KONTAKTID

Matuste toimumiseni on võimalus Tugikeskuse teenistujatega ühendust võtta ööpäevaringselt. Tugikeskuse kontaktisik Teie perekonnale on

.....
Tel.....
e-post.....

.....
Tel.....
e-mail.....

Kaplaniteenistuse kontaktisik Teie perekonnale on

.....
Tel.....
e-post.....

"Arvan, et oleksin pidanud kaotuseks ette valmistuma, mul oli ju selleks küllalt aega.
Nüüd, kui ta on surnud, tunnen, et kõik on taas teisiti, kui olin ette kujutanud. See on nii korvamatu. Tunnetan surma suurust, olen selgeks saanud, mis on tähtis ja mis on tähtsusetu.
Kuid selle arusaamaga ei suuda ma enam elada inimeste hulgas, minust saab veidrik.
Liiati tunnen ennast päris ebakindlana, sest ta võttis minult nii palju ära, hauda kaasa, et mõnikord küsin endalt, kas on veel üldse midagi alles, mille toel edasi elada."
(V. Kast, 1998)

OLULISED TELEFONINUMBRID

Tugikeskuse valvetelefon **512 7307**
Usaldustelefon Eluliin (kl 19-07)
eesti keeles **655 8088**
vene keeles **655 5688**
Tallinna Kriisinõustamise Keskus
(tasuta nõustamine Tallinna ja Harjumaa elanikele, tööpäevadel kl 9-20)
Pärnu mnt 9A, Tallinn **631 4300**
Tartu Nõustamis- ja Kriisiabikeskus
(info ja vastuvõtule registreerimine E-N kl 10-18, R 10-13) **742 7555**
Usaldustelefon (E-P kl 18-22) **742 7111**
Vaksali 14, Tartu
TÜ Psühhiaatriakliinik (24h) **731 8764**
Raja 31, Tartu
PERH Psühhiaatriakliinik (24h valvetuba)
Paldiski mnt 52, Tallinn **671 2650**
Jämejala Psühhiaatriakliinik
(SA Viljandi Haigla) **435 4245**
SA Ahtme Haigla
(psühhiaatriline abi) **336 6209**

LINKE LUGEMISEKS

Leinast leinaleht.edicypages.com
www.raulpage.org/lein
Väike kriisimeelespea
www.raulpage.org/kriisi
Stressi teejuht www.raulpage.org/stress
Kuidas saada jagu depressioonist
www.raulpage.org/depress

LEINAJALE

Kaitseväe Tugikeskus

"Surm ei lahuta meid ainult lahkunust, vaid iga surm võtab kaasa tüki mahajääjatest. Inimese arusaam ja kujutlus sellest, kes ta on, kujuneb ju teistega suheldes. Oma lähedaste kaudu oleme saanud nendeks, kes me oleme. Surm purustab ühtekuuluvuse, samastumise lähedaste inimeste vahel. Tulemuseks on paratamatult siiajääjate enesekaotus – enesemõistmise vankuma löömine, kuna pole enam teda, kelle kaudu ennast tunti ja määratleti."
(T. Paul, 1998)

AUSTATUD LEINAJA!

Kahjuks on juhtunud see, mille võimalikkuse tõenäosus on ilmselt igal missioonisõduril ja tema pereliikmel peast läbi käinud.
Eesti kaitsevägi on Teie kõrval sellel raskel ajal ja osutab igakülgset abi leinatoimingute läbiviimisel.

SARGA EESTISSE TOIMETAMINE

Missioonipiirkonnas toimub hukkunud kaitseväelase austamiseks mälestusteenistus.

Hukkunud kaitseväelase Eestisse toimetamise korraldab Kaitseväe Logistikakeskus. Sark hukkunuga toimetatakse Eestisse erilennukiga nii kiiresti kui võimalik. Tavapäraselt võtab see aega kolm kuni neli päeva.

Tallinna lennujaamas toimub sarga vastuvõtmise tseremoonia, millest perekond saab soovi korral osa võtta. Vajadusel korraldab Kaitsevägi pereliikmete transpordi lennujaama ja koju tagasi. Sark hukkunuga viiakse Tallinna Matusebüroosse.

MATUSTE KORRALDAMISEGA SEONDUV ASJAAJAMINE

Matused korraldab Kaitsevägi koostöös hukkunu perekonnaga. Matusetseremooniate planeerimisel võetakse arvesse hukkunud kaitseväelase usulist kuuluvust ja perekonna soove.

Riiklik leinatalitus viiakse läbi Tallinna kesklinna kirikus. Hukkunud kaitseväelane maetakse perekonna valitud kalmistule (kodukohas).

HUKKUNU PERELIIKMETE SOTSIAALNE JA PSÜHHOLOOGILINE TOETAMINE

Hukkunud kaitseväelase pereliikmetel on sotsiaalse, psühholoogilise ja vaimuliku toetuse (kriisinõustamine, hingehoidlik nõustamine jms) saamiseks õigus pöörduda Kaitseväe psühholoogiateenistuse, kaplaniteenistuse ning Kaitseväe Logistikakeskuse Tugikeskuse poole.

Hukkunu pereliikmetel on võimalus saada taastusravi Seli Tervisekeskuses 10 päeva ulatuses üks kord aastas kolme aasta jooksul pärast kaitseväelase hukkumist. Selleks tuleb ühendust võtta Tugikeskuse sotsiaaltöötajaga ning küsida oma perearstilt saatekiri Seli Tervisekeskusesse suunamiseks.

LEINAST

LEINAREAKTSIOONID (etapid)

1. Juhtunu eitamine, mitteuskumine (šokk).
2. Vihatunded või süüdistamisvajadus.
3. Saatusega kauplemine (nt „Kui ta oleks...", „Kui ma oleksin...").
4. Depressiivsed tunded.
5. Kaotuse aktsepteerimine.

(E. Kübler-Ross, 1980)

LEINAMISE FUNKTSIOONID

1. Kaotuse reaalsuse aktsepteerimine.
2. Kaotusvalu kogemine, läbielamine.
3. Kohanemine keskkonnaga, kust puudub lahkunu.
4. Emotsionaalne eemaldumine lahkunust ja energia taasinvesteerimine.

W. Worden, 1984)

LEINAJA ENESEABISTRATEEGIAD

1. Panna juhtunu sõnadesse – päevik, kiri, helisalvestis, külastada sõpru, et rääkida.
2. Luua leina toetavaid rituaale.
3. Ühineda leinarühmaga.
4. Lugeda kohast kirjandust.
5. Hoolitseda enda eest – vähendada nõudlikkust tööl (kodus), kindlustada puhkuseperioodid, osaleda heaolu tõstvates tegevustes (sport, muusika jm).
6. Taastada igapäevane elurütm (päevarutiin) nii ruttu kui võimalik – töö, vaba aja tegevused, sotsiaalne aktiivsus, kodurutiin.
7. Kehaline tegevus – kõndimine, füüsilised harjutused.
8. Surnud inimese isiklike esemetega toimetamist ei tohi liiga kauaks edasi lükata.

(A. Dyregrov, 1994)