kaotus saadab meid kogu elu: <https://60pluss.postimees.ee/7383053/lahedase-inimese-kaotus-saadab-meid-kogu-elu>

O`Connor, M.-F. (2023). *Leinav Aju*. Tallinn: Triin Olivet ja kirjastus Argo.

Pent, R. (2022). Kasutamise kuupäev: 20.09.2023, allikas Magistritöö: <https://core.ac.uk/download/pdf/228209603.pdf>

Perekooli podcast. (14. 03 2023. a.). Kasutamise kuupäev: 28.01.2024, allikas #7 Leinanõustamine, kuulamisoskus ja potentsiaal transformatsiooniks-Meeli Laane: <https://dragunevitsophie.podbean.com/?s=meeli%20laane>

Postimees. (2020). Kasutamise kuupäev: 03.09.2023, allikas Sakala: Triinu Tints, leianaga õpitakse koos elama: <https://sakala.postimees.ee/7053371/triinu-tints-leianaga-opitakse-koos-elama>

Postimees.ee. (1997). Kasutamise kuupäev: 23.08.2023, allikas Leinas laps vajab abi: <https://www.postimees.ee/2524635/leinas-laps-vajab-abi>

Pöldsepp, I. (30. 10 1997. a.). *Postimees*. Kasutamise kuupäev: 20.01.2024, allikas Leinas laps vajab abi: <https://www.postimees.ee/2524635/leinas-laps-vajab-abi>

Raamat, S. (2019). Lapse kaotanud vanemate lein:toimetulek ja suhted leinaperioodil. rmt: H. Freienthal (Toim.), *Üliõpilasuuringute kogumik XI* (lk 359-375). Mõdriku: Lääne-Viru Rakenduskõrgkool.

Raielo, R. (23. 02 2024. a.). *Lapse lein*. Allikas: <https://tnk.tartu.ee/0lapse.html>

Raudla, E. (2024). *Kuidas last toetada, kui peres on kriis?* Allikas: Peresuhted: <https://peresuhted.ee/artiklid/kuidas-last-toetada-kui-peres-on-kriis/>

Sigmund, F. (2003). *Sigmund Freudi Tarkuseraamat*. Tallinn: ERSN.

Sissejuhatus püshholoogiasse: Isiksusepsühholoogia. (kuupäev puudub). Kasutamise kuupäev: 05.06.2023, allikas Psühhodünaamiline lähenemine: <http://eek-isiksusepsyhholoogia.weebly.com/psuumlhhoduumlnaamiline-laumlhenemine.html>

Sotsiaalkindlustusamet. (12. 10 2023. a.). *Sotsiaalkindlustusamet.* Kasutamise kuupäev: 24.02.2024, allikas Emotsionaalse toe ja hingehoiu telefon 116123: <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/abivajav-laps-ja-taiskasvanu/vaimne-tervis-kriisis/emotsionaalse-toe-ja-hingehoiu-telefon-116123>

Sotsiaalkindlustusamet. (20. 02 2024. a.). Kasutamise kuupäev: 24.02.2024, allikas Ohvriabi: <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/ohvriabi>

Sotsiaalministeerium. (14. 12 2023. a.). Kasutamise kuupäev: 24.02.2024, allikas Vaimse tervise abi: <https://www.sm.ee/tervise-edendamine-ravi-ja-ravimid/vaimne-tervis/vaimse-tervise-abi>

Sotsiaalministeerium. (11. 10 2023. a.). Kasutamise kuupäev: 24.02.2024, allikas Kohaliku omavalitsuse sotsiaalteenused ja toetused: <https://www.sm.ee/lapsed-ja-hoolekanne/hoolekanne/kohaliku-omavalitsuse-sotsiaalteenused-ja-toetused>

Zimpfer, D. G., & Humphrey, G. M. (2008). *Counselling for Grief and Bereavement.* London: California.

Tall, K. (2012). *Arengupsühholoogia.* Kasutamise kuupäev: <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/f12c0227-8b67-4319-8fe5-6220fdea73ff/content>, allikas E-kursuse "Psühhosotsiaalne areng läbi elu" materjalid.

Tall, K. (26. 09 2023. a.). *Räägime surmast.* Kasutamise kuupäev: 02.03.2024, allikas Kes on leinanõustaja? : <https://www.surmast.ee/kes-on-leinanoustaja-autor-karmel-tall/>

Tervisekassa. (2024). Kasutamise kuupäev: 17.03.2024, allikas Teraapiafond: <https://www.tervisekassa.ee/teraapiafond>

Tints, T. (03. 09 2020. a.). *Postimees/Sakala.* Kasutamise kuupäev: 18.02.2024, allikas Triinu Tints: leinaga õpitakse koos elama: <https://sakala.postimees.ee/7053371/triinu-tints-leinaga-opitakse-koos-elama>

Tints, T. (9. 09 2020. a.). *Triinu Tints.* Kasutamise kuupäev: 17.03.24, allikas Leinaga õpitakse koos elama: <https://triinutints.ee/uncategorized/leinaga-opitakse-koos-elama/>

Tormod , K. (30. märts 2020. a.). *The dynamics of grief and melancholia*. Kasutamise kuupäev: 22.03.2024, allikas <https://tidsskriftet.no/en/2020/03/essay/dynamics-grief-and-melancholia>

TV-Soundcloud, E. (2023). *Ecos TV: Meeli Laane räägime leinast*. Allikas: https://soundcloud.com/ecosh/ecosh-tv-meeli-laane-raagime-leinast?utm_source=ecosh.ee&utm_campaign=wtshare&utm_medium=widget&utm_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fecosh%252Fecosh-tv-meeli-laane-raagime-leinast

Tõevere, K., & Salumäe, S. (2. 11 2021. a.). *Õpime koos, hariduse häälekandja*. Kasutamise kuupäev: 27.01.2024, allikas *Õpime koos* #109 Kuidas toetada lähedase kaotanud last? Naatan Haamer: https://www.youtube.com/watch?v=U_qrO_N7KV0

Uuring: lapse kaotus kajastub vanema südame tervises. (2021). *Postimees*. Allikas: Uuring: lapse kaotus kajastub vanema südame tervises

Vaikuse lapsed. (2022). Kasutamise kuupäev: 28.01.2024, allikas Lähedasele: <https://vaiksed.ee/lahedastele/>

Viires, K. (2013). *Intervjuu*. Kasutamise kuupäev: 02.03.2024, allikas Etnograafiline intervjuu: <http://intervjuu.weebly.com/kuumlsitluse-koostamine.html>

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteaduses*. Kasutamise kuupäev: 23.02.2024, allikas <https://dSPACE.ut.ee/server/api/core/bitstreams/3538e168-6012-4e90-8484-4bb59be8b14a/content>

LISAD

Lisa 1. Intervjuu küsimused

1. Kuidas olete tundnud leina pärast lapse kaotust?
2. Milliseid väljakutseid olete kohanud, püüdes leinaga toime tulla?
3. Millised on olnud kõige raskemad hetked leinaprotsessis ja kuidas olete nendega toime tulnud?
4. Kuidas on lein mõjutanud teie igapäevaelu?
5. Kuidas olete täheldanud oma leinaprotsessi muutumist ajas?
6. Kuidas olete tegelema hakanud nende päevadega, mis on erilised, näiteks lapse sünnipäev või mälestuspäev?
7. Kas olete märganud muutusi oma maailmavaates või eluprioriteetides pärast lapse kaotust?
8. Millised on olnud kõige toetavamad või mõistvamad asjad, mida inimesed teile on öelnud või teinud?
9. Kuidas soovite, et teie lapse mälestust hoitakse või austatakse?
10. Kas olete leidnud tuge professionaalidelt või tugirühmadelt?