

Haridusasutuse sekkumiskava/ kriisiplaani koostamise juhised

Traumateadliku lähenemise
toetamine haridussüsteemis
2014-2021.1.05.23-0231

01001000
01100001
01110010
01101110
01101111

2024



HARIDUS- JA NOORTEAMET

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Rajaleidja

Sissejuhatus

Juhised tegutsemiseks kriisi (lapse surm) korral haridusasutuses on materjal, millest loodame, et seda pole vaja praktikas kasutada. Minevikule tuginedes tuleb tõdeda, et meil inimestena ei ole võimu elu ja surma üle, kuid oluline on olla ette valmistatud.

Et aidata haridusasutustel nii keerulises olukorras tegutseda parimal moel, koostas Haridus- ja Teadusministeeriumi, Sotsiaalministeeriumi, Politsei- ja Piirivalveameti, Päästeameti, Haridus- ja Noorteameti, Sotsiaalkindlustusameti, Eesti Koolipsühholoogide Ühingu, Eesti Sotsiaalpedagoogide Ühenduse, Eesti Koolijuhtide Ühenduse, Eesti Lasteaednike Liidu, Eesti Linnade ja Valdade Liidu, Laste ja Noorte Kriisiprogrammi, Eesti Kutseõppe Edendamise Ühingu ning MTÜ Peaasjad esindajatest koosnev töörühm käesoleva materjali koos juhiste ning näidistega.

Selliste sündmuste puhul on kõige olulisem haridusasutuste üldine valmisolek kriiside korral tegutseda – hädaolukorra lahendamise plaani aja- ja asjakohasus, haridusasutuse kriisimeeskonna ja haridusasutuse personali teadlikkus oma rollist kriisi korral, selleks läbi viidud regulaarsed arutelud, õppused ning harjutused. Lapse surm ei pruugi paista hädaolukorrana, kuid oma esmapilgul nähtamatute ja pikaajaliste mõjude tõttu võib sellel olla väga suur negatiivne mõju mitte ainult haridusasutusele, vaid tervele kogukonnale. Seetõttu on oluline sellises olukorras toimimine läbi mõelda ja selleks valmistuda.

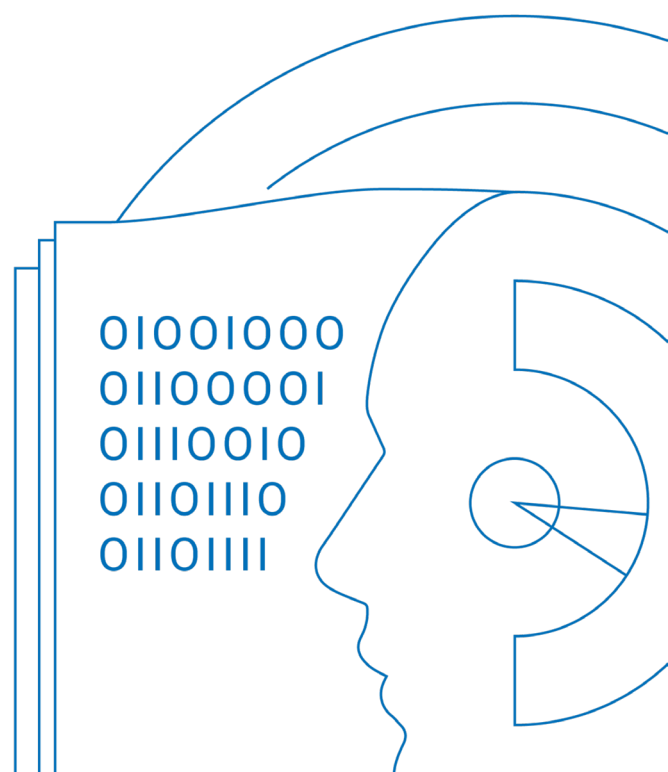
Esimese tööversiooni koostas töörühm koosseisus Helen Alton, Tiina Kütt, Nele Labi, Piret Liba, Karmen Maikalu, Käthlin Mikiver, Jürgen Rakaselg, Ave Szymanel ja Tiina Talussaar 2022. aastal.

Materjali täiendasid ja lõppversiooni koostasid projekti „Traumateadliku lähenemise toetamine haridussüsteemis“ 2014-2021.1.05.23-0231 raames 2024. aastal Gerttu Aavik (Haridus- ja Teadusministeerium), Katrin Aarma (Sotsiaalministeerium), Tiina Kütt (Haridus- ja Noorteamet), Kirsti Hindreus (Politsei- ja Piirivalveamet), Mikko Virkala (Päästeamet), Taavi Kaarmaa (Päästeamet), Piret Seire (Sotsiaalkindlustusamet), Helen Raja (Sotsiaalkindlustusamet), Angela Saksing (Eesti Linnade ja Valdade Liit), Kati Tammik (Eesti Koolipsühholoogide Ühing), Merilin Uder (Eesti Sotsiaalpedagoogide Ühendus), Annely Ajaots (Eesti Koolijuhtide Ühendus), Raini Jõks (Eesti Kutseõppe Edendamise Ühing), Kerli Noormänd-Sinimeri (Eesti Lasteaednike Liit), Tuuli Vellamaa (Laste ja Noorte Kriisiprogramm) ja Marit Kannelmäe-Geerts (MTÜ Peaasjad).

Sisukord

1. Hoolime homsest	7
2. Esmane reageerimine	10
3. Sekkumise põhimõtted	11
4. Sekkumise kava / kriisiplaani näidis	13
5. E-kirjade näidised	25
5.1. Direktori kiri kriisimeeskonnale (e-posti, SMS-i või muu varem kokku lepitud infokanali teel).....	25
5.2. Haridusasutuse pidaja teavitamine	26
5.3. Kiri töötajate kokkukutsumiseks	27
5.4. Kiri töötajatele, kui kohene kokkukutsumine pole võimalik, ent esmane infojagamine on vajalik	27
5.5. Kiri lapsevanematele distantšõppe korral	29
5.6. Psühholoogi/tugispetsialisti kiri lapsevanematele märkamiseks	30
5.7. Eneseabivõtted õpetajatele ja info selle kohta, kuhu pöörduda	32
5.8. Teade võimalike abistajate kohta sündmusest lähedalt puudutatud lastele.....	32
6. Situatsioonikaart	34
7. Välised abistajad	35
8. Juhised	37
8.1. Juhised töötajatega kohtumiseks	37
8.2. Juhised õpilaste teavitamiseks	37
8.3. Juhised klassivestluseks	38

8.4. Juhised rühmavestluseks lasteaiaas	41
8.5. Juhised märkamiseks.....	43
8.6. Mõtteid klassijuhatajale.....	44
9. Juhised suitsiidi korral. Suitsiidi skriinimine	45
Lugemissoovitusi	49
Kasutatud kirjandus	50



Kasutatud lühendid

SKA – Sotsiaalkindlustusamet

PPA – Politsei- ja Piirivalveamet

PÄA – Päästeamet

KOV – Kohalik omavalitsus

HOLP – Hädaolukorra lahendamise plaan

1. Hoolime homsest

Kriisitöö on ühiskonna baasilise turvalisuse hoidja. Kriisitöö eesmärk haridusasutuses on tavaelu võimalikult kiire taastamine, ärevuse vähendamine nii õpetajatel kui ka lastel, juhtumi osaliste jõustamine, haridusasutuse kollektiivi ühtsustunde ja vastastikuse toetamise edendamine.

Turvaline (õpi)keskkond on haridusasutusele esmatähtis, sest õppimine ja areng saavad toimuda ainult turvalises keskkonnas. Samas on kõik haridusasutused haavatavad kriiside ja hädaolukordade suhtes ning peavad olema valmis erinevateks kriisideks – nii inimtekkelisteks, looduslikeks kui ka tehnoloogilisteks. Turvalisuse tagamiseks on oluline, et haridusasutused valmistaksid oma personali ette kriisiolukorras läbimõeldult ja teadlikult tegutsema, sh pakkuma psühhosotsiaalset tuge lastele, sest hädaolukorras on õpetajatel oluline roll laste turvalisuse tagamisel.

Põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse (PGS) § 44 sätestab, et koolipidaja peab looma võimalused ja direktor korraldama õpilaste ja töötajate vaimse ja füüsilise turvalisuse kaitse, sh koostama hädaolukorra lahendamise plaani (HOLP; PGS § 45). HOLP-is peab kirjeldama hädaolukorra lahendamise üldpõhimõtted, selle lahendamisega seotud isikute ülesanded, juhtimise, koordineerimise, õppekorralduse. Milliste sündmuste lahendamine ja kuidas peaks olema HOLP-is kirjeldatud ning kuidas korraldada kooli personali valmisoleku tagamine hädaolukordades tegutsemiseks, seda PGS ei täpsusta. Hädaolukorra lahendamise plaani

eesmärgiks on päästa ja kaitsta inimeste elu ja tervist, kaitsta haridusasutuse vara, toetada kiiret ja adekvaatset reageerimist hädaolukorras, taastada tavapärase olukord võimalikult väikeste kõrvalmõjudega ning nii kiiresti kui võimalik. HOLP-is peab olema kirjas, kuidas pakutakse psühhosotsiaalset tuge nii õpilastele, õpetajatele kui ka teistele koolitöötajatele; kes seda tuge pakuvad, ja kust leitakse selleks ressursid.

Hädaolukorra lahendamise plaan peab olema sõnastatud lühidalt ja selgelt, olema praktiline ja realistlik ning katma erinevaid võimalikke kriisisituatsioone. Plaanis peaks pöörama tähelepanu nii hädaolukordadele kui ka sündmustele, mis tagajärgede mõistes hädaolukorra mõõtmeid ei oma, kuid mille toimumise tõenäosus haridusasutuses võib olla oluliselt suurem (nt haridusasutuse kollektiivi liikme vigastus, surm, epideemia, õnnetused, ähvardused, keelatud ainete ja esemete haridusasutusse toomine jne). Hädaolukord on sündmus või sündmuste ahel, mis ohustab koolis viibivate isikute elu ja tervist, kahjustab oluliselt keskkonda või tekitab ulatuslikku majanduslikku kahju. Kolga (2021) rõhutab oma magistritöös, et kriisireguleerimise seisukohast on oluline, et haridusasutuses töötav personal oleks hädaolukorra lahendamiseks valmis, oskaks kriisiolukorras läbi viia esmaseid tegevusi ning suudaks efektiivselt reageerida hädaolukorra mõjude vähendamisel ja tagajärgede leevendamisel. Kui plaanide sisu ei ole seotud koolituste ja õppustega ning need on koostatud nii, et ei ole arvestatud olemasole-

vate ressursside ja võimalustega, on neist vähe kasu. HOLP on elav dokument, millega tuleb pärast selle loomist järjepidevalt edasi töötada, vähemalt kord aastas kriisimeeskonnaga koos analüüsida ning vajadusel korrigeerida, et seal esitatud kontaktandmed ja tegevusjuhised oleksid tõesed. Hädaolukorraks valmisolekul on võtmetähtsusega juhtimise ja koordineerimisega seotud tegevused, regulaarne riskide ning ohtude hindamine, nendest lähtuvalt koostatud toimiv ja kontrollitud HOLP ning õppuste ja koolituste regulaarne korraldamine.

Kriis haridusasutuses on ootamatult tekkinud raske olukord, kus seni harjumuspäraselt kasutatud oskused ja võimed on ebaefektiivsed ning seetõttu on tavapärane töökorraldus võimatu või oluliselt takistatud. Äärmiselt oluline on toetada laste ja personali psühhosotsiaalset toimetulekut kriisis, et ennetada traumaaatilise sündmuse negatiivsete tagajärgede kujunemist. Oluline on silmas pidada varase sekku-mise viit elementi.

- Turvalisuse, kaitstuse tunne.
- Rahustamine.
- Mina saan hakkama. Koos saame hakka-ma.
- Sotsiaalne toetus.
- Lootus.

Trauma on sündmus, sündmuste jada või asja-olude kogum, mida indiviid kogeb füüsiliselt või emotsionaalselt kahjuliku või ähvardavana ja millel on püsivad kahjulikud tagajärjed. Indi-viduaalne trauma tuleneb sündmusest, sünd-muste jadast või asjaolude kogumist, mida üksikisik kogeb füüsiliselt või emotsionaalselt kahjustava või eluohtlikuna ja millel on püsiv kahjulik mõju inimese toimimisele ning vaim-sele, füüsilisele, sotsiaalsele, emotsionaalsele seisundile või vaimsele heaolule.

Igale traumale on eelnenud kriis, kuid iga kriis ei põhjusta alati ja kõigil traumasid. Trauma on subjektiivne kogemus. Määravaks ei saa mitte sündmus ise, vaid selle tajumine ja reaktsioon. Inimeste reaktsioonid ja tunded võivad kardi-naalselt erineda ka siis, kui kogetakse sama sündmust. Trauma on see, kui koged midagi liiga palju, liiga kiiresti, liiga vara. Trauma on närvisüsteemi reaktsioon juhtunule. See pole juhtum ise. Trauma on distress, mis ületab organismi toimetulekuvõime. Traumeerumine on traumajuhtumi ebaõnnestunud integrat-siooni tagajärg.

Trauma kogemine, eriti lapsepõlves, suurendab oluliselt tõsiste terviseprobleemide riski, seal-hulgas kroonilised kopsu-, südame- ja maksa-haigused, samuti depressioon, sugulisel teel levivad haigused ning tubaka, alkoholi ja eba-seaduslike uimastite kuritarvitamine kogu elu jooksul.

Trauma tekitab lastes väga erinevaid tun-deid ja reaktsioone, mis ilmnevad kas kohe või pikema aja pärast, avalduvad erinevalt ning võivad haridusasutuses ilmned näiteks käitumisprobleemide ja/või õpiraskustena.

Peamised traumast mõjutatud funktsioonid.

- Afekti regulatsioon: lapsel võib olla kee-ruline emotsioone ära tunda ja ta ei oska neid reguleerida. Paljud ei suuda oma tundeid kirjeldada ega enda soove ja vajadusi asjakohaselt väljendada.
- Dissotsiatsioon: äärmuslikumal juhul võib laps kogeda kehast eraldatuse tun-net, justkui toimuks kõik unenäos, mitte päriselus. Dissotsiatsioon on kaitse-mehhanism – kui lapsega toimuv ei allu tema kontrollile, saab ta kontrollida enda reaktsiooni oma ettekujutusele.
- Käitumise juhtimine ehk eneseregulat-siooni oskused: lapse võimetuse emot-sioone ära tunda ja reguleerida mõjutab

tema võimet enda käitumist reguleerida. Paljud traumad kogenud lapsed ei suuda impulsse moduleerida, esineb ennastkahjustavat käitumist, teiste vastu suunatud agressiooni, unehäireid, toitumishäireid, ainete kuritarvitamist, ülipüüdlikkust, tõrges-trotslikku käitumist, raskusi reeglite mõistmisega ja nende eiramist, traumasündmuse korduvat esitamist mängus või muul viisil.

- Kognitiivsed oskused: traumeeritud lapsel võib olla raske tähelepanu hoida ja keskenduda, uusi teadmisi vastu võtta ning meelde jätta. Huvi võib kiiresti kaduda, ülesanded kipuvad pooleli jääma ja ei suudeta tegevusi planeerida ega tagajärgi ette näha. Sageli tekivad õpiraskused ja kõne areng aeglustub.
- Minapilt: traumad kogenud lapsel ei pruugi olla järjepidevat etteaimatavat enesetaju, võib olla negatiivne minapilt ning sageli elab ta häbi- ja süütundega.

Traumeeritud lapse paremaks mõistmiseks tuleb teada traumakogemuse toimet ajule ja kogu kehale. Traumateadlik haridusasutus mõistab trauma kõikehaaravaid tagajärgi ja teab võimalikke tervenemiseni viivaid lahendusi; oskab märgata trauma märke ning sümptomeid lastel, töötajatel ja teistel traumaga kokku puutuvatel inimestel; ning reageerib, lõimides trauma kohta käivaid teadmisi strateegiasse, tegevuskavva ja käitumishormidesse, püüdes samal ajal korduvat traumeerimist vältida.

Psühhosotsiaalse toe ja traumateadlikkuse kohta on SKA loonud e-kursusi ja koolituspakette, millega saab tutvuda [siin](#).

Näiteks:

E-kursus

[„Psühholoogilist traumad arvestav praktika“](#)

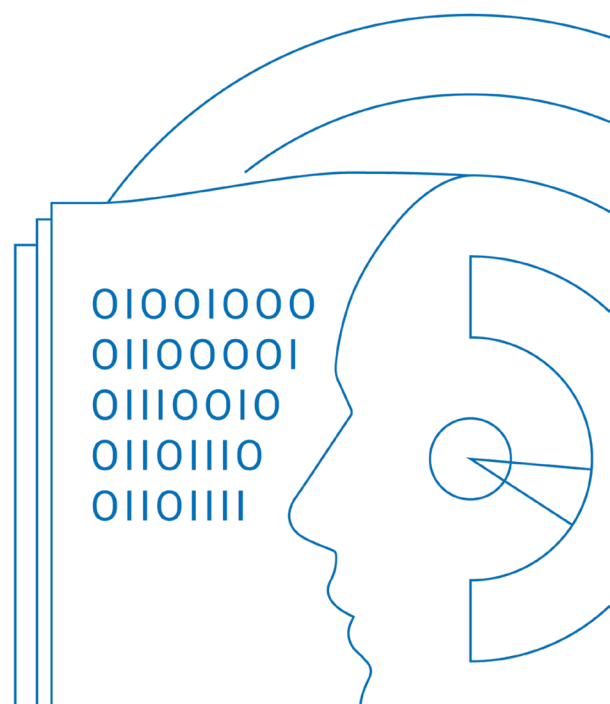
E-kursus

[„Psühholoogiline esmaabi kriisi sattunud inimese toetamisel“](#)

[Peaasi.ee](#) pakub [vaimse tervise esmaabi koolitusi](#).

Trauma on paljudele kogemus, kuid mõnele inimesele kujuneb sellest välja häire. Selle ennetamiseks on oluline pakkuda kriitilise sündmuse korral lastele ja töötajatele õigeaegselt ning läbimõeldult psühhosotsiaalset toetust ja abi vastavalt haridusasutuse kriisisekkumise kavale / kriisiplaanile.

Allolev näidis ja juhised on abiks haridusasutusele oma kriisisekkumise kava / kriisiplaani koostamisel. Näidise ja juhiste koostamisel on lähtutud kriisijuhtumist, kus on tegemist lapse surmaga. Teiste kriisijuhtumite sõnumeid saab vastavalt juhtumi olemusele muuta, kuid tegutsemise põhimõtted on samad. Kriisisekkumise kava / kriisiplaan kuulub ühe osana haridusasutuse hädaolukorra lahendamise plaani (HOLP) juurde.



2. Esmane reageerimine

Lapse surm haridusasutuse territooriumil

1. Leidja helistab 112.
2. Enne PPA, PÄA või kiirabi saabumist tagada, et kolmandad isikud ei pääseks sündmuskohale.
3. Võimalusel piirata sündmuse pealt nägemist, pildistamist, filmimist.
4. Leidja(te)le / vahetutele pealtnägijatele otsida rahulik ruum ja tagada, et teda/neid ei jäeta üksi. Kui tegemist on lastega, kutsuda haridusasutusse järele vanem(ad). Leidjatele / vahetutele pealtnägijatele ja nende vanematele psühholoogilise esmaabi osutamine ning vajadusel kriisinõustamisele suunamine.
5. Perekonda teavitab surma tuvastanud arst või kiirabibrigaadi juht.

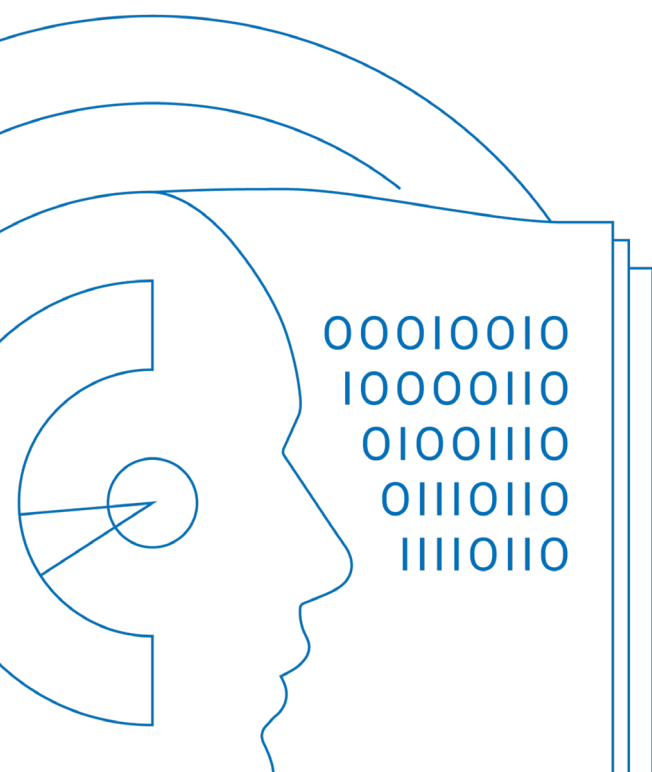
Lapse surm väljaspool haridusasutuse territooriumi

1. Politsei teavitab SKA psühhosotsiaalse kriisiabi meeskonda, vajaduse korral elukohajärgset KOV-i.
2. Perekonda teavitab surma tuvastanud arst või kiirabibrigaadi juht.
3. KOV teavitab haridusasutust, olemasolu korral KOV-i hariduse tugiteenuste keskust ning vajadusel Harno Rajaleidjat (haridusasutuse toetamiseks).
4. Kannatanu perekonnaga tegeleb ohvriabi.

3. Sekkumise põhimõtted

KRIISIMEESKOND	Peale kriisisündmusest teada saamist kutsub haridusasutuse kriisimeeskonna juht (direktor või tema äraolekul asendaja) kokku kriisimeeskonna. Kriisimeeskond on eelnevalt nimetatud, sinna kuuluvad töötajad, kes vastutavad õppekorralduse, haldusküsimuste, infojuhtimise ja tugistruktuuride eest haridusasutuses. Kriisimeeskonna esmane kohtumine peab toimuma esimesel võimalusel.
TÄPNE INFO	Kriisimeeskond kaardistab esmase info ja tagab info turvalise hoidmise. Kui infot ei ole, siis ei tohi seda oletada ja oletustest lähtuda või neid infona jagada.
TEGEVUSKAVA	Kriisimeeskond koostab kriisile reageerimise kava nii info jagamise kui ka tegevuste osas. Tegevuskava koostamisse kaasatakse vajadusel väline osapool (näiteks Rajaleidja, KOV-i hariduse tugiteenuste keskus, KOV-i lepinguline kriisitöö partner vm).
TEAVITAMINE	Kriisisündmusest on vaja teavitada haridusasutuse pidajat (v.a juhul, kui info tuli pidajalt).
VÄLINE ABISTAJA	Kriisile reageerimise kava koostamisel ja/või selle elluviimisel kaasatakse vajadusel haridusasutuse väline abistaja. Väline abistaja on erapooletu kriisitöö väljaõppega spetsialist. Välisel abistajal peab olema vastav kvalifikatsioon (psühholoogia magistrikraad või kõrgharidus sotsiaalpedagoogika või hingehoiu erialal ja teadmised kriisiabi osutamisest). Väline abistaja võib olla näiteks Rajaleidja kriisimeeskond, KOV-i haridus- ja tugiteenuste keskus, KOV-i lepinguline kriisitöö partner vm.

INFO KÕIGILE	Info juhtunu kohta jagatakse kõigile haridusasutuse töötajatele, kõigile lastele ja nende vanematele. Info detailsus ning selle esitamise formaat sõltuvad sellest, kas ja kuidas vastav sihtrühm oli lapsega seotud. Samuti on oluline juhtunust rääkimisel arvestada laste vanust. Informeerimata jätta (vähemalt üldisel tasemel) ei tohi kedagi!
INFO JA ABI OTSESELT PUUDUTATUD SIHTRÜHMADELE	Otseselt puudutatud sihtrühmi informeerib haridusasutuse juht või esindaja (eelkõige klassijuhataja/rühmaõpetaja), vajadusel toetudes välise abistaja antud juhistele.
JÄRELABI	Kriisimeeskond korraldab teavitamise, et lapsed, õpetajad, personal ja lapsevanemad teaksid, kuhu, millal ning kelle poole nad saaksid pöörduda, kui esile kerkivad emotsionaalsed või käitumuslikud probleemid.
MEEDIA	Lapse surma korral haridusasutuse töötajad, lapsed ega nende vanemad meediale kommentaare ei anna. Selle põhimõtte olulisust tuleb rõhutada igas töötajatele, lastele ja vanematele saadetavas kirjas ning korrata üle erinevatel kriisi- või infokohtumistel. Samuti tuleb rõhutada, et sündmuse infot ei jagata sotsiaalmeedia-kanalites.



4. Sekkumise kava / kriisiplaani näidis

Kriisisekkumise kava koostatakse iga kriisisündmuse korral, arvestades sel hetkel olemasolevaid ressursse ja vajadusi.

Halliga kiri tabelis on näide, tegeliku kriisiplaani koostamisel ei pea seda täpselt järgima.

1. Leidja või pealtnägija helistab hädaabinumbrile 112.	Sõltuvalt sündmusest, asukohast, leidjast jne võib esmane sekkumine/ abistamine, PPA, PÄA või kiirabi kutsumine toimuda mistahes etapis või järjekorras. Oluline on, et see toimuks kiiresti.				
2. Leidja või pealtnägija teavitab esimest haridusasutuse töötajat.					
3. Haridusasutuse töötaja teavitab kriisimeeskonna juhti.					
4. Kui sündmus toimus haridusasutuse territooriumil, võtab PPA sündmuskohale saabudes juhtimise üle.					
Tegevus	Täpsustus	Vastutaja	Aeg/koht või kanal	Kaasatud	Materjalid, viited
5. Kriisimeeskonna kokkukutsumine	Kokkulepped töökorralduse osas	Direktor	Esimesel võimalusel; helistamine, grupisõnum või e-kiri; direktori kabinetis; distsantsõppe korral veebis – NB! Turvalisus veebis	Töötaja, kes leidis	E-kiri: Direktori kiri kriisimeeskonnale
6. Info kogumine	Leppida kokku, kuhu ja kuidas jagada lisanduvat infot kriisimeeskonna liikmetega. NB! Info hoiustamise turvalisus!	Kriisimeeskond	Kriisimeeskonna I koosolekul		Situatsioonikaart

Tegevus	Täpsustus	Vastutaja	Aeg/koht või kanal	Kaasatud	Materjalid, viited
7. Haridusasutuse pidaja teavitamine (jätta vahele, kui info tuli haridusasutuse pidajalt)	Erakooli puhul täiendavalt KOV-i teavitamine	Direktor			E-kiri: Haridusasutuse pidaja teavitamine
8. Esmas(t)e toetaja(te) / psühholoogilise esmaabi osutaja(te) kokkuleppimine	Esmase kriisiabi vajaduse hindaja peab olema kriisikoolituse läbinud koolipsühholoog või sotsiaalpedagoog. Kui nad on juhtunuga isiklikult seotud või neid haridusasutuses ei tööta, siis väline abistaja.	Kriisimeeskond			Iga haridusasutus kaardistab eelnevalt oma piirkonna võimalused Välised abistajad
9. Välise abistaja kaasamine		Kriisimeeskond		Esmase toetaja / psühholoogilise esmaabi osutaja	Välised abistajad
10. Sõnumite kokkuleppimine	Millisele sihtrühmale, millal, mis kanalis ja milline sõnum antakse	Kriisimeeskond		Esmase toetaja / psühholoogilise esmaabi osutaja, kaasatakse väline abistaja	

Tegevus	Täpsustus	Vastutaja	Aeg/koht või kanal	Kaasatud	Materjalid, viited
11. Teavitamise ajakava kokkuleppimine	Mida kiiremini, seda parem, ükski sihtrühm ei tohi jääda infota. Eelistatult saab esmalt teada haridusasutuse personal ja seejärel lapsed.	Kriisimeeskond		Esmane toetaja / psühholoogilise esmaabi osutaja, kaasatakse väline abistaja	
12. Töötajate esmane teavitamine	Kui töötajate ja laste teavitamine toimub korraga, peab esmane kirjalik teade õpetajatele sisaldama infot sellest, mis hakkab toimuma.	Direktor	Määrata haridusasutusele sobiv kanal (e-kiri/e-kool, SMS, suuline teade vm), broneerida kohtumise ajaks ruum	Kaasata väline abistaja	E-kiri: Kiri töötajate kokkukutsumiseks E-kiri: Kiri töötajatele, kui kohtumine ei ole kohe võimalik
13. Töötajatega kohtumine	Sel ajal kui toimub töötajatega kohtumine, ei tohi lapsi jätta ilma täiskasvanuta, laste juurde saab minna mõni kriisimeeskonna liige või mõni õpetaja, keda infomeeritakse eraldi.	Direktor	N 7.30–8.00; aulas; distantisõppe korral veebikeskkonnas	Esmane toetaja / psühholoogilise esmaabi osutaja, väline abistaja, PPA esindaja	Juhised töötajatega kohtumiseks

Tegevus	Täpsustus	Vastutaja	Aeg/koht või kanal	Kaasatud	Materjalid, viited
14. Laste teavitamine	Esmasel teavitamisel jagada ainult faktilist infot. Pidada meeles lapsevanemate õigust delikaatsete isikuandmete jagamisel. Kui teavitamiskohustus jääb õpetajatele, peab õpetajal olema võimalus öelda, kas ta suudab seda teha, ja õigus saada selleks tuge. Läbi mõelda, mida teha, kui surm leiab aset nt koolivaheajal või suvel. NB! Vanusegrupiti sõnumite detailsus erinev.	Õpetajad, soovituslikult klassijuhatajad, rühmaõpetajad	Klassis/rühmas/aulas; distsantsõppe korral veebikeskkonnas videoga	Esmane toetaja ja väline abistaja	Juhised õpilaste teavitamiseks

Tegevus	Täpsustus	Vastutaja	Aeg/koht või kanal	Kaasatud	Materjalid, viited
14.1. Distsantsõppe korral: esmane info lapsevanematele, seejärel info lastele	Võimalusel peab lapsevanematele jääma aega lapse ette valmistamiseks. Nooremaid õpilasi teavitada video vahendusel pigem õhtupoolikul, et vanemad saaksid osaleda. Kui on lapsi, kes ei saa videokõnes osaleda, tuleb neile eraldi helistada.			Esmane toetaja ja vajadusel väline abistaja	E-kiri: Kiri lapsevanematele distantsõppe korral
14.2. Kontroll, et kõikide klasside/ rühmade jaoks on kokku lepitud aeg ja sõnumi andja		Direktor			
15. Märkamise ja reageerimise juhiste edastamine lapsevanematele (mida märgata, kuhu pöörduda)		Esmane toetaja	E-kiri, kohtumine. Kohtumine otseselt puudutatud klassi(de)s/ rühma(de)s		E-kiri: Tugispetsialisti kiri vanematele märkamiseks

Tegevus	Täpsustus	Vastutaja	Aeg/koht või kanal	Kaasatud	Materjalid, viited
TEGEVUSED OTSESELT PUUDUTATUD KLASSI(DE)GA/RÜHMA(DE)GA					
16. Klassivestlus/ rühmavestlus		Klassijuhataja/ rühmaõpetaja	Kokkulepitud graafik	Esmane toetaja, vajadusel väline abistaja	Juhised klassivestluseks Juhised rühmavestluseks Juhised suitsiidi korral. Suitsiidi skriinimine
17. Leppida kokku, kas ja mida klass/rühm teeb		Klassijuhataja/ rühmaõpetaja			

Tegevus	Täpsustus	Vastutaja	Aeg/koht või kanal	Kaasatud	Materjalid, viited
18. Info matuste kohta lastele	NB! Info avaldatakse, kui surnud lapse vanemad on selleks nõusoleku andnud. Matusteks ette valmistamine: mis seal toimub, kuidas käituda jne. (Info matuste kohta tuleb surnud lapse vanematelt, jagada otseselt puudutatud klassiga/rühmaga).	Klassijuhataja/ rühmaõpetaja			
19. Matuse info ja klassiga/ rühmaga tehtud kokkulepete jagamine lapsevanematele		Klassijuhataja/ rühmaõpetaja	E-kiri/e-kool		
20. Lastele kohtumiskoha võimaldamine, turvamine		Esmase turvalisuse eest vastutav isik	Võimalusel neutraalne pind	Vajadusel väline abistaja	

Tegevus	Täpsustus	Vastutaja	Aeg/koht või kanal	Kaasatud	Materjalid, viited
21. Lastele teade, kuhu pöörduda, kui nad vajavad abi, soovivad kellegagi rääkida	Infot jagada erinevates kanalites, korduvalt.	Kriisimeeskonna liige, kes vastutab kriisinõustamise võimaluse olemasolust eest			E-kiri: Teade võimalikest abistajatest lähedalt puudutatud lastele
22. Vajadusel korduskohtumine lastele		Esmane toetaja			
23. Järeltegevus	Näiteks vestlus eneseabivõtetest	Esmane toetaja	2 nädala jooksul		
24. Järeltegevus – toe vajaduse märkamine ja pakkumine olulistel kuupäevadel/ tähtpäevadel	Edastada info toe saamise võimalustest	Koolipsühholoog/ tugispetsialist	Olulised kuupäevad/ tähtpäevad (sünnipäev, kooli lõpetamise päev, surma-aastapäev jne).	Õpetajad	
25. Järeltegevus – skriining ja riskilastele toe pakkumine		Koolipsühholoog/ psühholoog	2 kuu pärast; 6 kuu pärast	Vajadusel väline abistaja	TSQ küsimustik Juhised suitsiidi korral. Suitsiidi skriinimine

Tegevus	Täpsustus	Vastutaja	Aeg/koht või kanal	Kaasatud	Materjalid, viited
PERSONAL					
26. Info – kuidas tunda ära abivajav laps ja kuidas teda aidata		Esmane toetaja, vajadusel väline abistaja			Juhised märkamiseks
27. Edastada juhised, mida enda juures märgata ja kuhu siis pöörduda	Leppida kokku, kuidas on õpetajatel võimalus käia tasuta majavälisel nõustamisel. Kus, kuidas ja kes maksab, kes edastab õpetajatele vastava info. Nõustamise pakkumisel mõelda ka alternatiivide peale (et nõustaja poleks nõustatava lähedane isik).	Direktor	Umbes 2. päeval	KOV	E-kiri: Eneseabivõtted õpetajatele ja info selle kohta, kuhu pöörduda
28. Kohtumised õpetajatega, et arutada asjade käiku		Kriisimeeskonna juht	Poole aasta jooksul, kindla intervalliga	Esmane toetaja, vajadusel väline abistaja	

Tegevus	Täpsustus	Vastutaja	Aeg/koht või kanal	Kaasatud	Materjalid, viited
KRIISIMEESKONNALE					
29. Kriisimeeskonna töökohtumised	Lisaks igapäevastele kohtumistele planeerib ja viib kriisimeeskonna juht läbi kriisimeeskonna liikmete füüsilise kohtumise kriisisündmuse lõpus eesmärgiga jõuda ühisele arusaamale sündmusest ja kujundada infoväli ning lõpetada esmane kriisisekkumine (Mis läks hästi? Mis ei tulnud hästi välja / õppimise kohad? Mis meenus? jne).	Direktor	2 x päevas, hiljem vähem		
30. Leppida kokku, kus on kriisimeeskonna liikmetel võimalik käia tasuta majavälisel nõustamisel, supervisioonil vm	Kuidas, kes maksab, kes edastab vastava info	Haridusasutuse pidaja (eelnevalt põhimõtted kokku leppida)			

Tegevus	Täpsustus	Vastutaja	Aeg/koht või kanal	Kaasatud	Materjalid, viited
MUU KORRALDUSLIK INFO					
31. Künla süütamine, mälestusminuti korraldamine, mälestusraamat vm sümboolne rituaal	Valida sobiv koht, otsustada ja informeerida haridusasutuse peret, kui kauaks mälestuskoht jääb (tavaliselt matusteni), kokku leppida vanematega, kuidas käituda kaastundekaartide, piltide jm mälestuskohta toodud asjadega.	Kriisimeeskond	Soovitatavalt sündmusejärgsel päeval	Lähedalt puudutatud klass/rühm, esmane toetaja	
32. Surnud lapse perele haridusasutuse kaastundeavalduse saatmine		Direktor			
33. Surnud lapse perele klassi/rühma kaastundeavalduse saatmine		Klassijuhataja/ rühmaõpetaja		Lapsed	
34. Surnud lapse asjade üleandmine lapsevanematele	Kes, millal, kuidas üle annab	Direktor		Klassijuhataja	

Tegevus	Täpsustus	Vastutaja	Aeg/koht või kanal	Kaasatud	Materjalid, viited
MEEDIA					
35. Meediaga suhtleb ainult PPA või kokku lepitud kõneisik. Muud isikud meediaga ei suhtle ja kommentaare ei anna.	Töötajad, lapsed ega lapsevanemad lapse surma teemal meediaga ei suhtle. Lisada meeldetuletus selle kohta iga teavituskirja alla ja kohtumiste sõnumitesse.				Meediaga suhtleb üldjuhul ainult PPA. Vajadusel ja eelneval kokkuleppel PPA-ga ka kriisimeeskonna juht või KOV-i kõneisik. Kui alustatakse kriminaalmenetlust, annab PPA kommentaare kooskõlastatult prokuratuuriga, kes menetlust juhib.

5. E-kirjade näidised

E-kirjad on koostatud näidistena, neid ei pea kasutama, kuid neist võib olla kasu alusmaterjalina ja veendumaks, et vajalikud punktid said teie enda koostatud kirja sisse.

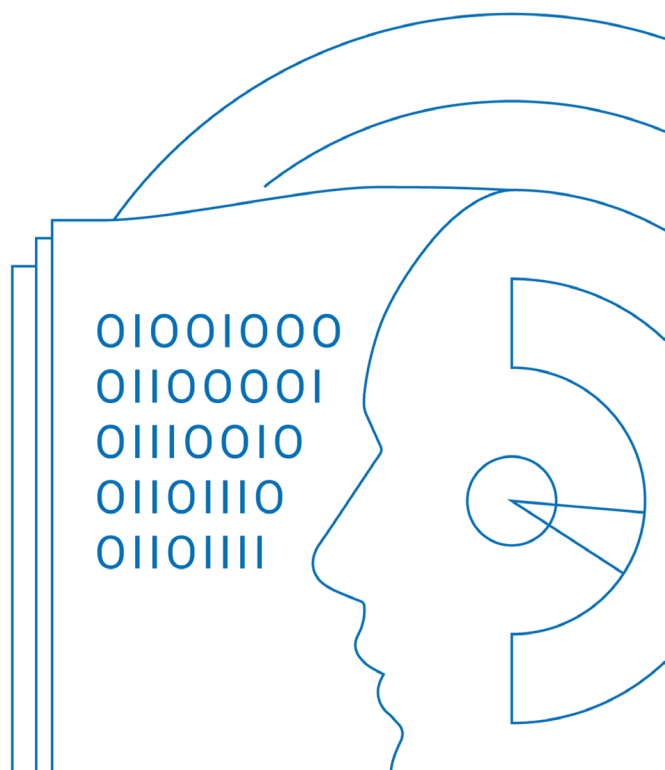
5.1. Direktori kiri kriisimeeskonnale (e-posti, SMS-i või muu varem kokku lepitud infokanali teel)

Head kriisimeeskonna liikmed

Koolis/Lasteaias on toimunud sündmus, mis vajab meie kõigi tähelepanu. Kriisimeeskonna kohtumine on täna _____ (kuupäev) kell _____ minu kabinetis.

Osalemine on väga oluline!

Tagasi tabeli juurde



5.2. Haridusasutuse pidaja teavitamine

Saata peale esmase info kaardistust. NB! Teavitus ei tohi sisaldada delikaatseid isikuandmeid.

NB! Tegemist on delikaatse infoga, mitte levitada!

Tere

Teavitan, et meie kooli/lasteaia ___ klassi/rühma laps on surnud.

Kooli/lasteaia kriisimeeskonna esmasel kohtumisel, mis toimus kohe peale sündmuse kohta info saamist, s.o täna kell _____ kuni _____

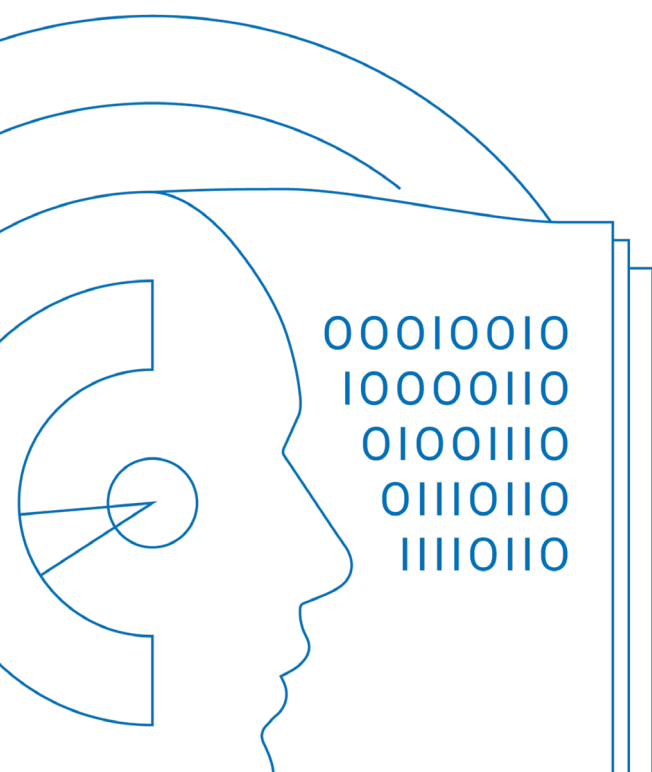
- kaardistasime info;
- leppisime kokku kõigi töötajate teavitamise, mis toimub _____ .

Õpilaste/laste teavitamine toimub: _____

- Tuge koolis/lasteaias pakuvad _____ ja _____
- Õpilase/lapse perekond on toetatud.

Saadan järgmise info peale personali ja õpilaste/laste teavitamist, kui on olemas ülevaade sündmuse mõjust õppetööle / lasteaia toimimisele.

Tagasi tabeli juurde



5.3. Kiri töötajate kokkukutsumiseks

Hea koolipere/lasteaiapere

Meie kooli/lasteaia õpilasega/lapsega on juhtunud kurb sündmus, mis vajab meie kõigi tähelepanu.

Esmase info jagamiseks ja edasiste plaanide tegemiseks palun teid kõiki täna kell ____ aulasse.

Korruste korrapidajatel / klassijuhatajatel / rühmaõpetajatel / vastutavatel isikutel (valida asjakohane vastavalt kooli / lasteaia töökorraldusele) palun tagada oma korrusel/rühmas selleks ajaks õpilastele/lastele järelevalve. Neid, kes jäävad õpilaste/laste juurde, palun kell ____ minu kabinetti, et saaksin ka teid olukorrast ja edasistest tegevustest teavitada.

Õpilaste/Laste ja vanemate teavitamise korraldame peale meie tänast kohtumist. Seega palun eelnevalt õpilastele/lastele mistahes infot mitte jagada.

Lugupidamisega

Tagasi tabeli juurde

5.4. Kiri töötajatele, kui kohene kokkukutsumine pole võimalik, ent esmane infojagamine on vajalik

NB! Käesolev kiri on lugemiseks ainult selle kirja otsestele saajatele. Kuna kiri sisaldab delikaatseid isikuandmeid, on selle edastamine, jagamine ja näitamine teistele isikutele keelatud.

Hea koolipere/lasteaiapere

Täna juhtus kurb sündmus meie kooli/lasteaia ____ klassi/rühma õpilasega.

Eelistatult oleksin teid kõiki olukorrast teavitanud ühisel kohtumisel, aga kuna info juhtunust jõudis meieni alles kell ____ ja paljud teist olid juba koolist/lasteaiast lahkunud, ent ometi on info osaliselt jõudnud ka õpilasteni/lasteni, on oluline, et oleksite informeeritud, sest nii õpilased/lapsed kui ka lapsevanemad võivad sellest sündmusest ajendatuna nädalavahetusel teie poole pöörduda.

Järgmises lõigus esitada esmane info toimunu kohta.

Siin tuleb arvestada, et jagada tuleb nii vähe infot kui võimalik, ent nii palju kui vajalik – arvestades seda, mida võivad teada pealt näinud teised õpilased/lapsed. Pealtnägijate juttude põhjal võib kiiresti tekkida valeinfo, mis võib tekitada veel suuremaid traumasid kui muidu niigi traagiline sündmus. Minimaalse, kuid täpse ja konkreetse info jagamine võib valeinfo levikut ning teadmatusest tingitud paanikat maandada.

___ klassi õpilane / rühma laps (nimi märkida vaid juhul, kui suurel osal õpilastest/lastest on juhtunu pealt nägemise tõttu kaasõpilase/lapse nimi teada) suri _____ (aeg ja koht täpsustada vaid juhul, kui see on suurele osale õpilastest/lastest teada juhtunu pealt nägemise tõttu).

Hukkunu leidis/leidsid _____

Arst/kiirabi läks teavitama hukkunu perekonda. Leidja(te)le tagasime esmase psühholoogilise abi koolipsühholoogi Mari Maasika abiga ja neile tulid kooli vastu vanemad.

Asjaolude selgitamiseks ja edasiste plaanide tegemiseks palun teil kõigil tulla esmaspäeva hommikul kell 7.15 aulasse. Mina, meie kooli kriisimeeskond, Rajaleidja kriisimeeskonna liige ning valla haridusametnik ja PPA esindaja jagame täpsemat infot ning tutvustame edasist tegevuskava ja toetusmeetmeid neile, keda sündmus sügavalt puudutab.

On võimalik, et juba täna õhtul või nädalavahetusel helistavad ja kirjutavad teile lapsed või nende vanemad. Nii meie kooli/tugikeskuse psühholoog _____ kui ka Rajaleidja kriisimeeskonna liige / psühholoog _____ lubasid vanematele või lastele, kes on juhtunust häiritud, anda oma telefoninumbrid:

Kooli/tugikeskuse psühholoog _____

Rajaleidja kriisimeeskonna liige / psühholoog _____

Mina ja meie kriisimeeskonna liikmed _____, _____,

_____ ja _____ oleme samuti valmis kogu nädalavahetuse

jooksul teile toeks olema.

Meie telefonid: _____

Lasteabi telefon: 116 111

Ohvriabi kriisitefon: 116 006

NB! Juhul, kui teie poole pöördub juhtunu asjus meedia, siis palun meediale kommentaare mitte anda. Meediaga suhtlevad ainult PPA ja kriisimeeskonna juht.

Rahulikku nädalavahetust ja soovi korral helistage mulle julgelt!

NB! Edasistel kohtumistel, kui tegemist pole otseselt PPA sekkumist vajava täiendava info jagamisega, PPA ametnik igakordselt täiendavalt kohale ei tule.

Tagasi tabeli juurde

5.5. Kiri lapsevanematele distantšõppe korral

NB! Käesolev kiri on lugemiseks ainult selle kirja otsestele saajatele. Kuna kiri sisaldab delikaatseid isikuandmeid, on selle edastamine, jagamine ja näitamine teistele isikutele keelatud.

Head meie kooli/lasteaia õpilaste/laste vanemad

Suure kurbusega pean teid teavitama, et täna juhtus kurb sündmus meie kooli/lasteaia ____ klassi õpilasega / rühma lapsega.

Järgmises lõigus esitada esmane info toimunu kohta.

Siin tuleb arvestada, et jagada tuleb nii vähe infot kui võimalik, ent nii palju kui vajalik – arvestades seda, mida võivad teada pealt näinud teised õpilased/lapsed. Pealtnägijate juttude põhjal võib kiiresti tekkida valeinfo, mis võib tekitada veel suuremaid traumasid kui muidu niigi traagiline sündmus. Minimaalse, kuid täpse ja konkreetse info jagamine võib valeinfo levikut ning teadmatuset tingitud paanikat maandada.

____ klassi õpilane / rühma laps (nimi märkida vaid juhul, kui suurel osal lastest on juhtunu pealt nägemise tõttu lapse nimi teada) suri _____ (aeg ja koht täpsustada vaid juhul, kui see on suurele osale lastest teada juhtumi pealt nägemise tõttu).

Hukkunu leidis/leidsid _____

Kiirabi läks teavitama lapse perekonda. Leidja(te)le tagasime esmase psühholoogilise abi koolipsühholoogi _____ abiga ja lastele tulid haridusasutusse vastu vanemad.

Seda sündmust ei saa me laste eest salajas hoida. Samas tekitab see kindlasti palju küsimusi ja paratamatult ka keerulisi emotsioone paljudele lastele. Seetõttu oleme plaaninud lastele esmase teavitamise video vahendusel _____ päeval (lingi lisame e-kooli/Stuudiumisse) koos koolipsühholoogi ning Rajaleidja psühholoogiga.

- I kooliaste kell _____
- II kooliaste kell _____
- ____ klass (surnud lapse klass) kell _____
- III kooliaste kell _____

Eri kellaajad eri klassidele aitavad juhtunut selgitada lastele eakohasel viisil.

Planeerisime videotunnid võimalikult õhtuseks ajaks, et teil oleks soovi korral võimalus ise oma last toiminust teadasaamiseks ette valmistada. Kui märkate juba varem oma lapsel kõrgeenenud ärritust või šokiseisundit või käitub ta muul viisil ebaloomulikult, on võimalik kohe helistada kas meie koolipsühholoogile, tel _____, Rajaleidja kriisimeeskonna liikmele / psühholoogile tel _____ või lasteabi telefonile 116 111 või kriisitelefoni 116 006 _____

Kõiki klassijuhatajaid on samuti juhtunust teavitatud ning juhendatud märkama ja aitama, kui lapsed käituvad ebaharilikult. Küsimuste või murede korral soovitan teil julgelt otse oma lapse klassijuhataja poole pöörduda.

Koolipoolsete edasiste tegevuste osas informeerin teid jooksvalt e-kooli/Stuudiumi kaudu.

NB! Juhul, kui teie või teie lapse poole peaks juhtunu asjus pöörduma meedia, palun meediale kommentaare mitte anda. Meediaga suhtleb ainult PPA.

Lugupidamisega

Tagasi tabeli juurde

5.6. Psühholoogi/tugispetsialisti kiri lapsevanematele märkamiseks

Tere!

Kirjutan seoses eelmisel nädalal meie kooli/lasteaia lapsega toimunud kurva sündmusega.

Hoolimata sellest, kas teie laps käis surnud õpilasega/lapsega samas klassis/rühmas või mitte, võib selline sündmus oluliselt mõjutada lapse tundeid ja mõttemaailma.

Rääkisime sellise sündmuse mõjudestpäeval (video)kohtumisel, kuid kuna infot oli palju, panen veelkord kirja aspektid, mida tuleks järgneva ____ kuni ____ kuu jooksul tähelepanelikult jälgida ja mille märkamisel on oluline reageerida, et aidata lapsel keeruliste tunnetega paremini toime tulla.

Kõiki meie kooli/lasteaia õpetajaid on samuti juhendatud märkama ja vajadusel abistama, kuid oluline on ka kooli/lasteaia ja kodu koostöö.

Palun, et pöörduksite kindlasti psühholoogi poole, kui märkate enda lapse puhul mistahes allpool nimetatud muutust.

- *Laps tõmbub eemale nii sõpradest kui ka täiskasvanutest.*
- *Lapse käitumine muutub tundmatuseks ja on seda pikema aja vältel, näiteks on käitumine muutunud väljakutsuvaks ja agressiivseks, ta provotseerib kaklusi.*
- *Laps on muutunud ülitundlikuks ümbritseva suhtes ja on kõrgeks muutunud valvsusega.*
- *Laps reageerib tugeva enesesüüdistusega.*
- *Õppeedukus langeb märgatavalt.*
- *Järelreaktsioonid on tugevad ja püsivad.*
- *Laps jätkab kõige vältimist pikema aja jooksul või mõtleb pidevalt juhtunud, räägib lakkamatult juhtunud.*
- *Laps käitub nii, nagu ei kardaks ta enam kedagi ega midagi (ohuolukorras käitub ebasobivalt, räägib, et miski siin ilmas ei hirmuta teda enam).*
- *Laps kaldub sattuma õnnetustesse, võttes riske, millest varem hoidus, paneb end eluohtlikesse olukordadesse, räägib iseenda vigastamisest või enesetapust.*
- *Laps loob tulevikust pessimistliku pildi, tal on kadumas võime ületada muid igapäeva-elu raskusi, kadumas on lootus ja vajadus hästi hakkama saada.*

Pöörduda saab nii minu kui ka omaavalitsuse / hariduse tugiteenuste keskuse psühholoogi _____ poole, tel: _____

Rajaleidja psühholoogi _____ poole, tel _____

või ka perearstile, kes saab vajadusel suunata meditsiinisüsteemi.

Heade soovidega

koolipsühholoog _____

Tel: _____

Tagasi tabeli juurde

5.7. Eneseabivõtted õpetajatele ja info selle kohta, kuhu pöörduda

Hea koolipere/lasteaiapere

Hiljutise traagilise sündmuse valguses saadan teile materjalid ja info võimalike abistajate kohta, juhaks kui tunnete end juhtunuga seoses jätkuvalt häirituna, tunnete kõrge stressitaset, kogete unetust või mistahes muid sümptomeid või tundeid.

Sündmus oli traagiline ja see võib mõjutada ka tugevaid ning näiliselt sündmusest eemal seisjaid veel pika aja jooksul. Sinu tervis on kõige olulisem! Kui sa ise ei tunne end hästi, ei ole võimalik sul märgata, aidata, toetada ega õpetada lapsi. Ka lastel on praegu väga raske aeg ning nad väärivad meie tähelepanu ja võimalikku abi.

Lisan kirjale _____ koostatud eneseabivõtted.

Alati on võimalik pöörduda meie kooli/tugikeskuse/valla psühholoogi poole. Samuti on kohalik omavalitsus pakkunud võimalust pöörduda _____ poole, et saaksite soovi korral rääkida kooliperest/lasteaiaperest kaugemalseisva inimesega. _____ poole pöördumiseks helistage palun tel _____ ja öelge, et olete _____ koolist/lasteaiast seoses kriisisündmusega. Vaba aeg leitakse kiiresti.

Järgmine nõustamine/kohtumine koolis/lasteaias toimub _____

Heade soovidega

Tagasi tabeli juurde

5.8. Teade võimalike abistajate kohta sündmusest lähedalt puudutatud lastele

Head õpilased/lapsed

Üleeile juhtunud kurb sündmus avaldas mõju meile kõigile.

Kurbus, ehmatuse ja teised tunded väljenduvad igal inimesel erinevalt. Ei ole olemas õiget või vale reaktsiooni ega õiget aega või kohta selleks. Vahel võivad need tunded hakata segama igapäeva elu, õppimist või sinu suhteid teistega, samuti võivad need tekitada unetust, isutust, vihahooge, ükskõiksust jne.

Mitte keegi teist ei pea üksinda sellega toime tulema. Kui tunned, et oled häiritud või hoopis täiesti tundetud, palun räägi sellest psühholoogiga. Mida varem saad kellegagi rääkida, seda kiiremini hakkab taastuma sinu enesetunne.

Kellega rääkida?

- Meie kooli psühholoog Mari Maasikas võtab vastu esmaspäeviti, kolmapäeviti ja reedeti kell 11–15 kabinetis 12.
- Igal koolipäeval on kabinetis 14 valmis sinuga rääkima meie sotsiaalpedagoog Kati Kaasik.
- Omavalitsuse tugikeskuses on psühholoog Liilia Lill, kellele saab helistada telefonil _____.
- Lasteabi telefonile saad helistada tel 116 111 või rääkida nendega chat'is www.lasteabi.ee või helistada ohvriabi kriisitefonil 116 006
- ...

Ka sinu klassijuhataja on sulle toeks ja oskab sind vastavalt vajadusele mõne psühholoogi juurde suunata.

Psühholoogiga rääkimine on igati normaalne ja teadlik tegu, mida ei pea häbenema. Tea, et sinu vestlused psühholoogiga on konfidentsiaalsed, ta ei räägi sellest kellelegi, kui sina seda ei soovi.

Kui sa siiski ei soovi rääkida psühholoogiga ega ka mitte õpetaja, vanemate ega sõbraga, siis palun võta endale natuke aega ja loe, kuidas end ise aidata saab:

- <https://www.teeviit.ee/kusimused-ja-vastused/tervis/vaimne-tervis/> (näiteks Viis tehnikat ärevuse leevendamiseks iseseisvalt) või
- <https://peaasi.ee/votted/> (Toimetulek traumeeriva sündmusega).

Heade soovidega

Tagasi tabeli juurde

6. Situatsioonikaart

NB! Hoida kriisimeeskonnale kättesaadavas ja TURVALISES kohas

MIS JUHTUS	
KUS JUHTUS	
MILLAL JUHTUS	
KES ON KANNATAJA(D) (hukkunu, pealtnägijad)	
KES LEIDIS	
MILLISED ASUTUSED ON KAASATUD/TEADLIKUD	
KEDA ON OLUKORRAST TEAVITATUD	
VÕIMALIKUD MÕJUTATUD OSAPOOLED	

Tagasi tabeli juurde

7. Välised abistajad

Suitsiidijuhtumi korral on välise abistaja kaasamine kohustuslik.

Välise abistaja peamine roll kriisisündmuse korral on konsulteerida ja nõustada ning jõustada kooli või lasteaia kriisimeeskonda. Väline abistaja nõustab kriisimeeskonda tegevuskava koostamisel, esmaste sekkumiste planeerimisel ja elluviimisel, jätkutegevuste planeerimisel ja/või elluviimisel, toetab asutuse personali info jagamisel ning pakub abivajajatele individuaalset psühholoogilist tuge.

Abistajal peab olema põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse § 74 lõikes 1 toodud kvalifikatsioon või kõrgharidus hingehoiu erialal ning vähemalt esmane kriisialane väljaõpe.

Koolipsühholoogi kvalifikatsiooninõuded on erialane magistrikraad või sellele vastav kvalifikatsioon või koolipsühholoogi kutse ning eesti keele oskus vastavalt keeleseaduses ja selle alusel kehtestatud nõuetele.

Sotsiaalpedagoogi kvalifikatsiooninõuded on erialane kõrgharidus või sotsiaalpedagoogi kutse ning eesti keele oskus vastavalt keeleseaduses ja selle alusel kehtestatud nõuetele.

Võimalikud välised abistajad (NB! Täita eelnevalt kriisiplaani koostamise käigus koostöös haridus-asutuse pidajaga – KOV, riik, eraomanik).

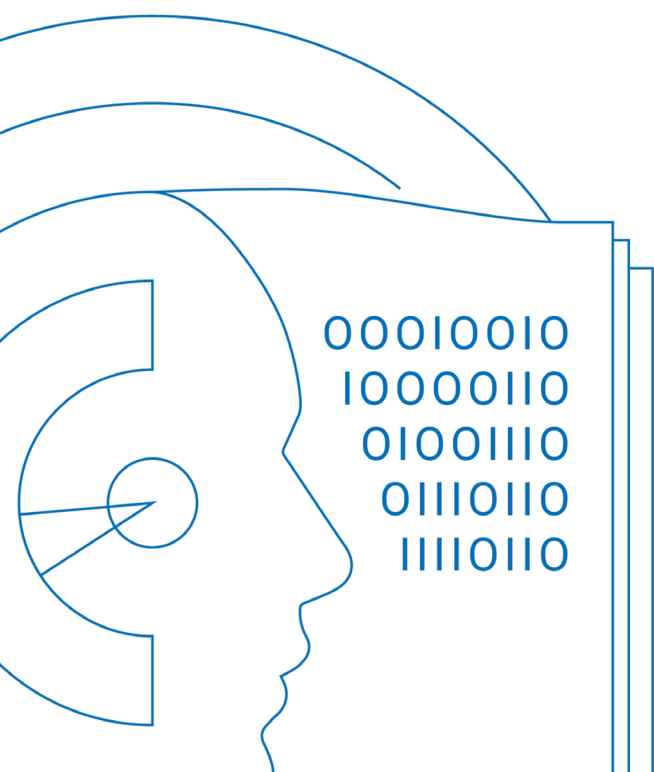
Asutus/ isik	Kontaktid	Tingimused (lepingu olemasolu, tasu, reageerimisaeg jmt)
...		
...		

Välised abistajad võivad muuhulgas olla näiteks kohaliku omavalitsuse hariduse tugiteenuste keskuse või KOV-i teiste haridusasutuste tugispetsialistid, Haridus- ja Noorteameti Rajaleidja kriisimeeskond, KOV-i lepinguline kriisitööpartner. Kvalifikatsiooninõuetele vastavate spetsialistide olemasolu piirkonnas saab eelnevalt täpsustada ka Eesti Koolipsühholoogide Ühingust koolipsyhholoogid@koolipsyhholoogid.ee ja Eesti Sotsiaal-

pedagoogide Ühendusest <https://sotsiaalpedagoogid.ee/kontakt/> ning hingehoidja kutse olemasolu Kutseregistrist <https://www.kutseregister.ee/>.

Vahetult sündmuse järgselt saab perekonda toetada ja psühholoogilist esmaabi osutada SKA psühhosotsiaalse kriisiabi meeskond, kes kaasatakse politsei kutsel.

[Tagasi tabeli juurde](#)



8. Juhised

Juhised on koostatud Maire Riisi ning Tiiu Merese ja Naatan Haameri materjalide põhjal. Suitsiidi puudutava osa on koostanud Kaia Kastepõld-Tõrs.

8.1. Juhised töötajatega kohtumiseks

- Kriisimeeskonna juht kutsub töötajad/õpetajad kokku umbes 30 minutit enne tundide algust.
- Töötajate esmane vajadus on saada kontroll olukorra üle, sh info selle kohta, mis saab edasi.
- Faktilise info andmine. Mis juhtus.
- Mida mõtlesid... ajal? Reaktsioonid. Tunded.
- Normaliseerimine.
- Vajadus olukorraga hakkama saada. „Lennukilahendus“ – esmalt aita ennast, siis jaksad aidata lapsi. Toimetuleku jõustamine, ärevuse maandamine.
- Edasine tegevusplaan ja kokkulepped, kuidas edasi tegutsetakse.
- Kust saab vajadusel abi.

8.2. Juhised õpilaste teavitamiseks

- Kooli personal vajab ühist infot selle kohta, missugused klassid on juhtunud enim puudutatud ja mil viisil (surnud klassikaaslane, õpilase õed-vennad, lähimad sõbrad klassis vms).
- Kui võimalik, võiksid kõik õpilased saada info ühest ja samast allikast (näiteks

arvutivõrgu vahendusel), kuid oma klassiruumis. See vähendab kuulujuttude teket.

- Üldine informeerimine võiks toimuda algklassidele, põhikooli- ja gümnaasiumiastmele eraldi, sest sõnavara ja infost arusaamise võime vanuse kasvades muutub.
- Seesuguse info võiks võimalusel anda PPA esindaja. Mõnel juhul (näiteks õpilase äkksurm) võib info andjaks sobida meedik.
- Juhtumist rohkem puudutatud klassides võib klassis viibiv õpetaja edasi vastata õpilaste küsimustele, anda teavet selle kohta, mida teatatakse lapsevanematele ja kuidas seda kavatsetakse teha, ning mis edasi saab.
- Kui mõned klassid ei ole otseselt õnnetusega seotud, on otstarbekas nende klassidega viia läbi õppetöö võimalikult tavalisel viisil, aga ikkagi olla valmis reageerima õpilaste võimalikele küsimustele.
- Nii palju kui võimalik hinnata kooli oma personali võimekust ja seda maksimaalselt jõustada.
- Õpetajatest võiks moodustada paarisid, kes omavahel arutavad hetkeolukorda ja sellest tulenevaid vajadusi ning võimalikke ettevõtmisi.
- Kõigi tegevuste eesmärk peaks olema ärevuse vähendamine ja turvatunde tekitamine. Hoiduma peaks halamisest ja emotsioonide eskaleerimisest.

Tagasi tabeli juurde

8.3. Juhised klassivestluseks

Klassivestlus peab jälgima õpilaste vajadusi. Klassivestlus on kasulik, sest annab õpilastele võimaluse sõnastada endaga toimuvat, reaktsioone normaliseerida, saavutada ühtne arusaam juhtumi ja selle kohta, mis saab edasi, aitab üksteist toetada, aitab leida koos sobivaid toimetulekuviise, julgustab otsima abi koolist, kodunt ja vajadusel spetsialistidelt.

Kasutada võib täiendavaid tegevusi (joonistamine, esseede kirjutamine, näited raamatutest ja filmidest). Peale tundi sobivad ühistegevused koos klassiga. Klassivestluse eesmärk on mittevajalike traumajärgsete reaktsioonide ennetamine, reaktsioonide normaliseerimine, juhtunust tõepärase pildi saamine, selle kognitiivne struktureerimine, emotsioonide ventileerimise stimuleerimine ja grupi sidususe suurendamine.

Klassivestluse kondikava

- Mis siin toimuma hakkab?
Info ja sissejuhatus, lühidalt juhtunust.
- Miks me siin sellest räägime?
Selgitused, motiveerimine ja julgustamine.
- Kuidas me seda teeme?
Kokkulepete (reeglite) sõlmimine vestluse ajaks.
- Mis on juhtunud?
 - Eakohane faktiline info juhtunust, väärarusaamade ja kuulujuttude ümberlükkamine.
 - Miks nii juhtub? Kas ja kuidas seda saab ära hoida?
- Mida see kaasa on toonud?
Reaktsioonid, mõtted, tunded.
- Kuidas sellega paremini toime tulla?
Reaktsioonide normaliseerimine, toimetulekuviiside, abivõtete tutvustamine.
- Mis saab edasi?
 - Rituaalid, edasine tegevuskava.
 - Õpilaste edasine (ise)organiseerumine.
 - Kokkulepped edasiseks.
 - Kust ja kellelt on vajadusel võimalik saada abi ja tuge.
- Arutelud, nõuanded
 - Millest hoiduda?
 - Küsimustele vastamine, selgitamine.

- Suhtlemine ajakirjandusega, sotsiaalmeedias jne.
- Suhtlemine kannatanu(te) pereliikmetega.
- Kuidas üksteist tähele panna ja toetada.
- Julgustamine.
- Väljajuhatamine – lõpetamine suunaga edasisele (ka tavatoimetustele).

Rituaalid

Mõned nõuanded juhiks, kui otsustatakse teha mälestusstend.

- Sel peaks olema kindel algus- ja lõpuaeg (näiteks täna sel päeval, matusepäevani, nädala lõpuni).
- See ei tohiks asuda kohe kooli peaukse juures, vaid pigem mõnes vähem liikumisteedele jäävas, kuid siiski kõigile ligi pääsetavas paigas. Need, kel on selleks vajadus, saavad sinna minna.
- See peaks olema selgete reeglitega: mänguasju ja muud materiaalselt ei tooda; kõik toodav peaks olema paberil (mälestuskaardid, kirjad, joonistused vms.), v.a lilled. Mälestusesemetega tekib hiljem probleem: mida nendega teha? Nende asjade surnud lapse vanematele andmine võib olla peret traumeeriv.
- Suitsiidi järel on mälestuspaigas toimuvat vaja jälgida eriti tähelepanelikult, et vältida enesetapu romantiseerimist. Õpilastel ei tohiks jääda tunnet, et surm on probleemi lahendamise meetod.

Juhiseid õpetajale klassivestluse läbiviimiseks.

- Taasta rahulik olek (hinga välja!).
- Ära peida oma tundeid.
- Käi läbi faktid juhtunu kohta ja lõpeta kuulujutud.
- Ole aus, kuid piira informatsiooni hulka (hoidu detailidest).
- Rääkides kasuta lihtsaid sõnu.
- Käi koos õpilastega läbi vahetud reaktsioonid.
- Rõhuta, et kõik reaktsioonid on sellises olukorras tavalised ja normaalsed – ka see, et ei tunnegi midagi, juhi tähelepanu nende sarnasustele (võid kasutada käetõstmist: kes veel nii tunneb?).
- Julgusta õpilasi oma reaktsioone väljendada ja vastastikku üksteist toetama.

- Toeta õpilasi rääkimisel ja üksteise kuulamisel. Arutage koos, mis mõtteid juhtunu tekitab. Mõnikord aitab vestlust edendada, kui küsida: „Mis oli kõige halvem või kõige hirmsam?“.
- Abi on meenutamisel: „Milline inimene ta oli?“. Sellest võib rääkida või kirjutada/joonistada.
- Arutage viiside üle, kuidas ennast aidata (õpeta eneseabivõtteid trauma korral) ja teisi märgata/toetada, kaastunnet avaldada, matustel käituda, meediaga suhelda. Meediaga suhtleb ainult PPA või kriisimeeskonna juht.
- Anna teada, et juhtunu tõttu võivad meelde tulla ja häirima hakata ka varasemad halvad mälestused.
- Julgusta õpilasi arutama oma reaktsioone vanematega/peredega.

- Informeeri edasise abi võimalustest.
- Hea on lõpetada vestlus ühise tegevusega.
- Mõnede õpilastega räägi individuaalselt.
- Püüa olla õpilastele kättesaadav ka pärast juhtunut.

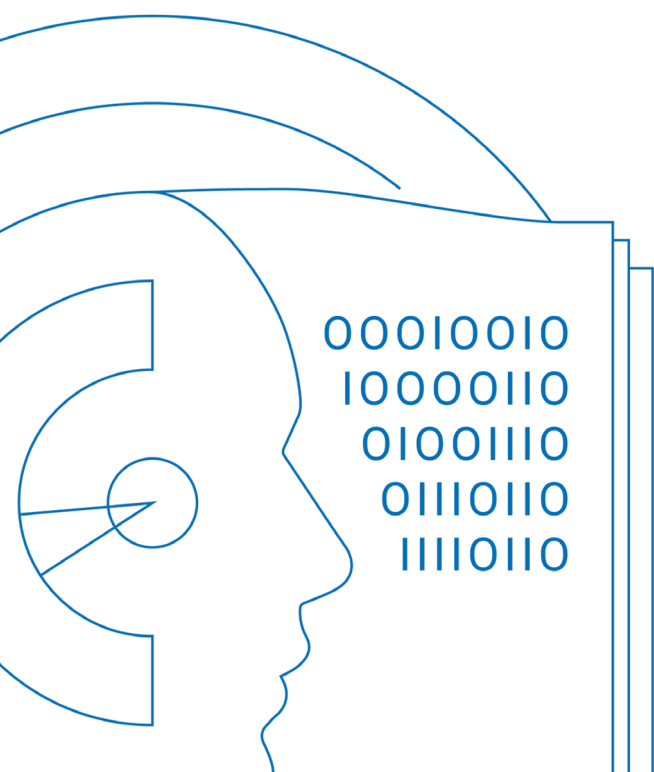
Klassivestluse läbiviimisesse tuleks suhtuda äärmise tähelepanuga, kui:

- klassis on akuutsed konfliktid ja usalduskriis;
- õpilaste vajadused juhtunuga seoses on äärmiselt erinevad ja vastuolulised.

Individuaalselt või väiksemas grupis võiks rääkida õpilastega:

- kes on olnud juhtunu pealtnägijaks (nende kirjeldused võivad mõjuda ülejäänutele traumeerivalt);
- kes said juhtunust tõsiselt vigastada;
- kelle elus on varem olnud traumaatilisi juhtumeid, eriti hiljuti;
- kes on muul põhjusel äärmiselt tundlikud (nt ebasoodsad pereolud, vaimse tervise probleemid).

[Tagasi tabeli juurde](#)



8.4. Juhised rühmavestluseks lasteaias

1. Ettevalmistus ja planeerimine

- Kui midagi (näiteks lapse või õpetaja surm) on juhtunud, loob lasteaed ühenduse lapsevanematega. Lapsele on tema vanem kõige tähtsam.
- Enne lastega rääkimist informeerige sellest lapsevanemaid.
- Korraldage esimesel võimalusel kokkusaamine lapsevanematega. Kohtumisel lapsevanematega tuleks käsitleda järgmisi teemasid.
 - Edastada teave toimunust.
 - Anda info selle kohta, kuidas käsitletakse toimunut lapse rühmas.
 - Vanemad räägivad oma mõtetest ja reageeringutest ning sellest, mida kodus on kõneldud.
 - Edastatakse teave selle kohta, millised on laste tavalisemad reageeringud, kuidas lapsed surmast aru saavad. (Vaata ka Maire Riis „Kaotus väikelapse elus“ <https://www.lastekriis.ee/lugemist?view=article&id=6:kaotus-vaeikelapse-elus&catid=8>)
 - Selgitada lastevanematele, kuidas ja mida lastele rääkida. Mida märgata. Kuhu pöörduda abivajaduse korral.
 - Anda nõu, mida kodus koos lapsega teha.
 - Ole koos lapsega.
 - Kallista.
 - Tee koos lapsega erinevaid (lõbusaid) tegevusi, mängi koos lapsega.
 - Ära jäta last üksinda, anna talle eakohaseid selgitusi toimunu kohta.
 - Kuidas toimunut lasteaias edaspidi käsitletakse.

- Võimalusel võiksid lapsevanemad olla rühmas toimuva vestluse ajal oma lapse juures, hoida last süles või olla tema kõrval.

ÕPETAJALE

- Lastele teatamisega ei saa viivitada. Info levib, nagu ka kujutelmad ja ängistus.
- Tuleb rääkida nii ootamatust kui ka haiguse põhjustatud surmast.
- Enne lastega rääkimist veenduge, et teil on selge plaan, kuidas ja mida öelda. Mõelge läbi, millised sõnad on sobilikud ja kuidas toetada lapsi nende erinevates reaktsioonides.
 - Vestlus peaks mahtuma 15 minuti sisse, edasi tuleks mängida.
 - Alguses väga lühike sõnum. (... suri ära. Mis on surm? On enne ka keegi surnud? Kas olid siis kurb? Mis sa siis tegid? Kallistasin. Mängisin. Mida mängisid?...)
 - Laste küsimustele vastamine. Vastused konkreetseid, ei üldista. Ei räägi detaile.
 - Tunnetest rääkimine: See teeb meid kurvaks. Joonistada (Mida joonistad, kui oled kurb?). Meenutada. Mängida.
 - Laste küsimused. Konkreetseid eakohaselt mõistetavad vastused.
 - Lõpetamine.

- Räägi vähe ja mitte detailidest.
- Ole konkreetne.
- Ära üldista.

2. Ausa ja vanusekohase sõnumi edastamine

- Tõde ja konkreetsus. Kasutage surma selgitamiseks lihtsat ja selget keelt. Oluline on vältida ebaselgust ja ülekantud tähendusi.
- Andke lastele teada, et surm on universaalne, lõplik ja erineb totaalselt elust. Rääkige surmast kui elu osast ning selgest, et on oluline mäletada ja austada surnud inimest.

3. Tunnete tunnustamine

- Laske lastel väljendada oma tundeid ja kinnitage, et kõik reaktsioonid on sobilikud. Mõned lapsed võivad tunda kurbust, teised võivad olla segaduses või vihased. Kinnitage, et kurbus, segadus või hirm on normaalsed reaktsioonid.
- Pakkuge turvalist keskkonda, kus saab tundeid väljendada. Veenduge, et lapsed teavad, et neil on toetav keskkond, kus nad saavad oma muredest rääkida.

4. Kuulamine ja toetamine

- Olge valmis kuulama laste mõtteid ja küsimusi surma kohta. Vastake nende küsimustele ausalt, arvestage vanusega.
- Lapsed võivad esitada surma puudutavaid küsimusi veel mitme nädala jooksul. Ühed ja samad küsimused võivad korduda üha uuesti ja uuesti. Näiteks: Miks arstid ei andnud talle rohkem rohtu? Kas mina võin ka haigeks jääda ja surra? Kas sina võid õnnetuses surma saada? jne.
- Küsimuste kordamisega soovivad lapsed kindlustada, et vastused jäävad samaks. Kui lastele ei vastata konkreetselt, täiendavad nad oma teadmisi kujutelmade ja väärarusaamadega, mis hakkavad rühmas levima.

- Laste mängud võivad käsitleda juhtunu eri külgi. Mängud aitavad lapsi surma põhjustatud tunnete käsitlemisel.

5. Leinaprotsessi mõistmine

- Jagage teavet selle kohta, kuidas inimesed leinavad erinevalt, ja rõhutage, et lein on individuaalne protsess.
- Aidake lastel mõista, et aja jooksul lein muutub, kuid mälestused jäävad.

6. Mälestuste ja rituaalide kasutamine

- Julgustage lapsi jagama mälestusi surnud lapsest või looma rituaale, mis aitavad neil leinaga toime tulla. Näiteks joonistamine või mälestusnurga loomine. NB! Kokku tuleks leppida selles, kui kaua joonistused või mälestusnurk rühmaruumis on.
- Surnud lapse asju, istekohta, kappi ja joonistusi tuleks mõnda aega alles hoida. Kokku leppida aeg.
- Lapsed võivad osa võtta matustest, kui omaksed on sellega nõus.

7. Lisatõe pakkumine

- Mõned lapsed võivad vajada täiendavat tuge, olgu see siis vestlus psühholoogiga või lihtsalt võimalus rääkida täiskasvanuga, keda laps usaldab.

Oluline on meeles pidada, et iga laps ja olukord on unikaalne. Õpetajana tuleb olla paindlik, tundlik ning valmis kohandama oma lähene-mist vastavalt laste vajadustele ja reaktsioonidele.

Tagasi tabeli juurde

8.5. Juhised märkamiseks

Allpool kirjeldatud tundemärgid võivad viidata sellele, et laps vajab suuremat abi.

- Laps tõmbub eemale nii sõpradest kui ka täiskasvanutest.
- Lapse käitumine muutub tundmatuseni ja on seda pikema aja vältel, näiteks on käitumine muutunud väljakutsuvaks ja agressiivseks, ta provotseerib kaklusi.
- Laps on muutunud ülitundlikuks ümbritseva suhtes ja kõrgenenud valvsusega.
- Laps reageerib tugeva enes süüdistusega.
- Õppeedukus langeb märgatavalt.
- Järelreaktsioonid on tugevad ja püsivad.
- Laps jätkab kõige vältimist pikema aja jooksul või mõtleb pidevalt juhtunule.
- Laps käitub nii, nagu ei kardaks ta enam kedagi ega midagi (ohuolukorras käitub ebasobivalt, räägib, et miski siin ilmas ei hirmuta teda enam).
- Laps kaldub sattuma õnnetustesse, võttes riske, millest varem hoidus, paneb end eluohtlikesse olukordadesse, räägib iseenda vigastamisest või enesetapust.
- Laps loob tulevikust pessimistliku pildi, tal on kadumas võime ületada muid igapäevaelu raskusi, kadumas on lootus ja vajadus hästi hakkama saada.

Kuna mitmed neist faktoreist esinevad sageli samaaegselt, on üsna kerge avastada, kellel lastest on enim abi vaja. Palju keerulisem on lugu vaiksete lastega, kes ei näita välja, kui raske neil on, ja lastega, kel tekib üha suurem foobia (väldivad kõike, mis meenutab juhtunut), kuid kes ei näi kannatavat, kuna nad on õppinud väga hästi olukordi vältima. Nende strateegia kulutab rohkelt vaimset energiat, mille tulemuseks on ebaefektiivne koolitöö / osalemine lasteaia tegevustes. Lapse käitumise hindamine on seega oluline selleks, et selgitada lisaabi vajadust.

Vaiksed lapsed ja lapsed, kel on foobiad, kannatavad sageli uneprobleemide all, mis omakorda viib rohkemate puudumisteni. Koostöös koduga on võimalik raskusi varakult avastada ja lastele abi leida. Vaja on ka õpetajate tähelepanelikkust, et lapse probleem nähtavaks saaks.

Lapsi tuleb jälgida erilise tähelepanelikkusega peale kriisijuhtumit, kui esinevad järgmised riskifaktorid.

Juhtunu asjaolud (traumaatilised mõjutajad):

- laps oli sündmuse/leidmise pealtnägija;
- laps tunneb juhtunu eest (põhjendamatut) vastutust.

Isiksus ja varasemad elukriisid:

- varem ängistus ja/või masendus;
- kinnisus;
- läbi töötamata varasemad kriisid/traumad.

Keskkonna mõjutegurid:

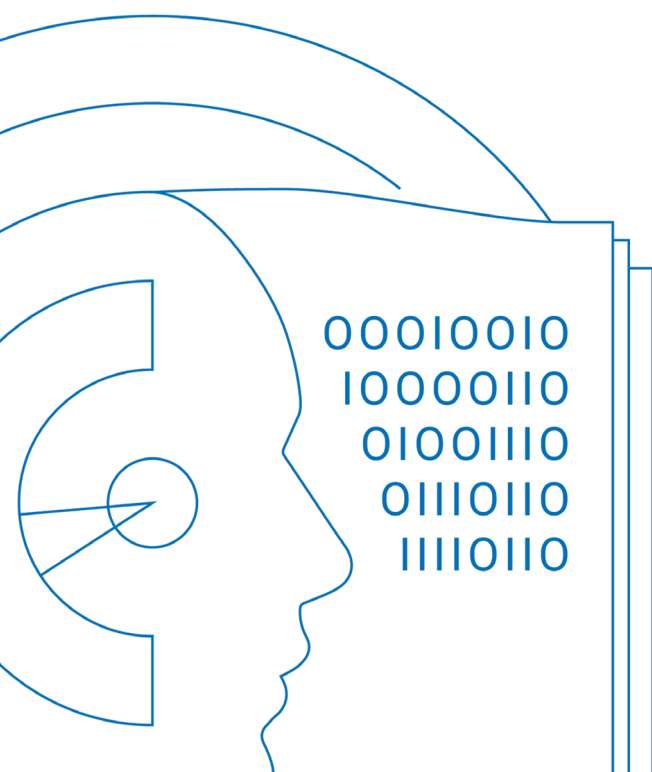
- nõrk sotsiaalne võrgustik;
- puudulik kodune suhtlemine ja avatus;
- perekonna ja haridusasutuse poolne reaktsioonide mitteaktsepteerimine;
- üksikõikne haridusasutuse keskkond;
- sõprade vähesus;
- raske kodune olukord.

Kooliõde / lasteaia meditsiinitöötaja, koolipsühholoog / lasteaia psühholoog või sotsiaalpedagoog, kes on täiendanud oma teadmisi kriisipsühholoogia alal, võib nõustada õpetajaid seisukoha võtmisel, milline reaktsioonide ja raskuste intensiivsus ning kestvus tingivad vajaduse psühholoogilise lisaabi järele.

8.6. Mõtteid klassijuhatajale

- Klassijuhataja on kriisilukorras ja selle järgselt väga oluline isik, kuna ta tunneb oma klassi lapsi kõige paremini.
- Klassijuhatajatel ja tugispetsialistidel on soovitatav läbida SKA e-kursused, mis käsitlevad traumasid ja psühholoogilist esmaabi. E-kursused annavad baasteadmised ja oskused edasiminekuks, kujundavad kindlust ja paremat arusaama selle kohta, kui palju me saame õpetaja või tugipersonalina ise ära teha, et lapsi keerulisel hetkel toetada ning seeläbi vähendada kriisi hilisemat mõju.
- SKA e-kursustega saab tutvuda [siin](#). Näiteks:
 - E-kursus „[Psühholoogilist traumasid arvestav praktika](#)”
 - E-kursus „[Psühholoogiline esmaabi kriisi sattunud inimese toetamisel](#)”
- [Peaasi.ee](#) pakub [vaimse tervise esmaabi koolitusi](#).
- Sotsiaalmeedia on lahutamatu osa noorte elus. Seega võiks õpilastega arutleda, kuidas käituda sotsiaalmeedias, kui sinna ilmub õpilase surmaga seotud infot (nt ei jaga edasi sobimatuid või vägivaldse/eneavigastusele suunavaid postitusi, julgustada rääkima täiskasvanuga, kui midagi sellist märkab jne).

Tagasi tabeli juurde



9. Juhised suitsiidi korral. Suitsiidi skriinimine

Õpilase suitsiid

KUI SUITSIID LEIAB ASET KOOLIS

- Leidja helistab 112 ning teavitab õpetajat / mentorit / kriisimeeskonna liiget, et tagada sündmuskoha puutumatus enne politsei ja kiirabi kohalejõudmist.
- Piirata teiste koolipere liikmete (tahtlik või tahtmatu) juurdepääs sündmuskohale, keelata tuleks pildistamine ja filmimine.
- Leidjale ja vahetutele pealtnägijatele võimaldada segamatu ruum ning psühholoogiline esmaabi. Kui tegemist on õpilastega, kutsuda kooli järele vanemad.

KUI SUITSIID LEIAB ASET MUJAL / MUUL AJAL

- Teate saanu võtab viivitamatult ühendust direktoriga või kui direktorit ei saa kätte, siis kellegagi kriisimeeskonnast.
- Direktor, kriisimeeskonna liige või mentor kinnitab teate tõepärasust õpilase/ koolitöötaja lähedaste käest saadud info põhjal.

INFORMEERIMINE

Anna informatsiooni toimunust. Anna tõene ülevaade juhtunust, räägi vaid teadaolevaid fakte. Püüa jääda oma väljendustes rahulikuks ning kirjeldada juhtumit selgelt ja lihtsalt. Info tuleb edastada kõigile kooli töötajatele ja õpilastele, arvestades kokkupuudet juhtunuga

ning õpilaste vanust, teavitada tuleb õpilaste vanemaid. Edastatava info detailsus ja esitamise formaat kohandada vastavalt sellele, kes on info saaja ning millisel moel nad olid hukkunuga seotud. Eelistatud info jagamise kanal on otsekontakt (v.a lapsevanemad), info tuleks edastada väiksemates gruppides.

Kui sul on raske üksi rääkida, kutsu endale kindlasti appi kolleeg või kriisimeeskonna liige.

Suitsiidi korral on välise abistaja kaasamine oluline ressurss, sest juhtunu puudutab kõiki koolipere liikmeid tugevalt. Väliseks abistajaks on erapooletu kriisitöö väljaõppega psühholoog, sotsiaaltöötaja või sotsiaalpedagoog.

SOOVITUSED JÄRELTÖÖKS

- Sekkumise peamine fookus on lapse heaolu! Iga käik ja otsus tuleb langetada lapse huvisid ja vajadusi arvestades!
- Anna aega reageerimiseks ja küsimuste esitamiseks.
- Kõigi tundeid ja mõtteid tuleb austada. Suitsiidi korral on oluline rääkida avatult tunnetest, sh häbi- ja süütundest, ning neid aktsepteerida.
- Julgusta juhtunust rääkima. Sageli tahetakse kriisiolukorrast korduvalt rääkida ja küsida samu küsimusi, sest toimunut on raske omaks võtta. Julgusta rääkima nii juhtunuga seotud faktidest kui ka oma tunnetest. Vajadusel leppige kokku konkreetsed ajad, millal te koolipäeva jooksul juhtunust räägite.

- Säilita koolipäevas tavapäraseid reegleid ja toeta rutiinide jätkumist. See süvendab kokkukuuluvustunnet ning aitab taastada turva- ja kontrollitunnet.
 - o Samas aktsepteeri, kui keegi ei ole võimeline jätkama nt tunnis osalemise või tunni andmisega.
 - o Sellisel juhul leidke rahulik ruum, kus saab olla ja vajadusel ka psühholoogilist esmaabi saada.
- Kohanda vajadusel koolitööd. Peale traumaatilisi sündmusi on õpilastel raskusi keskendumise ja mälu ning väheneb õpivõime. Kontrollitööd tuleks mõned päevad edasi lükata. Ka kodutöid võiks mõneks ajaks vähendada.
- Ole tähelepanelik riskiõpilaste suhtes. (Kõrgenenud riskiga õpilased võivad olla kannatanu õed/vennad, lähedased sõbrad, tugevaid emotsionaalseid reaktsioone ilmutanud noored, sündmuse pealtnägijad, need, kel on peres probleeme või kes on kaotanud pereliikme, depressiooniilmingute või suitsiidikalduvustega õpilased.) Sellised õpilased võivad vajada individuaalset psühholoogilist nõustamist.
- Ole tähelepanelik ka teiste õpilaste ja koolitöötajate suhtes, vajadusel korraldab kriisimeeskond kriisinõustamise või psühholoogilise abi osutamise.
- Erilisem tähelepanelikkus on osa psühholoogilisest esmaabist, nii nagu on psühholoogilise esmaabi osa vajadusel edasine suunamine spetsiifilisema abi (kriisinõustamine või muu psühholoogiline abi) poole. Psühholoogiline esmaabi on üldine laialt kõigile pakutav inimlik toetus, mille käigus märgatakse / sõelutakse välja spetsiifilisemat edasist abi ja tuge vajavad sündmusest puudutatud isikud.
- Aita taastada enesekontroll: tugevad tunded vajavad kriisiolukorras valideerimist ja rahunemiseks eneseabivõtteid.
- Selgita õpilastele ja kolleegidele suhtlust ajakirjanikega, nad võivad alati suunata ajakirjaniku edasi kooli kriisimeeskonnajuurde. Kinnita õpilastele, et nad ei suhtleks ajakirjanikega, vaid suunaksid nad kriisimeeskonna kõneisiku juurde.
- Hoia kontakti teiste õpetajate, kooli personali ja lastevanematega. Tähtis on teada, kuidas asjast puudutatud kriisiolukorras hakkama saavad mitte ainult koolis, vaid ka kodus ja väljaspool.
- Ole teadlik oma reaktsioonidest ja hoolitse ka enda eest. Lubatud on näidata ka oma tundeid, kuid ei tohi kaotada kontrolli. Ära jäta ennast üksi, räägi kolleegidega, jaga oma tundeid ja mõtteid, vajadusel otsi abi spetsialistidelt.
- Väga oluline on, et koolielu läheks võimalikult kiiresti normaalsele radale. Ei ole soovitatav teha suuri ümberkorraldusi ega lasta õpilastel, keda juhtunu kõige lähemalt on puudutanud, üksinda koju jääda. Neil on kõige parem olla tavalises koolikeskkonnas.
- Kui koolis on toimunud suitsiid, ära jaga infot suurtel kogunemistel või tsentraalselt, suhtle klasside või väiksemate gruppide kaupa.

Lisa A. **Sõnumid kriisimeeskonnalt õpilastele kaaslaste või personali liikme suitsiidi korral**

- Suitsiidis ei ole keegi süüdi.
- Me jätkame tavapäraselt koolielu rutiini.
- Me ei vii läbi ametlikke mälestusüritusi, kuid ei keela lähimatel kaaslastel osaleda matustel.
- Vaimse tervise abi on saadaval, ärge jääge üksi.

Lisa B. **Suitsiidsuse „nakkamine“**

Noorte puhul tuleb olla valmis suitsiidide korrumiseks ehk nakkamiseks. Koolis või sõpruskonnas toimunud suitsiid, meedias kajastatud suitsiid või suitsiidsuse teema võivad olla noorte puhul kergesti vallandajateks nende endi suitsiidsele käitumisele. Haavatavad on õpilased, kes on juba varasemalt depressiivsed, abitud või lootusetud, või on varasemalt mõelnud suitsiidist.

Seetõttu antakse koolile järgmised soovitusel.

- Kui on toimunud suitsiid koolis või õpilastega seotud sõpruskonnas, viia läbi suitsiidsuse riski hindamine sobival viisil (vaatlus, otsekontaktid, skriinimine sihitatult või üldiselt).
- Teavitada aineõpetajaid, et olla valmis teema tõstatamiseks ainetundides (tähelepanelik märkamine ja vaimse tervise abile suunamine).
- Tuletada meelde vaimse tervise esmaabi võimalusi koolis ja kogukonnas ning julgustada spetsialisti poole pöörduma.
- Mitte pöörata suitsiidsusele liigset emotsionaalset tähelepanu (nt mälestusrituaalid suitsiidi tõttu surnud õpilasele võiksid olla tagasihoidlikud ja asjalikud).

- Kui kooli kriisimeeskonna liikmed ei tunne end suitsiidi teemas pädevatena või kindlalt, tuleb küsida abi (sellises emotsionaalselt väga õrnas olukorras on kõige hullem ebakindel abistaja).

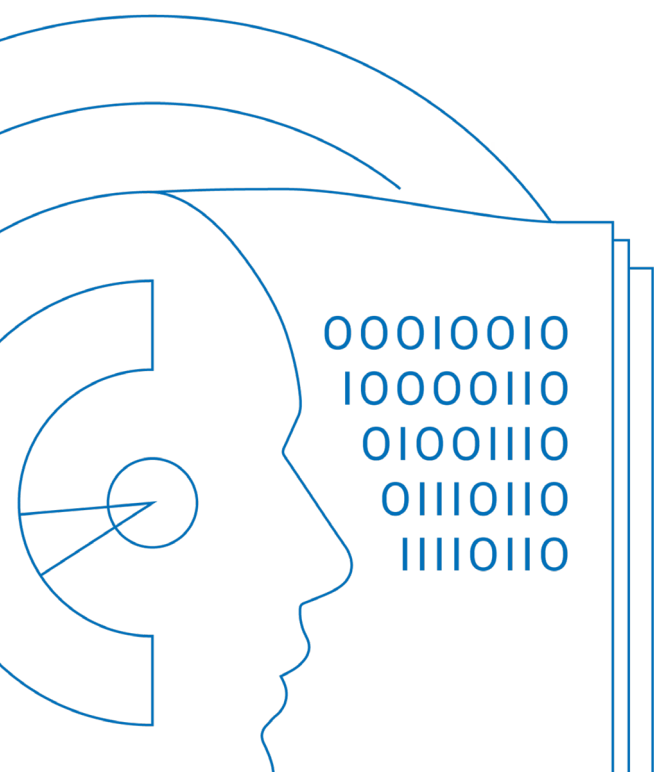
Lisa C. **Suitsiidsuse skriinimise põhimõtted**

- A.** Kaardistage võimalikud mõjutatud õpilased, pidades seejuures silmas, et mõju võib ulatuda üle klasside või koolide (oluline on koostöö õpetajate ja tugispetsialistide vahel).
- B.** Kui potentsiaalselt mõjutatud õpilasi on palju ja/või ei ole teada mõjutatute hulk (näiteks levivad sotsiaalmeedias suitsiidsusele ohutavad postitused; õpetajad on märganud eri klassides või sõpruskonnades levivaid suitsiidseid ilminguid jne), viiakse kõigepealt läbi klassivestlused koos enesekohase meeoleu skriinimisega (nt BSAD küsimustik SOS programmist).
- C.** Kui on teada õpilased, kes on mõjutatud toimunud sündmusest, suunake need õpilased skriinimiseks tugispetsialisti vastuvõtule.
 - a. NB! Skriinimine vajab lapsevanema nõusolekut! Tugeva ohukahtluse korral võtke vanematega kohe ühendust ja küsige nõusolek esialgu kasvõi telefoni teel.
 - b. Võimaluse korral kasutab tugispetsialist skriinimiseks selleks ettenähtud mõõtevahendit (nt BSAD küsimustikku SOS programmist; ASQ küsimustikku), selle puudumisel viib läbi skriinimise vestluse vormis.
 - c. Kui koolis puuduvad tugispetsialistid, võib skriinimise läbi viia ka õpetaja, kes on saanud vaimse tervise või psühholoogilise esmaabi koolituse ja teab, kuidas küsida suitsiidiriski kohta.

- d. Vajadusel pööratakse kooliväliste spetsialistide poole, kes viivad skriinimise läbi.
- e. Positiivse skriiningutulemuse korral suunatakse:
 - i. kõrges riskis õpilased viivitamatult psühhiaatrilisele erakorralisele vastuvõtule;
 - ii. mõõduka riski korral koostatakse kohapeal kriisiplaan, mh tegevusplaan edasise vaimse tervise alase abi osas (psühhiaatriline ja psühholoogiline);
 - iii. NB! Pöörake tähelepanu, et kriisiplaanis ei tohi sisalduda suitsiidi mittetegemise kokkulepet, sest

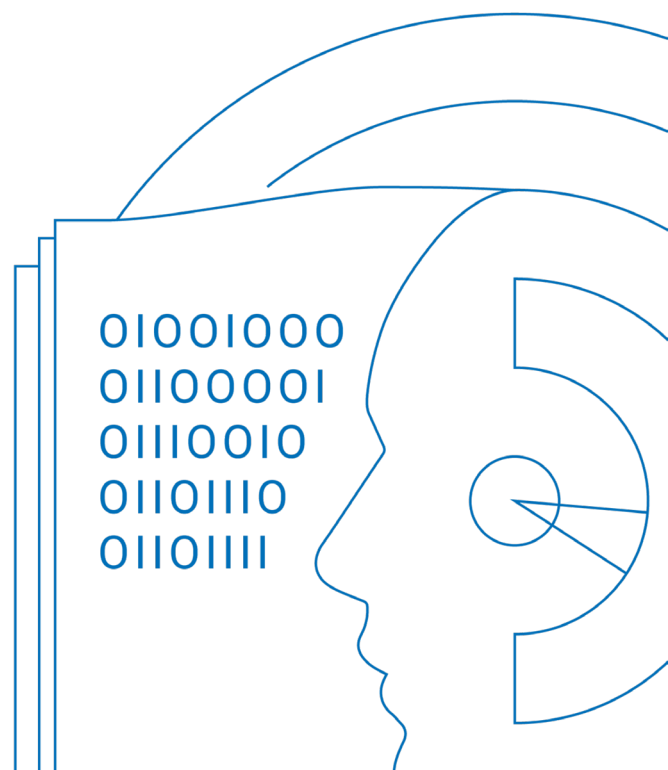
see pole osutunud teaduslikult põhjendatud sekkumisviisiks;

- iv. madala riski korral lepatakse õpilasega kokku jätkukohtumine (2–5 päeva jooksul) ja vajadusel kordushindamine kooli tugispetsialisti juures;
- v. kõigile hindamisel osalenutele jagatakse infoleht psühhosotsiaalse kriisiabi, psühholoogilise ja psühhiaatrilise abi võimaluste kohta.



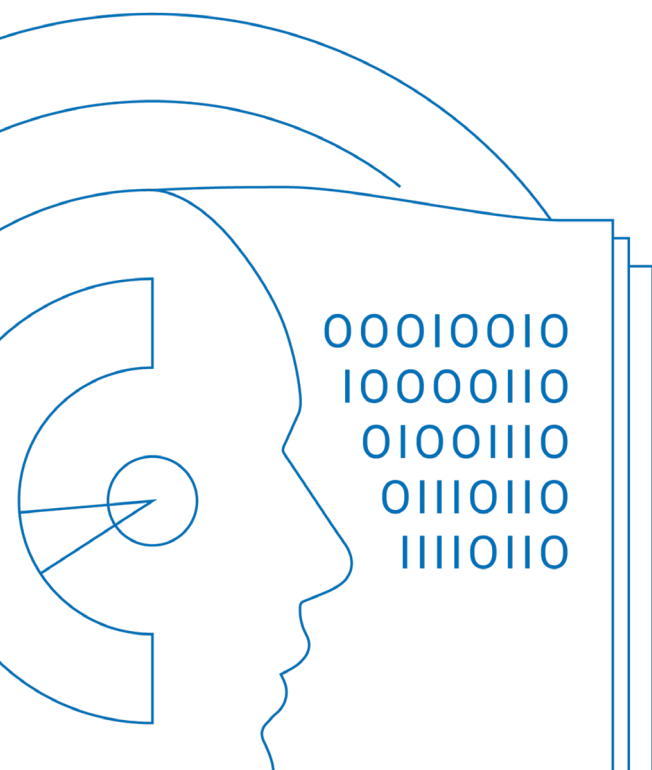
Lugemissoovitusi

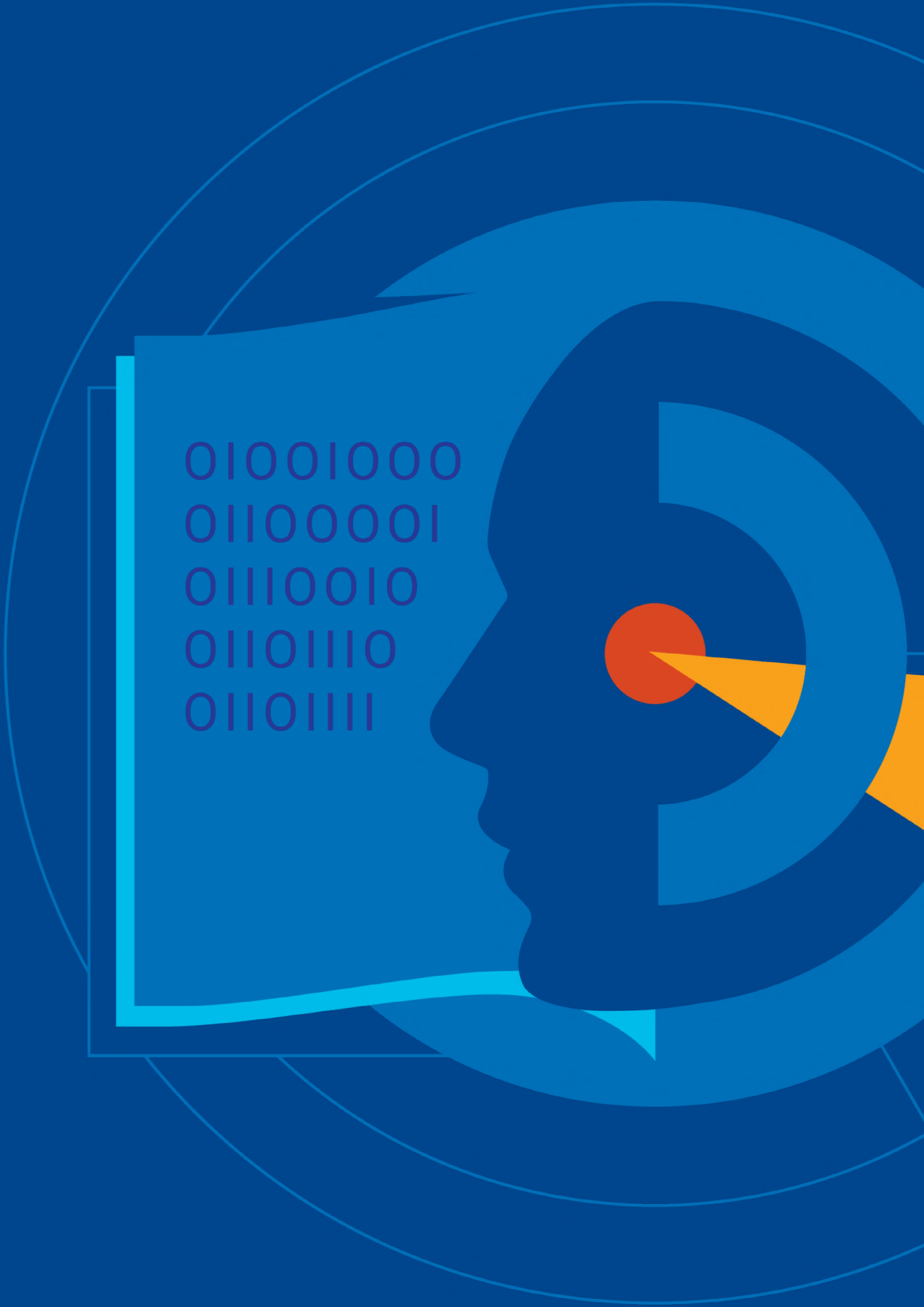
- Perry, B. D.; Winfrey, O. (2022). *Mis sinuga juhtus? Vestlused traumast, sellega toimetulekust ja tervenemisest*. Kirjastus Helios.
- Paju, G. (2016). *Kassiparadiis*. Kirjastus Mytho.
- *Psühholoogiline abi: juhend esmastele abistajatele*. (2021)
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789949743643-est.pdf>
- Riis, M. (2015). *Kaotus väikelapse elus*.
<https://www.lastekriis.ee/lugemist?view=article&id=6:kaotus-vaeikelapse-elus&catid=8>
- Rätsepp, R. jt (2011). *Olla olemas: käsiraamat kriisidest õpetajatele koolides ja lasteaedades*. Tallinn.
<https://issuu.com/haridusministeerium/docs/kriisilukorradkoolis>
- https://www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/childrens_mental_health/atc-whitepaper-040616.pdf



Kasutatud kirjandus

1. Kolga, M. (2021) *Eesti üldhariduskoolide valmisolek hädaolukordade lahendamiseks*.
<https://digiriitl.sisekaitse.ee/bitstream/handle/123456789/2788/Kolga%2C%20Mari.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Marinka, A. jt (2022). *Traumateadliku kohtlemise juhendmaterjal*. Eesti.
3. Davis, L. L., Schein, J., Cloutier, M., et al. (2022). *The economic burden of posttraumatic stress disorder in the United States from a societal perspective*. J Clin Psychiatry. 2022;83(3):21m14116. <https://doi.org/10.4088/JCP.21m14116>
4. https://www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/childrens_mental_health/atc-whitepaper-040616.pdf
5. <https://www.psychiatrist.com/jcp/economic-burden-posttraumatic-stress-disorder-united-states-societal-perspective/>





01001000
01100001
01110010
01101110
01101111

The image is a stylized graphic on a dark blue background. It features a profile of a human head facing left, rendered in a medium blue color. Inside the head, there is a large, light blue circular shape. Within this circle, there is a smaller orange circle, and a yellow triangular shape points towards it from the right. To the left of the head, there is a light blue rectangular area containing five lines of binary code (0s and 1s) in a dark blue font. The background is decorated with several concentric, light blue circular lines and a larger, light blue rectangular shape that frames the binary code.