

Lein

Kui inimene kaotab kellegi tähtsa, läbib ta igati loomuliku leinaprotsessi. Lein on loomulik ja ette ennustatav. Aja jooksul aitab see inimesel kaotusega leppida ja sellest aru saada.

Lein hõlmab endas erinevaid emotsioone, tegevusi ja enese väljendusi, mis kõik aitavad kaotusega leppida. Kuid pea meeles, et lein väljendub igal ühel erinevalt. Iga kaotus on erinev.

Sisukord

Leina protsess.....	1
Šokk, tuimus ja uskumatus tulevad tavaliselt esimesena.....	2
Kaotusega silmitsiolek käivitab piinarikkad emotsioonid.....	2
Kaotusega leppimine tähendab ilma kalli inimeseta elama õppimist.....	3
Lein võib kesta aastaid.....	3
Lein peale pikka haigust.....	3
Lein võib väljenduda ootamatul viisil.....	4
Abi leidmine leinast üle saamiseks.....	4
Depressioon ja raske lein.....	4
Depressioon.....	4
Raske lein.....	5
Kaotusega hakkama saamine.....	6
Muutused peres.....	7
Leinaja aitamine.....	7
Mida öelda.....	7
Mida teha.....	7
Laste lein.....	8
Lastega surmast rääkimine.....	8
Lapsed ja matused.....	9
Lapse kaotamine.....	10

Leina protsess

Paljude inimeste arvates on lein ühekordne sündmus või lühike kurbuse või valu periood, mis on tingitud kaotusest- nagu pisarad kalli inimese matusel. Kuid leinamine hõlmab endas kogu emotsionaalset kaotusega leppimise protsessi, mis võib kesta pikka aega. Loomulik lein aitab meil kallist inimesest lahti lasta ja oma elu jätkata.

Lein on piinarikas, kuid on äärmiselt oluline lasta kaotuse osaks saanutel oma leina väljendada. Kõik inimesed leinavad omal moel. Samuti erineb nende emotsioonide kestvus ja intensiivsus suurel määral.

Kuigi leina kirjeldatakse kui protsessi, mis toimub faaside või etappide kaupa, ei tundu see nii kaotusvalu oleva inimese jaoks. Pigem tundub see olema justnagu ameerika mäed, üles ja

alla liikumistega, mis muudavad kaotusega leppimise edenemise märkamise raskeks. Inimene võib ennast ühel hetkel hästi tunda ja järgmisel hetkel ennast jälle kurvana tunda. Vahel inimesed mõtlevad, kaua see lein nende jaoks veel kestab ja millal kergemaks läheb. Kahjuks pole sellele küsimusele ühest vastust, kuid tegurid, mis mõjutavad sinu leina tugevust ja kestvust, on järgmised:

- Sinu suhte iseloom lahkunuga
- Surma asjaolud
- Sinu enda elukogemused

Uuringud on tuvastanud emotsionaalsed seisundid, mida leinavad inimesed kogevad. Esimesed tunded sisaldavad tavaliselt šokki või tuimust. Seejärel, kui inimene näeb, kuidas see kaotus tema elu mõjutab, hakkavad emotsioonid pinnale kerkima. Esmane uskumatus tunne asendub sageli emotsioonide esile kerkimisega, mis võivad sisaldada viha, üksindust, ebakindlust või eitust. Need tunded võivad tulla ja minna pika aja jooksul. Leina viimases faasis leiab inimene mooduse, kuidas kaotusega toime tulla ja seda aktsepteerida.

Šokk, tuimus ja uskumatus tulevad tavaliselt esimesena

Paljudel kordadel on inimese esimeseks reaktsiooniks šokk, uskumatus või tuimus. See võib kesta mõnest tunnist mõne päeva või isegi nädalateni. Selle aja jooksul võib inimene olla emotsionaalselt „välja lülitatud” kogu maailmast. Sellegipoolest võivad tuimusest läbi murda ahastuse hood, mille sageli tingivad mälestused lahkunust. Inimene võib tunda ennast erutunud, nõrgana, nutta, tegeleda mõttetute tegevustega või olla hõivatud mõtete ja kujutlustega kaotatud inimesest.

Leinarituaalid- sõprade ja pere matusteks ette valmistumise nägemine, matused ja lõplik lahkumine, vormivad tihti selle aja leinajate jaoks. Harva on nad päris omapäi. Mõnikord kestab see tuimus kõigi nende tegevuste vältel, jättes inimestele mulje, nagu nad vaataksid filmi nendest rituaalidest.

Kaotusega silmitsiolek käivitab piinarikkad emotsioonid

Ühel hetkel hakkab reaalsus kohale jõudma ja tuimus kaob. See osa leinaprotsessist, mõnikord kutsutud kui vastandumine, on emotsionaalselt kõige intensiivsem ja valusam. See on aeg, kui inimene hakkab kaotusele näkku vaatama ja proovib hakkama saada kaotusest tingitud muutustega tema elus.

Sel ajal kaldub lein avalduma ahastuse lainetena. Inimene tundub olema kaotanud orientiiri. Tal võib olla raskusi mälu ja mõtlemisega ning igapäevaste asjatoimetustega. See periood võib kesta nädalaid või isegi kuid. Leinav inimene võib:

- Sotsiaalsest elust tagasi tõmbuda
- Olla raskustes mõtlemise ja keskendumisega
- Muutuda rahutuks, murelikuks
- Kaotada söögiisu

- Näha kurb välja
- Tunda ennast depressioonis olevana
- Näha kadunust und (või isegi hallutsinatsioone või „visioone”, milles ta lahkunut näeb või kuuleb)
- Kaotada kehakaalus
- Kaotada une
- Tunda ennast väsinud või nõrgana
- Otsida kaotusele põhjusi (leides mõnikord põhjusi, mis teistele ei tundu mõistlikud)
- Jääda kinni vigadesse, tõelistesse või kujuteldavatesse, mis ta lahkunule tegi
- Tunda ennast mingil moel kaotuses süüdi
- Tunda ennast täiesti üksildasena ja teistest eraldatuna
- Tunda viha või kadedust nähes teisi koos oma kallimatega

Sageli vajab inimene just sel ajal kõige rohkem emotsionaalset tuge. Selle leidmine võib saada võtmeteguriks taastumisel ja kaotusega leppimisel. Tuge võivad pakkuda nii pereliikmed, sõbrad, tugigrupid, vabatahtlikud ühingud kui ka terapeutid ja nõustajad.

Kaotusega leppimine tähendab ilma kalli inimeseta elama õppimist

Selleks ajaks hakkavad inimesed aru saama, mida nende kaotus igapäevases elus tähendab. Nad on tundnud leinast tingitud valu. Tavaliselt hakkab inimene vaikselt kaotusega leppima järgmiste kuude jooksul. Leppimine hõlmab endas ka igapäevase elu kohendamist.

Nagu eelmisteski protsessi osades, ei toimu aktsepteerimine üleöö. On üsna tavaline, et kaotusest tingitud emotsioonidest üle saamine ja kohanemine eluga ilma kalli inimeseta võtab aasta või kauemgi. Valu muutub küll palju nõrgemaks, kuid on igati normaalne tunda ennast lahkunuga emotsionaalselt seotuna ka palju aastaid peale tema surma. Aja jooksul peaks inimene tagasi saama lahkunusse panustatud emotsionaalse energia ning suutma seda kasutada teistes suhetes.

Lein võib kesta aastaid

Kohandumine ei tähenda veel, et lahkunuga väga lähedalt seotud inimeste jaoks on kogu valu kadunud. Sulle kalli inimese kaotamine tähendab ühtlasi ka tuleviku kaotamist, mille sa lootsid koos temaga veeta. See kaotuse tunne võib kesta aastakümneid. Näiteks aastaid peale vanema surma võidakse leinajale meelde tuletada lahkunu puudumist mõnel üritusel, millest ta oleks pidanud osa võtma. See võib tuua tagasi tugevad emotsioonid ja põhjustada leina kaotatud ühise tuleviku pärast.

Lein peale pikka haigust

Lein peale pikka haigust võib erineda ootamatu surma järgsest leinast. Kui keegi on ravimatult haige, võivad nii pere, sõbrad kui ka patsient ise hakata leinama peagi saabuva

surma ootuses. See on normaalne reaktsioon. See võib aidata inimestel lõpetada pooleli olevad asjad ja ette valmistuda tegelikuks kaotuseks, kuid ei pruugi veel vähendada valu, mis kaasneb lähedase surmaga.

Tavaliselt kasutavad lahkunu lähedased aega vahetult enne tema surma enda füüsiliseks ja emotsionaalseks ettevalmistamiseks. Selles staadiumis võivad lähedased tunda vajadust haigest emotsionaalselt eemalduda.

Paljud inimesed arvavad, et nad on kaotuseks ette valmistunud, kuna surm on ette teada. Kui nende lähedane aga tegelikult sureb, võib see ikkagi põhjustada šoki ja tuua kaasa ootamatu kurbuse ning kaotustunde. Enamuse inimeste jaoks algab tavaliselt leinaprotsess tegeliku surma hetkest.

Lein võib väljenduda ootamatul viisil

Inimene, kellel olid lahkunuga keerulised suhted (näiteks vägivaldne, võõrandunud või pere maha jätnud kaaslane), on sageli üllatunud teda peale surma tabanud valusatest emotsioonidest. Sageli tunneb ta sügavat ahastust, leinates taga suhet, mida ta soovis lahkunuga luua ja mida enam ei ole võimalik saavutada.

Teised võivad tunda kergendust, samas kui osad imestavad, miks nemad ei tunne midagi. Kahetsus ja süütunne on samuti sagedased, kui suhted lahkunuga ei olnud kõige paremad. See kõik on osa kohandumise ja lahti laskmise protsessist.

Abi leidmine leinast üle saamiseks

Leina nõustamine on spetsiaalne nõustamistüüp. Selle leidmiseks võid pöörduda ravimeeskonna poole (arst, õde või sotsiaaltöötaja). See nõustamine on aidanud inimestel vähendada kaotusvalu peale kalli inimese surma. Nõustamine võib aidata neil liikuda kiiremini läbi leina erinevate faaside ja kiiremini kohaneda eluga ilma lahkunuta.

Depressioon ja raske lein

Depressioon

On igati normaalne, kui inimesed tunnevad peale kalli inimese surma kurbust, valu ja ahastavat meeleolu ning puhkevad vahel nutma. Saamaks aru, millal on leinav inimene raskemas olukorras ehk depressioonis, tuleb tunda tavalise leina väljendusviise.

Umbes ühel inimesel viiest areneb depressioon (kutsutakse ka kliiniliseks depressiooniks). Sageli saab seda leevendada teraapia ja medikamentidega. Kliinilise depressiooni riskirühmas on inimesed, kellel on depressiooni juba varem esinenud, puudub tugisüsteem ja on olnud

probleeme alkoholi või ravimite liigtarvitamisega, või need, kelle elus on lisaks veel muud tõsised stressiallikad.

Depressiooni võimalikud tunnused, mis ei kaasne tavalise leinaga:

- Püsiv väärtusetuse või lootusetuse tunne
- Pidevad mõtted surmast või enesetapust
- Suutmatus igapäevaste toimetustega hakkama saada
- Intensiivne süütunne lähedase surma ajal tehtud või tegemata asjade pärast
- Pettekujutlused
- Hallutsinatsioonid (asjade, mida pole olemas, kuulmine või nägemine, välja arvatud „visioonid”, milles inimene lühikese aja vältel kuuleb või näeb lahkunut)
- Aeglasemad kehareaktsioonid
- Äärmuslik kaalukaotus

Kui ülaltoodud sümptomid kestavad kauem kui kaks kuud peale surma, vajab inimene tõenäoliselt professionaalset abi. Kui inimene püüab ennast vigastada või plaanib seda teha, vajab ta kohest abi.

Mõne inimese jaoks kestab leina protsess pikka aega. Sagedamini juhtub see nendega, kes olid lahkunuga väga lähedased. Kõige sagedamini on see põhjustatud katsetest surma eitada, valust pääseda või püüdest lahkunust lahti lasta.

Raske lein

(Complicated grief)

Kui tavalist leinamist ei toimu või see kestab pikalt ilma igasuguse leevenemiseta, kutsutakse seda „raskeks leinaks” või „lahendamata leinaks.” Selle sümptomiteks võivad olla:

- Jätkuv lähedase surma mitte uskumine
- Võimetus surma aktsepteerida
- Meenutused, luupainajad või mälestused, mis tungivad pidevalt mõtetesse
- Tõsised ja pikale veninud leina sümptomid nagu viha, kurbus või masendus
- Jätkuv väljamõeldud suhe lahkunuga, tundes teda kogu aeg kohal olemas ning jälgimas
- Pidev igatsus lahkunute järele ja tema taga otsimine
- Ebatavalised sümptomid, mis ei tundu olema seotud surmaga (füüsilised sümptomid, kummaline või ebanormaalne käitumine)
- Suhete katkestamine kõigi teistega

Mõnede inimeste jaoks, kes hoolitsevad pikemalt haige eest, võib raske lein alata juba siis, kui ta on veel elus. Tõsises stressis olevatel hooldajatel, eriti kui nende tulevik on tume, on suurem risk kogeda ebanormaalset leina isegi enne surma.

Kui sinul või kellelgi teisel surnuga lähedasel esinevad ülaltoodud depressiooni või raske leina sümptomid, rääkige kvalifitseeritud professionaaliga. Kindlad nõustamistehnikad aitavad sellesse keerulisse situatsiooni sattunud inimest aidata. Ravi on oluline, kuna

inimestel, kellel on raske lein, on risk selle haiguse halvenemiseks ja suurem kalduvus enesetapule.

Kaotusega hakkama saamine

Kui kõik läheb hästi, läbib inimene leinamise protsessi. Aja jooksul lepi ta kaotusega, saab sellest aru, saab valust jagu, kohandub oma uue elu ja identiteediga.

Sinul või inimesel, kes kaotas lähedase, võib abi olla järgmistest näpunäidetest kaotusega hakkama saamiseks:

- Luba endal kogeda nii valu kui ka kõiki teisi emotsioone. Ära ütle endale, mida sa pead tundma ega lase teistel öelda, mida sa peaksid tundma.
- Ole kannatlik selle protsessiga. Ära survesta ennast ootustega. Lepi sellega, et sa pead kogema valu, oma emotsioone ja sinu enda paranemisviisi- kõike sinu enda aja järgi. Ära mõista kohut oma emotsioonide üle ega võrdle ennast teistega. Pea meeles, et keegi ei saa sulle öelda, kuidas leinata ja millal lõpetada.
- Tunnista oma tundeid, isegi neid, mis sulle ei meeldi. Nuta kui tahad. Paranemiseks pead sa neid mõlemaid tegema.
- Otsi tuge. Räägi oma kaotusest, mälestustest, oma kogemustest lähedase elu ja surmaga. Ära arva, et oma kurbuse peitmisega sa kaitsed oma peret või sõpru. Palu teistelt, mida sa vajad. Räägi inimestega, kes on samuti oma armastatu kaotanud.
- Püüa säilitada oma normaalne elustiil. Ära võta ette suuri muutusi oma elus (näiteks kolimine, töökoha vahetus, tähtsate suhete katkestamine) leina esimese aasta jooksul. See aitab sul püsida oma juurte juures ja säilitada teatud turvalisuse.
- Hoolitse enda eest. Söö hästi ja hoia keha vormis. Füüsilised harjutused on hea moodus pinge maandamiseks. Luba endale füüsilisi naudinguid, mis aitavad sul ennast uuendada, näiteks kuumad vannid, lõunauinakud ja lemmiktoidud.
- Väldi liigset alkoholi ja ravimite tarvitamist. Need võivad mõjuda kahjulikult nii sinu kehale kui emotsioonidele. Tõenäoliselt aeglustavad need ka sinu taastumist ja põhjustavad uusi probleeme.
- Anna endale andeks kõik, mida sa tegid, ütlesid või ei teinud. Kaastunne, andestus enda ja teiste suhtes on tervenemiseks oluline.
- Anna endale puhkust leinast. Sa pead küll ennast leinast läbi töötama, kuid sa ei pea sellele keskendumata kogu aeg. Leia asjad, mis su mõtted eemale tõmbavad, näiteks kinno minek, väljas einestamine, pallimängudes osalemine, hea raamatu lugemine, muusika kuulamine, massaaž või maniküür jne.
- Valmistu ette pühadeks, sünnipäevadeks ja aastapäevadeks, teades et tugevad emotsioonid võivad tagasi tulla. Otsusta, kas sa tahad teatud traditsioonid säilitada või asendada uutega. Planeeri juba ette, kuidas sa tahad oma aega veeta ja kellega. Tee midagi, millega lahkunu mälestust austada.
- Ühine leina tugigrupiga. Teised inimesed võivad sind julgustada, juhendada ja lohutada. Nad võivad pakkuda ka praktilisi nõuandeid ja infot ning aidata sul tunda end vähem üksikuna.
- Kui sa tunned ennast selleks valmis olevat, tee midagi loomingulist. Mõned näited:
 - Kirjuta lahkunule kiri, kus saad välja öelda kõik, mida tahaksid talle rääkida.
 - Alusta päeviku pidamist.

- Koosta väljalõigete album.
- Hakka joonistama.
- Istuta lilli või puid.
- Tegele asjadega, mida lahkunu armastas.

Muutused peres

Surm mõjutab kõiki pere liikmeid ja lähedasi. Iga pere leiab oma mooduse, kuidas surmaga toime tulla. Pere suhtumine ning reaktsioon on mõjutatud nii kultuurilistest ja spirituaalsetest väärtustest, kui ka suhetest pereliikmete vahel. Leinas oleval perel läheb aega, enne kui ta oma tasakaalu tagasi saab.

On oluline, et iga pereliige saaks leinata nii nagu tema soovib. Iga inimene kogeb kaotust erinevalt ja vajab erinevaid asju. Nii raske kui see ka pole, on pereliikmetel vaja olla avatud ja aus, kui räägitakse üksteisega.

Ühe pereliikme kaotus tähendab rollide muutust peres. Pereliikmed peavad rääkima selle muutuse mõjust ja kohustused ümber jagama. See muutuste aeg on stressirikas kõigi jaoks. Sel ajal on eriti oluline olla õrn ja kannatlik üksteisega.

Leinaja aitamine

On täiesti tavaline tunda kohmetust, kui püütakse lohutada leinajat. Paljud inimesed ei tea, mida öelda või teha. Kasuta järgnevat näpunäidet teejuhina.

Mida öelda

- Tunnista situatsiooni. Näiteks: „Ma kuulsin, et sinu ... suri.” Kasuta sõna „suri.” See näitab, et sa oled rohkem avatud rääkima sellest, mida teine inimene tegelikult tunneb.
- Väljenda enda osavõtlikkust. Näiteks: „Mul on kahju kuulda, et see sinuga juhtus.”
- Ole loomulik ja ära varja enda tundeid. Näiteks: „Ma ei ole kindel, mida öelda, kuid tea, et ma hoolin sinust.”
- Paku enda tuge. Näiteks: „Ütle, kuidas saan ma sind aidata.”
- Küsi, kuidas ta ennast tunneb ja kuula tema vastus ära. Ära eelda, et sa tead, kuidas ta ennast tunneb igal päeval.

Mida teha

- Ole kohal. Isegi kui sa ei tea, mida öelda, võib teadmine, et keegi on läheduses, olla väga lohutav.
- Kuula ja paku tuge. Kuid ära püüa teda rääkima sundida, kui ta ei ole selleks valmis.

- Ole hea kuulaja. Aktsepteeri kõiki tundeid, mida ta väljendab. Isegi kui sa ei suuda ennast ette kujutada neid tundeid tundmas, ära kunagi ütle talle, mida ta peaks tundma või ei tohiks tunda.
- Julgusta ilma tema kaotust vähendamata. Püüa temast hoolida ilma eeldamata, et sa tead mida ta tunneb.
- Paku enda abi väikeste asjatoimetuste, poeskäimise, majapidamis- või aiatööde, söögi- tegemise juures. Mõnikord inimesed tahavad abi, mõnikord mitte. Nad ei pruugi sinu pakkumist vastu võtta, nii et pea meeles- nad ei lükka tagasi ei sind ega sinu sõprust.
- Väldi inimesele ütlemist „Sa oled nii tugev.” See paneb inimese surve alla hoidmaks oma tundeid vaka all ja jätkama „tugevana” näitlemist.
- Jätka oma abi pakkumist isegi peale esimese šoki möödumist. Taastumine võtab kaua aega.
- Leinajaga tasuks ühendust võtta lahkunu sünni- ja surmaaastapäevadel, samuti leinaja pulma-aastapäeval, kuna need võivad eriti rasked olla.

Kui leinaja hakkab alkoholi või rohtusid kuritarvitama, jätab isikliku hügieeni unarusse, tal tekivad füüsilised probleemid või ta hakkab enesetapust rääkima, võib see olla märk raskest leinast või depressioonist. Räägi temaga professionaalse abi saamisest.

Kui sa usud, et ta mõtleb enesetapust, ära jäta teda üksi. Püüa teda mõjutada koheselt abi küsima oma arstilt või kiirabist. Kui see ei ole võimalik, helista 112. Võimalusel eemalda vahendid, millega ta saaks enesetapu sooritada.

Laste lein

On üldlevinud müüt, et lapsed ei mõista surma tähendust. Lapse vanus surma hetkel on oluline, kuna tema arusaamine surmast muutub aja jooksul. Koolieelikud mõtlevad tavaliselt surmast kui millestki lühiajalisest ja tagasi pööratavast. 5-9 vanused saavad aru, et inimene on lahkunud, kuid nad mõistavad seda pigem kui eraldumist. Peale 9 või 10 eluaastat hakkavad nad mõistma, et surm on lõplik.

Lapsed leinavad samuti kui täiskasvanudki, neil lihtsalt pole kõiki mooduseid, kuidas sellega hakkama saada. Sageli tunnevad nad kurbust, viha, süüd ja ärevust, isegi kui nad ei oska neid tundeid nii nimetada. Mõnikord näitavad nad üles viha allesjäänud pereliikmete vastu. Neil võivad tekkida käitumis- või distsipliini probleemid. Nad võivad mõelda, et surm on nende süü, eriti kui nad on kunagi „soovinud“ selle inimese surma või nad on vihased tema peale olnud. Neil võivad tekkida luupainajad või hakkavad käituma oma ea kohta lapsikult. Mõnikord tundub, et nad ei ole kaotusest puudutatud ja samas väljendavad leina ootamatutel hetkedel.

Lastega surmast rääkimine

Raske on teisi lohutada, kui sa ise oled sügavas leinas. Vanemad ei pruugi tahta lastele surmast rääkida, kuna nad ei taha lapsi ärritada. Või ei taha vanemad omaenda valu süvendada. Kuid surmast rääkimine aitab lastel nende hirmudest jagu saada.

Laste reageerimine surmale on sageli väga erinev täiskasvanute omast. Mõnikord võivad laste küsimused surmast tunduda kohatud või ärritavad. Kuid oluline on mõista, et ka nemad püüavad mõista ja leppida toimunuga. Sa saad aidata, kuulates neid ja näidates üles huvi nende öeldu vastu.

Vasta kõigile nende küsimustele nii avatult ja ausalt, kui saad. Ütlemine, keegi „läks ära“ või „magab“, võib lastes tekitada segadust ja hirmu. Kui sa ütled väiksele lapsele, et surm oli tingitud haigusest, on oluline seletada, et ainult tõsine haigus põhjustab surma. Väikestele lastele surma seletamise juures võib abi olla, kui kasutada näidetena närtsinud lilli või surnud putukaid ja linde.

Lastega surmast rääkimise juures võib abi olla järgnevast:

- Selgita toimunut neile viisil, millest nad aru saavad. Lapsed saavad aru, kui sa midagi varjad- ole nendega aus.
- Julgusta neid rääkima. Kuula ja aktsepteeri nende tundeid, ükskõik kui raske see ei oleks.
- Vasta nende küsimustele lühidalt, kasutades lihtsaid väljendeid. Neile ütlemine, et nad on liiga noored aru saamiseks, lükkab tavaliselt probleemiga tegelemist lihtsalt edasi ja võib neid isegi rohkem ärritada. On normaalne, kui sa ei oska kõigele vastata.
- Kinnita neile, et neid armastatakse endiselt ja nende eest kantakse hoolt. Turvalisena tundmiseks võivad nad vajada väga täpset infot, näiteks kus nad elama hakkavad ja kes nende eest hoolt kannab.
- Näita välja enda kiindumust, hoolivust ja toeta neid. Anna neile teada, et sa aitad neid nii palju kui võimalik. Veendu, et nende elus on inimesed, kellele nad saavad toetuda.
- Räägi neile, mida sa tunned, kasutades sõnu, millest nad aru saavad viisil, mis ei koorma neid üle. On normaalne neile teada anda, et ka sina tunned valu. Kui sa püüad oma tundeid varjata, võivad nad arvata, et ka nemad ei peaks enda tundeid jagama.

Lapsed ja matused

Aastaid tagasi uskusid inimesed, et lapsed ei peaks matustel osalema, kuna need on liiga rasked nende jaoks, nad on liiga noored mõistmaks, või et teiste inimeste kurbus hirmutab neid. Tänapäevaks on selgunud, et see ei ole tõsi. Sageli on lapsed hiljem öelnud, et nad tundsid end reedetuna, kui nad ei saanud jätta hüvasti neile kalli inimesega. Nad tundsid, et nende suhet lahkunuga ei väärtustatud, et surm ei ole elu loomulik osa, vaid midagi liiga hirmsat, et sellega silmitsi seista, ja et teised inimesed pidasid neid võimetuks emotsionaalselt hakkama saama.

Matustel osalemine aitab lastel mõista, et surm on lõplik. Selgita lastele, et matused on viis, kuidas kalli inimesega hüvasti jätta. Sõltuvalt lapse vanusest, tähelepanust ja vajadusest vanema juhatare järgi, võib laps osa võtta osast või kogu matuserituaalist.

Kui lapsed võtavad matusest osa, tuleks neid ette valmistada selleks, mida nad näevad ja kuulevad. Kui matus on avatud kirstuga, peab laps seda teadma. Nende vanusest sõltuvalt võib abi olla, kui rääkida üle, mida tähendab surnud olemine. Selgita, et teised inimesed tulevad peret vaatama ja oma toetust jagama. Selgita ka teisi matusel aset leidvaid rituaale. Räägi neile, miks liigutakse surnuaeda ja kus kirst maha maetakse. Nad peaksid teadma, et

matustel inimesed nutavad ja et see on loomulik. Nad näevad inimesi omad tundeid väljendamas, kui nad on kaotanud kellegi olulise. Selle nägemine annab lastele loa ka enda tunnete väljendamiseks.

Selgita kindlasti ka peale matuseid toimuvat üritust. Lastel on vahest raske aru saada üritusest, mis näeb välja nagu pidu, kohe peale teenistust, kus kõik nägid kurvad välja. Lastele peaks ka selgitama, et kurbus peale kellegi surma kestab mõnda aega, kuid aja jooksul muutub kergemaks.

Tavaliselt tahavad lapsed sellest rituaalist koos oma perega osa võtta. Kui nad tunduvad matuseid kartvat, võib see olla tingitud väärarusaamast matuste kohta. Laste puhul on haruldane, kui nad ei taha osa võtta millestki, milles kogu pere osaleb. Kui see on nii, püüa aru saada, mis uskumused neil on matuse kohta. Näiteks ei pruugi laps täielikult aru saada, mida tähendab elust surma üleminek, ja ta arvab, et inimene on endiselt elus, kui ta maha maetakse. Tuleta neile veelkord meelde, mida surnud olemine tähendab, ja et inimest sellisel kujul, nagu laps teda tundis, ei ole enam olemas.

Lapse kaotamine

Lapse surm võib olla vanema jaoks kõige raskem asi elus. Inimestel, kes on kaotanud oma lapse, on tugevamad leinaga seotud tunded. Sageli tunnevad nad tugevamat viha ja süütunnet, kogevad tõsisemat depressiooni ja võivad kaotada elu mõtte ja eesmärgi. Kaotus on traagiline igas vanuses inimese puhul, kuid elamata elust tulenev ebaõiglus võimendab viha ja raevu, mida vanemad tunnevad.

Lapse kaotuse puhul kestab lein kauem ning taastumine võtab aega. Lein võib minna isegi hullemaks, kui vanemad näevad teisi läbimas eluetappe, mida nemad lootsid koos oma lapsega läbida. Eriti just lapse kaotanud vanematel võib abi olla leina tugigrupist. Ravimeeskond oskab sind ilmselt aidata sobiva nõustaja või tugigrupi leidmisel.

Allikas: www.cancer.org