

Tõlgitud raamatust

M. Glöckler (Hrsg.), Th. Hardtmuth, Ch. Hueck, A. Neider (Hrsg.), H. Ramm, B. Ruf Corona und das Rätsel der Immunität Ermutigende Gedanken, wissenschaftliche Einsichten und soziale Ideen zur Überwindung der CoronaKrise. Akanthos Akademie, Stuttgart 2020, lk 95-160.

[Koroona ja immuunsuse mõistatus. Julgustavaid mõtteid, teaduslikke tõdemusi ning sotsiaalseid ideid koroonakriisi ületamiseks].

## BERND RUF: KOROONATRAUMA NING HÄDAABIPEDAGOOGIKA TERAPEUTILISED VÕIMALUSED

### Ülevaade

#### I. Hirmupandeemia mõistmiseks

Viirus ja selle tagajärjed: "Hirm teeb meid abituks"

Kaasnevad psühhosotsiaalsed kahjustused

#### II. Koroonatrauma ning süüdlase-ohvri dünaamika

Psühhotrauma kujunemine

Kollektiivne koroonatrauma: „Pandeemiad tekitavad stressi”

Süüdlase-ohvri dünaamika ’

#### III. Koroona-lapsed

Laste eluilmad koroona-aegadel

Kool uues normaalsuses: „Miski ei saa olema nii nagu varem”

„Sotsiaalne distantseerumine” koolides

Maskikandmise kohustus tundides

Digitaliseerumishullus: „Inimene saab alles Sina kaudu Minaks”

Enesetõhususe kaotamine

#### IV. Hädaabi- ja traumapedagoogika

Antroposoofiline hädaabipedagoogika: „Esmaabi hingele”

Lapsesõbralik kool

Parzivali-keskus Karlsruhes

#### V. Psühhohügieen kui ellujäämistreening õpetajatele

Hirmu ja stressiga toime tulemine

Tegutsev armastus: „Aitamine kui nakkuse ennetamine”

Kriisist võib saada ka võimalus

### Viited

## Ülevaade

Koroonaviiruse pandeemia ning kasutusele võetud tõrjemeetmed on tekitanud paljudes inimestes ebakindlust, hirmu ning traumeeritust. Kollektiivne koroonatrauma puudutab eelkõige ka lapsi ja noorukeid. Neile on vaja häirivate kogemuste läbi töötamiseks kohest pedagoogilist abi. Hädaabipedagoogika saab välja tuua pedagoogilisi meetodeid ning organisatsioonilisi struktuure, mis aitaksid lastel ja noorukitel, aga ka nende pedagoogilistel tugiisikutel mõjuda vastu kehalise, psühhosotsiaalse ning vaimse arengu ohustatusele. Traumad kuuluvad elu juurde. Nad ei pruugi vältimatult haigeks teha. Hädaabipedagoogika tahab saabunud kriisi pöörata kõikide asjaosaliste jaoks elulooliseks võimaluseks. See kaastöö on kirjutatud Karlsruhe Parzivali-keskuse juhtimisvastutusest lähtudes. Ma tänan oma kaastöötajaid koroonatingimustes antud eeskujuliku pedagoogilise panuse eest, mis võtab selle peatüki kokku ning näitab, mida on võimalik teha, kui pingutuste keskmes on mure laste ja noorukite heaolu pärast.

## I. Hirmupandeemia mõistmiseks

Koroonaviiruse pandeemia vallandumisest saadik käib riigis ringi hirm. Aastaajaliselt nukker november näis sel aastal paljudele veelgi nukramana. Koroonakriis rusub kõigi meeleolu.

*„See juhtus ühe suure linna väravate ees, keskajal, kui üks naine, kes istus vaikselt pingil, nägi linna sisenevat üht kummalist kujud, kõhetut vana meest. Ta küsis vanamehelt, kes too on ning kuhu läheb. See vastas: 'Ma olen surm ja tõin kaasa katku, mis võtab elu tuhandelt inimeselt selles linnas.' Ning ta läks aeglaselt edasi.*

*Tõepoolest puhkes linnas katk ning suri palju inimesi. Mõne aja pärast kõndis naine uuesti linnas ning kohtas jälle seda vana meest, kes valmistus nüüd lahkuma. Ta kõnetas vanameest uuesti: 'Te ütlesite mulle, et katku sureb tuhat inimest – aga ma olen kuulnud, et surma on leidnud üle kümne tuhande inimese'.*

*Mees vastas: 'See on tõsi. Tuhat inimest suri katku – ülejäänud aga hirmu tõttu'.*

(Yoga Akademie: Hirmu võim)

## **Viirus ja selle tagajärjed: "Hirm teeb meid abituks"**

Praegune koroonaviiruse pandeemia ning meetmed, mis on selle tõkestamiseks kasutusele võetud, muutsid mõne nädalaga üksikisikute, perede, organisatsioonide ning tervete sotsiaalsüsteemide igapäevast elu seni kujuteldamatus ulatuses. Nähtamatu oht ning selle tagajärjed on muutnud paljud inimesed eksistentsiaalselt äärmiselt ebakindlaks. Paljud kardavad oma tervise, oma majandusliku ellujäämise, oma vabaduse pärast.

Kõigepealt ei tule hirmu koos kõigi oma ebaseadlike ja kannatusi põhjustavate kaasnähtustega pidada ainult negatiivseks. Inimene poleks ilma hirmuta suuteline bioloogiliselt ellu jääma. Hirm juhib tähelepanu ähvardavatele ohtudele ning aktiveerib sobivad toimetulekustrateegiad ohu kõrvaldamiseks. „*Ähvardav oht, mis vallandab hirmu, mobiliseerib ajus niinimetatud ürgsed ohureaktsioonid.*” (Hüther, 2020, 12). Kui amügdala, inimaju limbilises süsteemis paiknev eelhoiatussüsteem, võtnud kokku kõik sensoorsed muljed, annab teada ohtlikust ja ähvardavast olukorrast, vallandab see välkkiire biokeemiliste ainete ahelreaktsiooni. Plahvatuslikult vabastatakse stressihormoonid (adrenaliin, noradrenaliin) ning kogu organism valmistatakse ette ajutüvele toetuvaks evolutsiooniliseks hädaolukorra programmiks: ründav käitumine (võitlus) või ennast kaitsev käitumine (põgenemine). Kui antud ohuolukorrast ei leita ikkagi väljapääsu, viib see jõuetu traumaatilise kangestumiseni (freeze), mida käitumisuuringutes nimetatakse ka surnu teesklemise refleksiks. Suuraju koor, niisiis see ajupiirkond, mis esindab inimlikku tunnetust, analüüsivõimet ning probleemide lahendamise strateegiaid, lülitatakse sel viisil lausa välja. Kaalutlev mõtlemine ning plaanipärane tegutsemine on siis välistatud (Ruf, 2018, 93 „*Jah, nii see on, hirm teeb meid abituks*” (Hüther, 2020, 12). Hirm halvab.

Hirm tekitab stressi ja stress kahjustab inimese immuunsüsteemi. „*Pidev stress, vahetpidamatu ärevusseisund ning hirm kahjustavad inimese keha ja hinge. Need teevad ta haigeks*”, hoiatab Walter Plassmann Hamburgi haigekassa arstide ühenduse juhatausest (Focus online 14.09.2020). Koroonakriisi kohta arvab hirmu uurija ning neuroloog Gerald Hüther, et see polnud eelkõige mitte viirus, mis vallandas inimestes hirmuhüsteeria. „*Need olid ettekujutused selle viiruse poolt esile kutsutud eluohtlikust haigusest. Hirm, mida kogetakse reaalse ohuga silmitsi seistes, ei ole seesama, mis on eksistentsiaalse ohu ettekujutamisest vallanduv hirm*” (Hüther, 2020, 9). Koroonapuhul olevat, nagu väidab Walter Plassmann, „*tõenäosus nakatuda väga väike, tõenäosus haigestuda äärmiselt väike ning tõenäosus raskelt haigestuda või isegi surra üliväike.*” (Focus online 14.09.2020). Need olevat sõnumid, mida poliitika ja meedia peaksid levitama, selle asemel et pidevalt kujundada erandist normi: „*Rahulik tasakaalukus on mõistlik ning asjakohane*” (ibid.).

Vaatamata kriitikale peab ka Plassman kaitsemeetmeid igati otstarbekaks. Arvestades koroonaviiruse pandeemia tõttu kujunenud olukorda on kindlasti õige ning oluline püüda takistada viiruse levikut väliselt nakatumisahelate katkestamise ning sobilike hügieeni- ning kaitsemeetmete abil. Teisest küljest on aga samavõrd õige ning oluline arvestada resilientsusjõudude ning immuunsüsteemi tugevdamise sisemise lähenemisviisiga. Sest kui viirus on kehasse tunginud, siis sõltub nakkuse edasine kulg otsustaval määral sellest, millised on organismi kaitsejõud, et nüüd haigusest üle saada.

Gerd Gigerenzer, emeriteerunud direktor riskipädevuse Hardingi-keskuses, mis asus kuni aastani 2020 Max Plancki haridusuuringute instituudi juures ning on nüüd liidetud Potsdami ülikooliga, selgitab ühes intervjuus, miks kutsub koroonaviirus meis, inimestes, esile halvavat hirmu ning kes saab kasu inimeste hirmutamise: „*Hirm on turg. Inimestes hirmu esile kutsumisel on ka oma eelised. Mitte ainult selles osas, mis puudutab ravimite tarbimist. Hirmunud inimesed lasevad ennast kergemini valitseda. (...) Hirmunud inimesi on ka lihtsam veenda teatud asju tarbima.*” (Gigerenzer, 03.07.2020). Hirmude kasutamine töövahendina teeb inimesed sõltuvaks ning manipuleeritavaks.

Tõepoolest: iga päev seatakse miljonite inimeste ette üha uued nakatumisarvud, R-väärtused ning suremusmäärad ning tuuakse nad hirmutamise n.ö. VHM-joonele: vahemaa, hügieen, igapäevane maskiandmine. „*Ning maskikandmise kohustus supermarketite klientidele, mis viidi sisse alles esialgsete piirangute leevendamisel, aitab mitte niivõrd nakatumist vältida kui distsiplineerib: Vaid mask tuletab pidevalt ohtu meelde. (...) Maski tuleb kanda maski pärast. Kui kuulekuse sümbolit valitsejate poolt kehtestatud meetmete osas*”, annab sellele omapoolse hinnangu ajalehe „Die Welt” väljaandja Stefan Aust (Welt online, 08.09.2020).

„*Maskikandmise kohustus avalikus ruumis kehtib halduspiirkonnas ka abikaasadele*”, teatab pealkiri ajalehes Badischen Neueste Nachrichten 25.10.2020. Seega sisaldab Karlsruhe linna- ja maakreisi jõustunud õigusakt maski kandmise kohustust avalikkuses, kui kaks inimest liginevad teineteisele vähem kui 1,50 m kaugusele. Nende omavaheline suhe on seejuures tähtsusetu. Kes väljuvad kahekesi oma majast ning astuvad kõnniteele, need peavad kandma maski või hoidma vahemaad – teedel ja väljakutel, parkides ja puhkealadel! Erandid kehtivad vaid arsti poolt tõendatud maskivabastuse, söömise ja joomise ning alla 6-aastaste laste puhul.

Eriti ebakindlaks muutvalt ning ohustavalt mõjub koroonakriis lastele ja noorukitele (Ruf, 2020). Nimekad lastearstid, psühholoogid, neuroloogid ning ka kasvatusteadlased näevad

kaitsemeetmetena mõeldud pandeemiatõrjes akuutset ohtu laste heaolule, millel on potentsiaalselt laostav mõju laste ja noorukite kehalisele ja psühhosotsiaalsele arengule. Paljud räägivad kollektiivsest traumeeritusest.

Milline hinnang sellele olukorrale anda? Mida tähendavad koolides rakenndatud kaitse- ja hügieenimeetmed laste ning noorukite kehalisele ja psühhosotsiaalsele tervisele? Mis saaks selles olukorras aidata, et jääda kehalt ja hingelt terveks ning olla oma ülesannete kõrgusel?

### **Kaasnevad psühhosotsiaalsed kahjustused: „Tekitatud psüühilised kahjustused ei kao koos kriisiga”**

*„Sellise ulatusega pandeemia tekitab elanikkonnas stressi ja psüühilist koormust”* (Gilan et al, 2020, 625). Pandeemiatõrjega kaasnevad psühhosotsiaalsed kahjustused on juba praegu silmnähtavad. Kuna traumeerida võivad nii meediakajastused toimuvast kui ka isolatsioonimeetmed, lähtutakse juba praegu oluliselt suuremast traumeeritud laste ja noorukite arvust kui 11. septembril 2001 New Yorgis toimunud rünnakute puhul. Hiinas kasvas koduvägivald liikumiskeelu ajal kolmekordseks. Samasuguse pildi olukorrast annavad ka esimesed Hispaania, Itaalia ning Saksamaa kohta tehtud uuringud. Saksamaa lastekaitseliit on sellele ohule juba viidanud oma pressiteates (Focus online, 05.04.2020).

Käitumine koroonast tingitud kriisiolukorras põhjustab massiliselt psüühilisi probleeme ning ohustab dramaatiliselt paljude inimeste psühhosotsiaalset-vaimset tervist. Esimesed uuringud karantiiniaja kohta Hiinas ning teistes paikades näitavad, et stress, kurnatus, depressioonid, hirmud ning unehäired ja alkoholitarbimine ning teised sõltuvusprobleemid on massiliselt sagenenud (Welt online, 07.04.2020; Süddeutsche Zeitung online). Seda kinnitab ka Mainzis asuva resilientsusuuringute Leibniz-instituudi küsitlus: *„37 protsenti küsitletutest ilmutasid psüühilise surve all olemise märke”* (Welt online, 22.04.2020). Psühhosotsiaalsete mentaalsete probleemide kõrval esinevad psühhosomaatilised sümptomid: esile tulevad hingamisraskused, südamekloppimine ning mao ja soolestiku häired (ibid.).

Ka lapsevanemad, õpetajad ja tugiisikud, lastearstid ning psühholoogid on andnud teada osaliselt väga tugevatest käitumishäiretest: suurenenud keskendumisraskustest (69 protsenti), süvenevast igavlemisest (49 protsenti), kasvavast püsimatusest (45 protsenti) ning murettekitavast hirmuseisundite, sundkäitumise ja depressioonide juurdekasvust (ibid.). Ühe uuringu põhjal väidavad Hispaania lapsevanemad, et nende lapsed on muutunud *„närvilisemaks (44 protsenti), vaidlushimulisemaks (40 protsenti), vähem iseseisvaks (36*

*protsenti) ning murelikumaks (27 protsenti)” (ibid.). Umbes veerandil lastest on sagenenud nutuhood (23 protsenti) ning tekkinud une- ja söömishäired.*

Isolatsioonis tekkinud või taaselustunud traumad ei kao koroonakriisi lõppemisega kuhugile. Traumaekspert Michaela Huber on seisukohal, et kaasnevad psühhosotsiaalsed-mentaalsed kahjustused saavad olema märkimisväärsed, pikaajalised ning püsivad, põhjustavad suuri järelkulusid ning koormavad veel kaua ühiskonda (stern online, 02.05.2020).

## **II. Koroonatrauma ning süüdlase-ohvri dünaamika**

Turu-uuringute firma Insites Consulting uuring, mis viidi läbi Prantsuse kindlustusfirma AXA tellimusel, näitab, et psüühilised probleemid Saksamaal on viimastel kuudel hüppeliselt kasvanud. Paljud inimesed kogevad koroonapandeemiat kui traumaatilist kontrolli kaotamist enda elu kujundamise üle. Umbes veerand küsitletutest kaebas, et on kriisi tõttu *„tundnud, et on kaotanud kontrolli oma elu üle”* (Welt online, 28.09.2020). *„Koroonakriisi tagajärjed koormavad veel mitmeid aastaid miljonite sakslaste psüühilist tervist”,* eeldab Alexander Vollert, AXA-kindlustuse juht Saksamaal (ibid.). Ka Maailma Terviseorganisatsioon WHO peab tõenäoliseks, et üksildus, ebakindlus ning majanduslikud turbulentsid viivad psüühiliste haigestumiste sagenemisele. Koroonapandeemia ning selle tõrjumise meetmed traumeerivad – ülemaailmselt!

### **Psühhotrauma kujunemine: „Kui paistab, et ähvardava ohuga ei saada hakkama”**

Fischeri ja Riedesseri (2009) järgi tajutakse psühhotrauma kujunemisel elulist ebakõla subjektiivselt kogetava eksistentsiaalse ohu ning omaenda suutlikkuse vahel sellega toime tulla. See raputab inimese alusveendumusi maailma ning iseenda kohta. Mõiste trauma tähendab *„olemasoleva struktuuri vigastamist ning püsivat kahjustamist”* (Hausmann, 2006, 31). See võib juhtuda nii keha kui hingega. Psühhotrauma puhul on tegemist *„enamasti äkki juhtuva sündmusega, mis mõjub asjaosalisele väga ähvardavalt ning mille suhtes näib, et sellega ei suudeta toime tulla. See purustab alusveendumusi maailma ning omaenda isiku kohta”* (ibid.).

Psühhotraumad on väljaspoolt esile kutsutud hingelised vigastused. Nii nagu enamus kehalisi haavu mõne aja möödudes paraneb, nõnda võivad paraneda ka rasketest kogemustest saadud hingelised haavad. Sageli jäävad aga armid, mis võivad hilisemate koormate all jälle

rebeneda. Harvadel juhtudel võivad hingelise vigastuse tagajärjed ilmnedas alles mitmeid aastaid hiljem. Nagu kehaliste vigastuste puhul, nii võib ka hingehaavade puhul ebapiisav hoolitsus tekitada piltlikult öeldes infektsioone, mis võivad lõppeda ka surmavalt.

Pärast rasket psühhotraumat pole miski enam endine. Traumaatilised kogemused muudavad elu. Lisaks mitmesugustele psühhosomaatilistele reaktsioonidele nagu pea- ja kõhuvalu, seedimis- ja söömishäired jne, kannatavad nendest kogemustest mõjutatud lapsed ja noorukid oma mälestuste all, mis neile tahtmatult meenuvad (flashbacks) ning vallandavad hirme. Keskendumis- ning unehäired on samuti traumaatilise üleärrituse märgid, nagu ka püsiv rahutus, hirmud ja paanikahood. Asjaosalised on pidevas häireseisundis. Samuti võib pärast traumaatilisi kogemusi tekkida mitmesuguseid rütmihäireid. Paljud lapsed ja noorukid on pärast traumaatilisi kogemusi kurvad, depressiivsed ning näivad nagu halvatuna. Vapustus on neil otsesõnu jäsemetes. Teised ilmutavad selliseid sümptome nagu hüperaktiivsus ja agressiivsed meeleolupursked. Kolmandad on jällegi tundetud ja kogevad talumatut sisemist tühjust. Mõnikord ilmnevad ka dissotsiatiivsed sümptomid. Lapsed tõmbuvad oma kehast ja sellega toimuvast hingeliselt eemale. Keset katastroofi valitseb siis nende sees tundetus ning sisemine kalmisturahu. Hiljem käituvad need lapsed ja noorukid sageli ennastkahjustavalt. Nad lõiguvad ennast, et kehalise valu kaudu kogeda, et nad üldse veel elavad. Laste ja noorukite puhul ilmneb väga sageli regressiivset käitumist. Nad püüavad ennast päästa, tõmbudes tagasi „*varasemate kogemuste kindlale saarele*” (Krüger, 2007, 40). Nad näitavad oma vajadust turvalisuse järele, tõmbudes tagasi lapsepõlve varasematele arenguastmetele (voodimärgamine, pöidlaimemine, titakeel, lahkumishirmud). Võib mõista, et lapsed, kes on kogenud talumatuid kannatusi, püüavad vältida kõike, mis võiks vallandada mälusähvatus (flashback) sarnaseid meenutusi traumaatilisest kogemusest (trigger). Niisugusteks vihjet andvateks stiimuliteks võivad olla pildid, lõhnad, värvid, liikumised jne. Vältimiskäitumise strateegia ning täiesti irratsionaalsed häbi- ja süütunded takistavad lõpuks igapäevaelu ning koormavad oluliselt sotsiaalseid suhteid.

Kõikide nende sümptomite puhul on alguses tegemist täiesti normaalsete reaktsioonidega ebanormaalsele olukorrale. Need sümptomid on täiesti mõttekad. Hirm võib hoida ohu eest ning ülirutatud olek hoiatada. Ohu tajumisel läheb inimkeha kõrgendatud ärksuse seisundisse. Kui äärmuslik stress kestab aga pikemat aega või kordub üha uuesti, siis läheb aju kestvasse häireseisundisse. Ülirutatud ärkveloleku seisundi tõttu hakatakse lõpuks tajuma ka selliseid ohtusid, mida objektiivselt ei eksisteerigi (Levine&Kline, 2005).

Nõrutatakse kehaomaseid aineid, et valmistada keha ette vastasseisuks, mida tegelikult polegi. Sümptomid, mis võivad ohu korral olla kasulikud, muutuvad nüüd destruktiivseteks, hilinenud reaktsioonideks ebanormaalsele kogemustele. Just väikelaste puhul esimesel kolmel eluaastal on aju äärmuslike stressiolukordade puhul eriti haavatav (Hüther, 2002). Tavaliselt puudub lastel sealjuures teadlik mälestus traumaatilisest elamusest. Siiski säilib äärmusliku stressi kogemise mälestus edasi keha mälestusena (Levine&Kline, 2005). See võib kui „*valdav emotsioon või ebamäärane vältimisimpulss olla pidevalt kohal*” ning viia pedagoogilises kontekstis püsivate probleemideni (Kühn 2009, 32). Paljude laste ning noorukite kogemused koroonakriisis sisaldavad endas sellist traumaatilist potentsiaali.

### **Kollektiivne koroonatrauma: „Pandeemiad tekitavad kollektiivset stressi”**

Näib, nagu koroonaviirusest ning selle tõrjumiseks kehtestatud meetmetest lähtuval ohul polekski lõppu. Pärast lainet tähendab enne lainet: „*Teine laine on kohal*” (Welt online, 25.08.2020), hoiatab Baieri liidumaa peaminister Markus Söder augusti lõpus 2020 ning Berliini Charité viroloogia instituudi juhataja, Christian Drosten, hoiatab: „*Nüüd hakkab pandeemia alles tõeliselt peale. Ka meil*” (Merkur online, 23.09.2020a).

Epideemiad ja pandeemiad tekitavad stressi. Sotsiaalne eraldatus, liikumiskeelud ning lukustumised kujutavad endast suurt psühholoogilist koormust. Üksilduse kogemine tõstab stressitaset ning nõrgestab just sedasama immuunsüsteemi, mis peaks meid haiguste eest kaitsma. Seetõttu tuleb pandeemiatõrje meetmete puhul arvestada negatiivsete mõjudega rahvatervisele ning „*mida kauem need meetmed ning sekkumine kestab, seda suuremad on need mõjud*” (Spitzer, 2020 3 ).

Aju-uuriija Manfred Spitzer kirjeldab oma raamatus „Pandeemia” epideemilise olukorra nõiaringi: „*Haigustekitaja levikut saab pidurdada vaid distantseerumisega. See viib üksildusse ning stressi, ning need omakorda mõjutavad meie immuunsüsteemi*” (Spitzer, 2020, 125), mille tagajärjeks on omakorda jällegi suurem vastuvõtlikkus nakkustele. See pandeemiatõrje meetmete ning nende meetmete psühhosotsiaalsete-immunoloogiliste tagajärgede omavaheline dünaamika viib pandeemia arengu halva prognoosini: „*Kui läheb halvasti, satub rohkem haigustekitajaid kokku nõrgema kaitsevõimega ning teine laine muutub katastroofiks*” (ibid.).

Koroonakriis traumeerib kollektiivselt seni kujuteldamatus ulatuses. Koroonatrauma psühhosotsiaalseid mõjusid saab tuletada vaid vihjamisi, kuivõrd epideemiate traumaatiliste tagajärgede kohta ei leidu teaduslikke uurimistulemusi. Sellegipoolest on sarnaste



stressitegurite tagajärjed varem vägagi olnud teaduslike uuringute aineseks looduskatastroofide (I tüüpi traumad) ning inimeste poolt põhjustatud katastroofide nagu terrorirünnakute (II tüüpi traumad) puhul. Need uuringud näitavad, et depressioonid ning posttraumaatilised stressihäired tulevad hulgaliselt esile esimesel aastal pärast katastroofilist sündmust. Pikemaajalised tagajärjed on düstüümia (meeleolu langus), läbipõlemissündroom, alkoholism ning teised sõltuvusprobleemid ja laste ning noorukite arenguhäired.

### **Süüdlase-ohvri dünaamika: „Ühiskonna polariseerumine suureneb”**

Ühes intervjuus nimetab viroloog Christian Dorsten koroonapandeemiat looduskatastroofiks (Merkur online, 23.09.2020b). Huvitaval kombel esinevad aga praegustes ülemaailmsetes nakkussündmustes nii looduskatastroofi (I tüüpi traumad) kui ka inimeste poolt põhjustatud katastroofi (II tüüpi traumad) tunnused (Spitzer, 2020, 12).

Looduskatastroofide puhul (maavärinad, üleujutused, tormid, põlengud, epideemiad) on „süüdlaseks” loodus, koroonapandeemia puhul SARS-CoV-2-viirus. „Ohvrina” saab tuvastada katastroofist mõjutatud elanikkonna. „Päästjana” võib esineda riik oma abi- ja kaitsemeetmetega ning riigiülesed organisatsioonid (WHO, UNHCR, UNICEF, Maailma Toiduprogramm jne). Looduskatastroofid kutsuvad elanikkonnas peaaegu alati esile üksmeelt ning solidaarsust. Inimesed otsivad turvalisust ning lohutust inimlikust lähedusest (Ruppert, 2018).

Inimeste poolt põhjustatud katastroofides (sõjad, terrorirünnakud, küüditamised, kuritegevus jne) tuleb inimestevahelises suhtluses seevastu tihti nähtavale lõhesid. „Ühiskonna polariseerumine suureneb”, ennustab prof. dr. Wildermuth, laste- ja noorukite psühhiaater ning Herbornis asuva Vitos-kliiniku peaarst (Wildermuth, 08.08.2020). Lõhenemine ei jäta puutumata ka waldorfskooli „*Mõra jookseb otse läbi omainimeste ridade, ka waldorfskoolide keskel*”, väidab Michael Blume, religiooniekspert ning Baden-Württembergi liidumaa valitsuse antisemitismi volinik (Tagblatt, 27.10.2020). Inimesed kalduvad rohkem kritiseerima, üksteist vastastikku süüdistama, ennast õigustama ning öördama. Ka lahutuste suhtarv elanikkonnas kasvab. Saksamaal hüppas lahutuste suhtarv lukustumise ajal järsult lakke: „*Küsitlus näitas, et ajavahemikul märtsi lõpust kuni mai lõpuni langetas 2,2 protsenti küsitletutest otsuse lahutada. 2018 aasta samal perioodil olevat see olnud vaid 0,42 kõikidest abielus olevatest inimestest*” (Stuttgarter Nachrichten, 22.06.2020).

Inimeste põhjustatud katastroofides (II tüüpi traumad) on „süüdlaseks” üks või mitmed inimesed, koroonakriisi puhul niisiis riik või riigiülesed organisatsioonid (nt WHO) oma pandeemiatõrje meetmetega. „Ohver on meetmetest mõjutatud elanikkond. Ning kes on sel juhul „päästja”? Riik või vastavalt riigiülene organisatsioon oma pandeemiatõrje abimeetmetega! Paradoksaalselt tekib sel juhul „süüdlase” ja „päästja” sulandumine. Ning sellel on tagajärjed: Psüühilise dünaamika puhul on eriskummaline, et *”süüdlased saavutavad seda, et nende ohvrid tajuvad neid kui heategijaid”* (Ruppert, 27.03.2020). Kuidas seda mõista?

23. kuni 28. augustini 1973 toimus Rootsi pealinna Stockholmi südames Kreditbankenis pantvangidraama. Pärast 131 tundi kestnud vangistust suutis politsei lõpuks neli pantvangi kahe pantvangistaja käest vigastusteta vabastada. Vaatamata hirmule ei tundnud pantvangid ka pärast vangistusest vabanemist vähimalgi määral vihkamist oma vangistajate vastu. Nad olid neile isegi tänulikud vabastamise eest. Lisaks sellele palusid pantvangid, et süüdlastele antaks armu ning külastasid neid vanglas (vt wikipedia: Stockholmi sündroom). Selle ebatavalise ning häiriva sümpaatiaga kohta, mida pantvang oma vangistaja suhtes tunneb, võttis Nils Bejerot, Stockholmi politseipsühholoog, kasutusele mõiste „stockholmi sündroom”, mis sestpeale on hakanud tähistama nähtust, *„et pantvangistamise ohvrid hakkavad süüdlastesse suhtuma mõistvalt või isegi sümpaatiaga, teevad nendega koostööd, mõnikord samastavad ennast nendega veel ka pärast teo sooritamist”* (Spiegel online, 30.08.2016). Seda, et pantvangid kujundavad välja positiivse suhtumise oma röövijatesse, nimetatakse psühholoogias ka „agressoriga samastumiseks”. Sellest, mis sealjuures psüühiliselt toimub, kirjutas Arnold Wiczorek, Baden-Württembergi kriminaalpolitsei rakkerühma psühholoog, erialases ajakirjas „Kriminalistik” aastal 2003 ilmunud artiklis: *„Ohver on olukorras, kus ta on ühe hetkega kaotanud igasuguse kontrolli iseenda ja seega ka oma olemasolu üle. (...) Et maha rahustada süüdlast, kelle võimuses on ohvri elupäevad lõpetada, teeb iga ohver enesealalhoiust lähtudes esialgu kõike, mida süüdlane nõuab.”* (Wiczorek, 2003). Sellises olukorras olevat täiesti normaalne, et *„süüdlasega luuakse teatud liiki isiklik suhe (või) liitutakse süüdlastega oletatava agressori vastu”* (Spiegel online 30.08.2016).

Franz Rupperti, psühholoogilise psühhoterapeudi, identiteedile orienteeritud psühhotraumatoloogia (IoPT) rajaja ning rakenduskõrgkooli KSH München psühholoogia professori järgi on need psühhosotsiaalsed suhtemustrid ka koroonatrauma kontekstis olulised psüühilise ohvri-süüdlase dünaamika erinevate aspektide mõistmiseks: *”Väidetavalt*

*erapooletu Maailma Terviseorganisatsioon kuulutab välja viirusepandeemia, lõhub sellega tükkideks terved ühiskonnad ning pakub siis oma abiprogrammidega ennast välja kui inimkonna päästjat. Siis laseb ta väljatöötatud vaktsiinide eest endale kuninglikult tasuda”* (Ruppert, 27.03.2020). Edasi kirjutab Ruppert: *„Kes taolistes olukordades nõustub, et kahjud, mida süüdlased tekitavad, on loomulikud ning vältimatud, tegeleb edaspidi vaid püüdlusega kompenseerida nende kahjude tagajärgede tagajärgede tagajärgi. (...) Igaüks, kes selles kaasa teeb, jääb kinni süsteemi süüdlane-ohver-päästja ning kurnab ennast välja lõputus võitluses sümptomitega”* (ibid.).

Arvestades sellist süüdlase-ohvri-päästja dünaamika tõlgendust koroonatrauma kontekstis, pole arvamusküsitluste tulemused elanikkonna nõustumise kohta pandeemiatõrje käigus kehtestatud piirangutega inimeste põhiõigustele enam üllatavad, vaid neid on võimalik seletada kui *„kollektiivset stockholm'i sündroomi”*. Uuringuinstituudi Infratest dimap poolt läbi viidud elanikkonnaküsitlus ARD DeutschlandTrend andis 01.10.2020 tulemuseks, et 85 protsenti küsitletutest Saksamaal on arvamusel, et valitsuse koroonameetmed liiguvad *„õiges suunas”* (Tagesschau 01.10.2020). Seda eitas kõigest 13 protsenti.

Franz Rupperti järgi ei õnnestu süüdlase-ohvri-päästja dünaamikast väljumine mitte nõnda, et ohver hakkab süüdlasega võitlema. Piisavat sellest, et *dünaamika „kui selline ära tunda ja seda nimetada. (...) Siis pole ma enam süüdlase käsutuses lihtsameelse, pahaaimamatu ning tahtetu ohvrina”* (Ruppert, 27.03.2020).

### **III. Koroonalapsed. Mida oleme neile selle kriisiga vahendanud?**

See algas pauguga: 9. septembril 2020 esitles Michael Klundt, Magdeburg-Stendali rakendusliku kõrgkooli humanmeditsiini professor, Saksamaa Liidupäeva avalikul istungil oma uurimistulemusi sellest, kuidas on pandeemia ajal Saksamaal käitunud laste ja noortega. *„Laste õigusi olevat ulatuslikult eiratud. Liit ning liidumaad polevat täitnud oma kaitse- ja hoolekandekohustusi 13 miljoni lapse suhtes, vaid olevat kohelnud lapsi `nagu objekte´. See olevat juba `laste heaolu ohustamise raske vorm´. Laste heaolu kaitsest olla alguses tehtud isegi `kaitse laste eest´, kui neid esitleti viiruse ainsate `super-levitajatena´”*. (Klundt, 09.09.2020). Ka paljud arstid, teadlased ning pedagoogid on vahepeal väljendanud üheselt mõistetavalt oma seisukohta, et peavad pandeemiatõrje raames rakendatavaid kaitsemeetmeid õiguslikult „laste heaolu ohustamiseks”.

## **Laste eluilmad koroonaaegadel: „kadunud põlvkond”**

Boris Cyrulnik on neuroloog, psühhiaater, etnoloog ning Prantsusmaa presidendi Emmanuel Macroni nõustaja. Tema uurimisvaldkondade hulka kuuluvad resilientsus, kriisijuhtimine ning väikelapse areng. Cyrulnik kurdab ühes intervjuus, et võitluses Covid-19ga „peetakse keha prioriteetsemaks kui hinge” (Welt online, 07.06.2020). „Meie kehad olid lukustumisega kaitstud, aga meie ajud mitte” (ibid.). Lukustumine „oli füüsiline kaitse, samal ajal aga psüühiline rünnak. Isoleeritud aju hääbub. Hooletusse jäetud lastel esineb teatud ajupiirkondades atroofiat. Me oleme seltskondlikud olevused (...)” (ibid.). Maailma Terviseorganisatsiooni WHO soovitusel olla langetatud eetiline valik: „Oleme päästnud sadu tuhandeid, see-eest aga noorte elu drastiliselt muutnud. Noorus on järgmise kahekümne, kolmekümne aastaga ruineeritud” (samas). Prantsuse neuropsühhiaater kardab isegi, „et inimesed saavad pärast Covid-19 olema täiesti ilma edasiste sihtideta” (ibid).

Üksildus, koolipinged, rahalised mured, stressis vanemad, elamine kitsastes ruumides: pandeemia süvendas probleeme, mida esines paljudes peredes juba varem. See jätab paljudele lastele ning noorukitele püsivad psüühilised jäljed. Üle 70 protsendi Hamburg-Eppendorfi ülikoolikliiniku niinimetatud „COPSY” uuringus küsitletud lastest ja noorukitest tunnevad pandeemia tõttu psüühilist koormust. „Psüühiliste kõrvalekallete risk olevat kahekordistunud (...). Lapsed olevat sageli ärritunud, neil olevat raskusi uinumisega ning nad kurdavad pea- ja kõhuvalu” (Tagesschau, 10.07.2020).

Selle uuringu põhjal väitis iga neljas laps, et koroonakriisi ajal on sagenenud peretülid, mis eskaleeruvad aina rohkem (ibid.). Lisaks sellele olevat kadumas terviseteadlikkus: lapsed tarbivat rohkem magusat, tegevat vähem sporti ning veetvat rohkem aega nutitelefoni ning arvuti ja teleri ees (ibid.). Ulrike Ravens-Sienerer, „COPSY”-uuringu juht, võtab kokku: „Me olime sellega arvestanud, et psüühiline heaolu kriisis halveneb. (...) Aga et see nii selgelt esile tuleb, üllatas ka meid” (ibid.).

Karlsruhe Parzivali-keskuse-õpilaste ning nende vanemate seas juulis 2020 läbi viidud küsitluse seni veel avaldamata tulemused nende isiklike kogemuste kohta seoses lukustumise ajal toimunud koolide sulgemisega ei näita esmapilgul ühtset pilti. Mõned vähesed vanemad kinnitavad, et surve ja sunni kadumise tõttu said nende lapsed avastada endas senitundmatu loomingulisuse ning fantaasiapotentsiaali ning nad on saanud seda ka välja elada.

Teised seevastu annavad teada, et ei tule toime avatud ja piiritlematu eluolukorraga, mis on tekkinud argistruktuuride kadumise tõttu. Saksamaa õpetajate ühenduse eesistuja Heinz-Peter Meidinger räägib sellest, et koolide sulgemise ajal on umbes veerand õpilaskonnast „rongist maha jäänud” (Focus online, 15.06.2020). Saksamaa lasteabi (Deutsche Kinderhilfswerk) eesistuja Thomas Krüger kardab isegi „kadunud põlvkonna” tekkimist (ibid.).

Põhimõtteliselt põrkuvad pandeemiatõrje mõjud väga erinevatele isiklikele, perekondlikele ning sotsiaalmajanduslikele eeldustele. Nii on näiteks isikliku elu kriisid, keerulised sotsiaalsed elutingimused või eelnevad kehalised ja vaimsed haigused lukustumise ajal täiendavateks individuaalselt koormavateks teguriteks.

Aga ka süsteemsed tegurid on pandeemiatõrje meetmetega hakkama saamisel väga olulised. Kehalised või psüühilised haigused, sõltuvusprobleemid või pereliikmete ja lähedaste vägivaldne käitumine mõjuvad kehtestatud piirangute kontekstis raskemalt: „Piiratud võimalused omaette olemiseks ning päevakava ebapiisav korrastatus tekitavad eriti kriisiaegadel perekonnas tülisid ning konflikte. Seega võime selgesti näha, et lapsed tunnevad ennast hingeliselt koormatuna eelkõige siis, kui nende vanemad on samuti ülekoormatud ning tugevas stressis.” (Tagesschau, 10.07.2020).

Loomulikult polnud koroonakriisi murrangulised elumuudatused mitte kõikide jaoks võrdselt murrangulised: „Vahepeal on selgunud, et privileegideta madalamad sotsiaalsed kihid on koroonatagajärgedest mõjutatud rohkem kui ühiskonna ülemine kolmandik”, ütleb Bernhard Heinzlmaier, noorsookultuuri uurimise instituudi juhataja (Heinzlmaier, 2020, 233). Koroonakriisi peamised kaotajad on eelkõige sotsiaalselt nõrgematest peredest pärinevad lapsed ja noorukid. Enamus lapsi ja noorukeid ei ela eliidi villades või kõrgema keskklassi ridaelamutes. Neil pole maja taga aeda, vaid nad elavad üürikasarmutes ning elamumassiivides, sageli ilma privaatse ruumi ning omaette olemise võimaluseta. Hamburg-Eppendorfi ülikoolikliiniku „COPSY”-uurimus näitab, et vanemate väike sissetulek ning kitsad elamistingimused soodustavad psüühiliste kõrvalekallete esinemist lastel (samal). Vaesus võimendab lukustumise piiranguid ning võib muuta haigeks. See kõik näitab meile: Mitte kõik ei istu ühes paadis! Just need, kes on niigi sotsiaalselt nõrgemas positsioonis, lapsed ja noorukid ühiskonna äärerühmadest ning migratsioonitaustaga peredest, on peamised kannatajad.

## **Kool uues normaalsuses; „Miski ei saa olema nii nagu varem“**

Nordrhein-Westfaleni liidumaa peaminister Armin Laschet ütles oma lihavõttekõnes pandeemiatõrje meetmete kohta järgmist: „*Selge on see: Miski ei saa olema nii nagu varem!*” (Bild online 13.04.2020). Paljud praeguse aja sündmuste kriitilised vaatlejad kahtlustavad, et seda kriisi kasutatakse paljudes ühiskonnaelu valdkondades selleks, et teostada ideoloogilisi, poliitilisi ning majanduslikke huvisid, mis olid olemas juba enne kriisi. See puudutab ka lasteaedu ning koole: „*Koolid ei saa enam olema sellised, nagu nad olid varem*”, hoiatab Saksamaa õpetajate ühenduse eesistuja Heinz-Peter Meidinger (Focus online, 03.04.2020). Kuid ka siin kriis vaid tugevdab sageli juba ammu olemas olnud suundumusi. Ametlikult kehtestatud kaitsemeetmed koroonapandeemia tõkestamiseks võivad lastele ja noorukitele tuua kaasa tugevaid kõrvalmõjusid. Paljud arstid hoiatavad tagajärgede eest laste ja noorukite kehalisele, psühhosotsiaalsele ning vaimsele tervisele ning võimalike pikaajaliste kahjustuste eest. Lapsed pole viiruse suhtes eriti vastuvõtlikud, küll aga seda tundlikumad liikumise, hariduse ja eelkõige sotsiaalkontaktide piiramise suhtes: „*Koroona põhjustab lastele palju kannatusi mitte selle tõttu, et nad haigestuksid, vaid kuna meie meetmed teevad nad haigeks*” (Spitzer, 2020, 142).

## **Sotsiaalne distantseerumine koolides: „Isolatsioon suurendab vastuvõtlikkust nakkustele”**

Koroonakriisi ametlikud pandeemiatõrje meetmed, mis said kokku võetud mõistega „social distancing”, viisid ülemaailmselt enneolematute isolatsioonireegliteni: piiride sulgemine, haridus-, hoolekande- ning kultuuriasutuste sulgemine, kaupluste, toitlustuskohtade, spordi- ja vabaajakeskuste ning laste mänguväljakute sulgemine. Keelati isegi avalikud jumalateenistused. Avalikus ruumis olid osaliselt keelatud rohkem kui kolme inimesega kogunemised ning needki pidid hoidma üksteisega 1,5 meetrist vahemaad. Eakatekodudes, haiglates ning noorte tugikeskustes kehtestati külustuskeelud, lapselapsed ei tohtinud enam külastada oma vanavanemaid ning omastel keelati surijatele toeks olemine eakatekodudes ning haiglates.

Paistab, et nende pandeemiatõrje kaitse- ja hügieenimeetmete puhul, mis on kehtestatud ka lasteaedadele, koolidele ning noorte tugikeskustele, kannatavad lapsed ja noorukid kõige rohkem vahemaa hoidmise reeglite ning kontaktipiirangute all.

Juulis 2020 sai ühes Põhja-Badeni linnas, Bruchsalis, asuva kooli õpetaja positiivse testitulemuse, mispeale pidid temaga kontaktis olnud lapsed jääma ametliku korralduse alusel karantiini. Linna karantiinireeglid sisaldasid keeldu kodunt lahkuda ning soovitus kanda ka kodus igapäevaselt maski. Kirjutatud oli ka „*Kui Te ei järgi piisavalt ülaltoodud korraldusi, võidakse Teid sunniviisiliselt eraldada vastavasse suletud asutusse*” (Tagesschau, 18.08.2020). Vanemad tõlgendasid seda kui perest lahutamise ähvardust. Lastevanemate ühendused hakkasid seepeale rääkima massiivsest hirmutamisest.

Ametlik kiri Bruchsalis pole kahjuks erand. Baden Württembergi, Hesseni ning Alam-Saksi liidumaade terviseametid nõudsid oma erakordselt kalgi bürokraatliku sõnastusega kirjades karantiinis olevate laste peresisest eraldamist ning ähvardasid samuti otseselt võimaliku sundpaigutamisega suletud asutusse, kui lapsi ei eraldata ajaliselt ning ruumiliselt teistest leibkonna- ning pereliikmetest. Liidumaade noorsooametite riigiülene töögrupp nägi seepeale vajadust esitada oma seisukohavõttus 12.08.2020 nõudmine, et põhiõigused ning laste õigused jääksid tagatuks: „*Laste heaolu on ka kriisiaegadel esmatähtis*” ((BAG Landesjugendämter). Paljude vanemate mure, et riik saab Saksamaa nakkuskaitse seaduse alusel paigutada lapsi ning noorukeid sunniviisiliselt suletud asutustesse, sai näiliselt veel ühe kinnituse, kui Kölni diakoonia Michaelshoven levitas 2020 augusti alguses online tööpakkumist: „*pedagoog (m/n/d) [divers ehk teised soomääratlused, tlk märkus] karantiinis olevate laste asendushoolduseks*” (ibid.). Oma hilisemas avalduses selgitas diakoonia: „*See konkreetne tööpakkumine oleval tekkinud noorsooameti soovil, sest viimastel kuudel pole lapsed ja noorukid koroonapandeemia tõttu sageli saanud asjakohast abi.*” (ibid).

Piirkondlikud valitsusasutused kelle pädevuses see oli, vastasid vanemate murele omapoolse seisukohavõttuga ning rääkisid ametlike kirjade ekslikust tõlgendamisest. Nii rõhutas näiteks Karlsruhe piirkonnavalitsus, et Bruchsalis linna kiri tugineb standardsele ettekirjutusele, mis ei saa arvestada kõikide individuaalsete asjaoludega. Olevat selge, et „*laste puhul tuleb isolatsioonimeetmeid rakendada lapse vanusest, arenguastmest ning ka lapse individuaalsetest vajadustest lähtuvalt. (...) Sellised sunnimeetmed on äärmuslike juhtude jaoks. (...). Siin pole üldsegi silmas peetud lapse lahutamist vanematest.*” (Tagesschau online 18.08.2020). Vaatamata kõikidele rahustavatele kinnitustele on siiski nii: „*Tegelikult aga võimaldab nakkuskaitse seadus piirata põhiõigust isikuvabadusele*” (ibid.).

Ka koolides olid pandeemiatõrje meetmed suunatud kontaktide piiramisele: juurdepääsupiirangud, vahemaa hoidmise kohustus, klasside ning rühmade osadeks jaotamine, kooli alguse ja lõpuaegade nihutamine, eraldatud ruumid vahetunniks, reglementeeritud sisenemis- ja väljumispiirangud, ühesuunaline liiklemine koridorides, kooli- ja tunniväliste ürituste keelustamine, õppenõukogude, koosolekute, lapsevanematega kohtumiste piiramine ning koolide ajutine sulgemine. Tegelikult kujutavad need ametlikult kehtestatud meetmed endast sotsiaalset killustamist. See kõik toob endaga vältimatult kaasa kõrvalmõjusid. On liiga ühekülgne lähenemine, kui eeldatakse, et mingi nakkuse peamine põhjus on viirus ning psüühilised tegurid kõigest modifitseerivad selle mõju. Mitmed uurimused näitavad, et inimeste sotsiaalne elu mõjutab vastuvõtlikkust nakkustele (Cohen et al, 1997). Uurimistulemused viitavad üheselt põhjuslikule seosele sotsiaalsete suhete vähesuse ning suurenenud nakatumisriski vahel. Inimesed on seltskondlikud olevused, eraldatus ning üksildus teevad inimesed haigeks: „(...) karantiinist tingitud üksildus on reaalne ning tõsiseltvõetav oht. Üksildusega kaasneb kõrgendatud stress ning kui see muutub krooniliseks, viib see kõrgvererõhu, diabeedi ning vähenenud immuunsuse tekkele ning seega südamerabanduste ja insultide sagenemisele ning ka vähki haigestumise sagenemisele, ja – mis on just praegu eriti tähtis – immuunsüsteemi nõrgenemisele, mis teeb inimesed vastuvõtlikumaks koroonanakkuse kriitilise kulgemise suhtes.” (Spitzer, 2020, 94f).

Nakkushaiguste puhul on psüühilised tegurid alati väga olulised. Viiruste olemasolu ei ole eraldi võttes piisavaks põhjuseks, et kujuneks välja ülemiste hingamisteede nakkuslik haigestumine. Nakkushaiguste tekkimisel on keskse tähtsusega immuunsüsteemi suutlikkus. Sotsiaalne sidusus ning vastastikune toetus suurendavad vastupanuvõimet ning tugevdavad tervist. Isolatsioon ning üksildustunne seevastu nõrgendavad immuunsüsteemi ning suurendavad vastuvõtlikust nakkustele.

Oma raamatus „Pandeemia” analüüsib neuroloog ning psühhiaater Manfred Spitzer (2020) kriitiliselt pandeemiatõrjes kasutatavaid kaitsemeetmeid. Sealhulgas kritiseerib ta reduktsionistlikku bioloogilist determinismi, mis tahab SARS-CoV-2 viiruse olemasolus näha ainukest COVID-19 haigestumise põhjust ning käsitleb psühhosotsiaalseid, majanduslikke ning kultuurilisi aspekte üksnes varieerivate teguritena: „*Selline vaade asjadele on faktiliselt vale, sest inimesed surevad kiiremini nakkusesse, kui nad elavad sellistes tingimustes, mis soodustavad kroonilist stressi ning muude psühholoogiliste põhjuste esilekerkimist, mis teevad nakatumise tõenäolisemaks.*” (Spitzer, 2020, 126). Epideemiad ning nendega



võitlemine on väga tugevad stressifaktorid. Just laste puhul ohustab psüühiline stress nende arengut eriti tugevalt. Samuti on aga ohustatud ka murdeeaalised noorukid. Nad kannatavad mitmesuguste piirangute all, mis koroonapandeemia kaitsemeetmetega kaasnevad, sest: „*Kõik arengulised väljakutsed, mis on puberteediaegses eluperioodis olulised, on koroonaviiruse tõttu tekkinud piirangutega seotud*”, väitis noorsoouurija Klaus Hurrelmann intervjuus koroonakriisi mõjust noortele inimestele (Hurrelmann 2020). Sellel olevat „*(...) edasisele isiksuse arengule drastiline mõju*” (ibid.). Eriti nende noorukite rühmade puhul, kellel on raskusi vanematega või probleeme iseseisvumisega ning ka „*(...) kõikide nende noorte inimeste puhul, kellel on juba niigi kehalisi või psühhosomaatilisi probleeme või kellel on juba eelnevaid raskusi varasemate krooniliste või psüühiliste haiguste tõttu*” (ibid.).

### **Maskikandmise kohustus tunnis: „Ränk sekkumine laste hingelisse terviklikkusesse”**

„*Ärge kaitske mitte viiruste, vaid trahvide eest*”, oli kirjutatud maskile, mida üks õpilane vahetunnis kandis. Asi pole vaid selles, et nimekad teadlased seavad oma ülevaadetes kahtluse alla igapäevaselt kantavate maskide tõhususe. Uuringud maskide kandmisega kaasnevate kehaliste ning hingeliste kõrvalmõjude kohta näitavad, et neid ei saa kuidagi pidada kahjutuks (Roberge, 2011).

Lisaks kontaminatsiooniohule seente, bakterite ning viirustega, keda soojuse ja niiskuse kogunemise tõttu maski alla seal lausa aretatakse, viib maskikandmine juba mõne hingetõmbe järel mõõdetava CO<sub>2</sub> kontsentratsiooni tõusuni veres, sest süsihappegaasi hulk maski all kasvab. Suurenenud süsihappegaasi sisaldus veres (hüperkapnia) omab potentsiaali pärssida mitmesuguseid aju neurobioloogilisi funktsioone. Sellisel juhul on kõige esimesteks hoiatussignaalideks väsimus (haigutamine), keskendumisprobleemid, uimasus, peavalu, iiveldus, ebamugavustunne ning peapööritus. Hiljem tekib naha punetus, lihaste tõmblemine, kiirenenud pulss, südameklõppimine ning orientatsioonihäired. Olukorra jätkudes võivad lõpuks ilmned vererõhu langus, krambihood, paanikahood, tajuhäired ning teadvusetus (Schiffmann, 2020). Eriti selliste laste puhul, kelle kopsude tegevus on takistatud, kellel on ülekaal või teisi eelnevaid haigusi, on siin tegemist kõrgeenenud terviseriskiga.

Kuid maskikandmise kohustus tunnis ei ole vaid meditsiiniline küsimus. Maskeerumine mõjub psüühiliselt alati peenelt peidetud ähvardusena: tundub, et inimesed, kes maskeeruvad, püüavad midagi varjata. Pangaröövliid kannavad maske, et neid ära ei tuntaks, vangistatutele tõmmatakse pähe maskid, et häirida nende orienteerumisvõimet

ning islamimaades piiratakse naiste vabadust teatud liiki „maskikandmise kohustusega”. Mask mõjub psüühiliselt ähvarduse ning allaheitlikuse sümbolina. See hirmutab.

Samal ajal on hingamine maski all takistatud. Sügav sissehingamine jääb ära, nagu ka täielik, vabastav väljahingamine. Juba väike hapnikuga alavarustus kaldub tekitama lämbumiskogemusi ning vallandab alateadlikult eksistentsiaalseid hirme. „*Kõik see, mis elab hingamise korrapäratuses, mis ei lase hingamisprotsessis olla hapniku ning süsihappegaasi õigetel kogustel, toob endaga kaasa (...) hirmu*” (Steiner, 2019/1924/GA 318, 13.09.1924). Hirm tekitab aga stressi ning stress nõrgestab omakorda immuunsüsteemi, mis suurendab vastuvõtlikkust nakkustele (Spitzer, 2020 ,94f).

Lisaks sellele tuleb ka arvestada koolitunnis maskikandmise nõude mõju kognitiivsetele õppeprotsessidele ning laste ja noorukite psühhosotsiaalsele arengule. Eriti lapsed toetuvad inimestevahelises suhtluses mitteverbaalsetele signaalidele: intonatsioonile, žestidele, kehahoiakule ning miimikale. Näo katmine maskiga „*raskendab arusaamist, vähendab valmisolekut rääkida ning häirib emotsionaalseid suhteid*” (Hirte&Rabe, 04.09.2020).

Inimese nägu peegeldab inimese terviklikkust. Seejuures on lõua ning suu piirkond ainevahetuse-jäsemete süsteemi, ninapiirkond rütmilise süsteemi ning silmade ning lauba piirkond närvide-meeltesüsteemi kujutis (Glas, 1979). Need füsioloogilised süsteemid moodustavad kehalise aluse, millele toetuvad inimese kolm põhilist hingevoimet: tunnetus, emotsionaalsus, tegutsemine. Iga inimene väljendab oma tundeid enda miimika kaudu. Kui tunneme rõõmu, hirmu, vastikut, üllatust või kurbust, põhjustavad need tunded reaktiivsete signaalide vallandumist neuronirühmades, mis juhivad omakorda miimiliste musklite kokkutõmbumisele ning kujundavad nii viisi meie näoilmet. Miimikaga näitame vastaspoolele alateadlikult seda, mida tunneme. Võib-olla ka selle tunde põhjust ning seda, kuidas edasi reageerime. Suutlikkus miimika keelt lugeda on meie omavahelise suhtluse ning sotsiaalse elu jaoks äärmiselt oluline. Me tõlgendame teiste inimeste näoilmeid nende miimika ning sellega seotud tunnete instinktiivse matkimisega: kellele naeratatakse, see naeratab instinktiivselt vastu, kes näeb agressiivset nägu, muutub ka ise agressiivseks. Neuroloogid oletavad, et selle ülekandumise neuronaalseks põhjuseks on limbilise süsteemi organite tegevus. Uurimused näitavad, et näos miimiliselt peegelduvatel emotsionaalsetel väljendustel on inimestevaheliste suhete arengule ning regulatsioonile keskne tähendus. Seega on põhjust karta, et miimilise väljenduse pikemaajaline varjamine, nt maskikandmise kohustuse tõttu, mõjub kahjustavalt limbilise süsteemi, empaatiavõime ning lõpuks ka lapse identiteedi arengule (Susskind et al, 2008).

Mitmed terapeutid, psühholoogid, meedikud, lastearstid, neuroloogid ning psühhiaatrid on seetõttu juba mõnda aega hoiatanud käitumishäirete ning psühhosomaatiliste ja stressist tingitud haiguste sagenemise eest lastel, arvestades kehalist ja hingelist koormust, mida põhjustab lastele maskikandmise kohustus ning teised hügieeni- ja kaitsemeetmed (Schiffmann, 2020, 38ff, Lisa 6; Pedagoogilis-meditsiiniline tööühm Witten/Herdecke, 2020).

Faktiliselt tähendas Baden-Württembergi haridusministeeriumi poolt oktoobris kehtestatud maskikandmise kohustus tundides ning kogu kooli territooriumil alates 5. klassist paljudele Karlsruhe Parzivali-keskuse lastele ja noorukitele vahetevahel kuni 11 tundi kestvat maskikandmise sundi, mida võis katkestada vaid söömiseks ja joomiseks.

Saksamaa kohustuslike õnnetusjuhtumikindlustuste ühenduse (DGUV) juures tegutseva biomaterjalide koordinatsioonirühma (KOBAS) 07.10.2020 seisukohavõttus suu-nina-katete kandmisaja piirangute kohta SARS-CoV-2-tööohutusstandardi ning SARS-CoV-2 tööohutusnõuete tähenduses öeldakse järgmist: *„Praeguste teadmiste põhjal saab järeldada, et puuvillast, linasest või siidist valmistatud suu-nina-katted ning meditsiinilised näomaskid võivad tekitada samasuguseid hingamistakistusi nagu osakesi filtreerivad väljahingamisventiiliga poolmaskid. Kui (...) suu-nina-katteid ('Community Masken') kasutatakse SARS-CoV-2-tööohutusstandardi ning SARS-CoV-2 tööohutusnõuete alusel, on soovitatav järgida samasuguseid kandmise kestuse piiranguid ning puhkepause nagu filtreeriva poolmaski korral, vastavalt DGUV reeglile 112-190 'Hingamiskaitse aparaatide kasutamine'. DGUV reegel 112-190 soovitab (...) kandmise kestuseks kaks tundi ning järgneva puhkepausiks 30 minutit”* (DGUV, ajakohastatud versioon 07.10.2020). See, mis kehtib turvalisusmeetmena töötajatele, peaks kehtima vähemasti ka laste, noorukite ning nende õpetajate tervisekaitse huvides. Kohustusliku ohutuskindlustuse väite põhjal 11.11.2020 need tööohutusnõuded nüüdseks ka kehtivad koolides kõikidele õpilastele ja õpetajatele (<https://www.dguv.de/coronabildung/schulen/faq/index.jsp>).

Paljude vanemate, õpilaste ning õpetajate avalikul survele leevendati Baden Württembergi haridusministeeriumi absurdset nõuet vähemalt osaliselt juba kahe päeva pärast. Nüüd võivad isikud olla maskikandmise kohustusest vabastatud vabas õhus, näiteks vahetunnis kooli hoovis, kui hoitakse vähemalt 1,5 meetrist vahemaad.

Mitmes koolis vähendati haridusministeeriumi skandaalse määruse teravust sellega, et õppetöö aja sisse planeeriti arvukamalt söögi- ja joogipause ning võimalikult palju tunde viidi

läbi vabas õhus.

Siiski jääb kehtima see: „*Kõige rängem sekkumine koolilaste hingelisse terviklikkusesse on kahtlemata maskikandmise kohustus, mis kehtib nüüd osaliselt ka õppetöös. (...) Laste poolt kantavate „igapäevaste maskide“ vägagi kaheldav kasu ei ole mõistlikus vahekorras sellega seotud koormuse ning võimalike riskidega.*” (Hirte&Rabe, 2020).

### **Digitaliseerimishullus: „Inimene saab alles Sina kaudu Minaks”**

Koroonakriisi kestel toimunud lukustumiste („lockdownide”) käigus puudutas haridusasutuste sulgemine umbes 1,6 miljardit last (Schober et al, 2020). Ka Saksamaal istusid miljonid lapsed ja noorukid kodus. Pandeemiatõrje meetmete statistiline analüüs näitas, et koolide sulgemise meetmed on väga tõhusad. Statistik Peter Klimek nimetab neid „*tuumalahenduseks*” (Focus online, 05.08.2020).

Koos koroonakriisi ning pandeemiatõrje meetmetega nihkub ka kasvatus- ja haridusvaldkond aina enam digitaliseerimishulluse tulipunkti: digitaalne koduõpe, virtuaalne klassituba, e-õpe. „*Riik saab praegu digiõppes teha tohutu hüppe edasi*”, väidab „Pisa-boss” ning haridusuurija Andreas Schleicher (Saksa uudistetoimetuse RND, 25.03.2020). Nii eraldas liiduvalitsus aastal 2020 esmakordselt oma digipaktiga kokku 500 miljonit eurot koolide digitaliseerimiseks. Seda pakki laiendati pandeemia raamides „kohese varustamise programmiga”, mille kaudu said Baden-Württembergi koolipidajad täiendavalt 130 miljonit eurot sülearvutite ning tahvelarvutite hankimiseks. „*Meie eesmärk on see, et õpilased, kellel pole süle- ega tahvelarvutit, saaksid kohese varustamise programmiga endale mobiilse kasutajaseadme. Sellega tahame leevendada ka sotsiaalset ebavõrdsust*”, ütles haridusminister dr Susanne Eisenmann 24.06.2020 (Eisenmann, 24.06.2020).

Aga mitte kõik pole koolide digitaliseerimishullusest vaimustuses. Wuppertali ülikooli kunstipedagoogika ning -didaktika professor Jochen Krautz väidab kriitiliselt, et Saksamaa „Pisa-kriisile” järgnenud haridusreformid on endaga kaasa toonud alati ühesuguseid tagajärgi: „*(...) nimelt on see hariduse ja kasvatuselise käsitlust ning konkreetset praktilist õppetööd sedavõrd vaesestanud ning elutuks muutnud, et täna paistab digitaliseerimine olema võimalik ilma probleemideta*” (Krautz, 2020, 231). Tema etteheide läheb aga veelgi kaugemale: „*Nõnda pole siin mängus ainult IT-tööstuse majanduslikud tagatrepihuvid, vaid tegu on püüdega muuta haridus, kooliõpetus ning seega ka noored inimesed juhitavaks ning valitsetavaks*” (ibid.).

Berliini lastevanemate liidu liikme Norman Heise väitel on Berliini lastearstid juba aru saanud digitaalse kaugõppe mõjust tervisele: *”Mõned lapsed on läinud tunduvalt paksemaks, teised ei oska rääkida, sest kodus pole kedagi, kes nendega vestleks. Kolmandad on jällegi muutunud mängusõltlasteks, sest nad on istutatud arvuti ette”* (Welt online, 13.10.2020).

Lisaks sellele on vanemate ning õpetajate esimesed kogemused nii riiklikes kui ka vabakoolides juba näidanud digitaalse õppevormi kitsapiirilist, mis näib toimivat vaid kindlate tingimuste kehtides: nimelt ainult siis, kui õpetaja ja lapse vahel on juba välja kujunenud stabiilne emotsionaalne side ning kui vanemad toetavad oma koduõppel olevaid lapsi emotsionaalselt ja pedagoogiliselt ning tasakaalustavad sellega ruumiliselt katkenud õpetaja-õpilase suhet. *„(...) ainult inimesed, kellel pole koolis käivaid lapsi ega ka ühtegi sellist tuttavat last, usuvad ikka veel, et lapsed saavad üksinda arvutiekraani taga paremini õppida kui üheskoos koolis. Ainult massimeedia ise ning mõned õppimisvõimetud hariduspoliitikud usuvad siiani, et sotsiaalsest kihist sõltuv erinev hariduslik edukus on seotud tehniliste seadmete erinevusega vaesemates majapidamistes. Ikka ja jälle kinnitatakse ning sisendatakse meedia kaudu, et nõrgematele õpilastele tuleb võimaldada vaid piisavalt internetiühendusi ning digitaalseid kasutajaseadmeid, et vähendada haridusalast ebaõiglust meie riigis. Tegelikult on see just vastupidi.”* (Spitzer, 2020, 141). Kasvatusteadustes on üldiselt teada, et edukad õpiprotsessid tuginevad stabiilsetele ja usalduslikele suhetele ning sidemetele. Isegi „Mr. Pisa” (Andreas Schleicher) järgi *„pole koduõppel kool pikemas perspektiivis hea mõte. Õppimine on protsess, mis on suures osas seotud õpetajate ja õpilaste vaheliste suhetega. Ning nende suhete jaoks on vaja päris kontakti”* (Saksa uudistetoimetuse RND, 25.03.2020). Just arengupsühholoogias kehtib inimese arengu ja hariduse fundamentaalne põhimõte: *„Inimene saab alles Sina kaudu Minaks”* (Buber, 2006 10 ). Ning selles ei muuda ka viirus mitte kui midagi.

### **Enesetõhususe kaotamine: „Kontrolli kaotamine, oma jõuetuse kogemine, eksistentsiaalne hirm teeb haigeks”**

Küsimusele, mis on pandeemiatõrje meetmetes kõige raskem inimestele, keda need puudutavad, vastas Martin Klett, Baden-Württembergi liidumaa psühhoterapeutide koja aseesimees ühes Saksa pressiaagentuurile antud intervjuus järgmist: *„Ma usun, et see on kontrolli kaotamine ning jõuetustunne”* (Frankenpost online, 20.03.2020).

Kontrolli kaotamine, abitus ning jõuetustunne on akuutse traumeerituse põhilised sümptomid. Psühhotraumatoloogia nimetab seda seisundit kangestumiseks („freeze”). Kui

see muutub krooniliseks, siis tekib oht füüsiliselt ja psüühiliselt haigestuda: „*Kontrolli ulatus, mis inimestel oma elu üle on, mõjutab nende tervist ning ka nende laste tervist. Oma elu ohjes hoidmine, vähemalt 'tundena', on tervislik. Pidev eksistentsiaalne hirm – ka epideemiate ajal – teeb seevastu haigeks*” (Spitzer, 2020, 116).

#### **IV. Hädaabi- ja traumapedagoogika**

Traumad muudavad sügavalt ning püsivalt ka laste ning noorukite elu. Seetõttu vajavad nad pärast traumaatilisi kogemusi erilist tuge ja hoolitsust. Potentsiaalselt on koroonakriis kollektiivne traumaatiline kogemus.

Lisaks psühholoogilistele lähenemisviisidele on viimastel aastatel välja töötatud ka traumapedagoogilise sekkumise kontseptsioone. „*Traumapedagoogika määratleb ennast kui (ravi)pedagoogilist lähenemisviisi traumeeritud laste ning noorukite stabiliseerimiseks ning toetamiseks (...)*” (Kühn, 2009, 26). Sellest vaatenurgast saab hädaabipedagoogikat käsitleda traumapedagoogika osana.

Hädaabipedagoogiline sekkumine toimub traumaatilise protsessi kahel esimesel etapil (Landolt, 2004, 72), kus esmalt selgub, kas rusuvat elamust suudetakse läbi töötada või areneb see edasi traumaatiliseks häireks. Pedagoogiliste meetodite abil tuleb lastes ja noorukites ergutada ja toetada isetervendavaid jõudusid ning suutlikkust oma kogemusi läbi töötada nii, et see soodustaks läbielatud toime tulemist ja teeks selle võimalikuks. Tegemist on resilientsusjõudude aktiveerimise ning võimalike traumajärgsete häirete ärahoidmisega. „*Kiirem abi säästab pikemast katsumuste rajast*” (Morgan, 2007, 11). Hädaabipedagoogika on esmaabi hingele.

Järgnevalt anname lühikese ülevaate mõningatest kasulikest hädaabipedagoogilistest meetoditest ning korralduslikest struktuuridest, mis aitavad lastel ning noorukitel koroonast põhjustatud traumaatilisi elamusi töötada läbi kooliga seonduvalt ning neid oma elulooga lõimida.

#### **Antroposoofiline hädaabipedagoogika: „Esmaabi hingele”**

Hädaabipedagoogilised kriisisekkumise meetodid (Ruf 2011, 2018, 2019 a, b; Eckard, 2005) aitavad toetada lapsi ja noorukeid ka koroonakriisis, et nad suudaksid käivitada oma isetervendavaid jõudusid ning läbi töötada oma elamusi:

Traumaatilised elamused röövivad ohvritelt kõnevõime. Nad ei suuda enamasti oma elamustest rääkida ning neid ei tohi selleks ka sundida. Kunstilised tegevused nagu maalimine, joonistamine, voolimine, tantsimine, laulmine või pillimäng võivad aidata loominguliselt väljendada seda, mis on tegelikult kirjeldamatu, mida on võimatu sõnadega edasi anda, ning pakkuda niiviisi võimalusi elamuste läbitöötamiseks.

Eesmärgipärane hool rütmilisuse eest aitab lapse traumeeritud organismi jälle kooskõlaliseks muuta ning aktiveerida selle isetervendavaid jõudusid. Muuhulgas on siin tegemist korrastatud ning rütmilise päevakavaga, korrapäraste söögi- ning uneaegadega. Rituaalsus nagu söögisalmid, ärkamis- ja uinumisrituaalid pakuvad turvalisust, pidet ning uut orienteerumisvõimalust. Eurütmia ja bothmer-võimlemise liikumisteraapilised võimalused ning massaaž ja rütmilised võidmised saavad olla abiks traumast tingitud krampide vabastamisel.

Elamuspedagoogilised meetodid võivad näiteks ronimisharjutuste kaudu aidata tagasi saada trauma tõttu kaotsi läinud eneseusaldust ning usaldust teistesse. Lisaks sellele saavad elamuspedagoogilised meetodid mängulisel viisil tasakaalustada traumast põhjustatud sotsiaalsete oskuste kaotsiminekut ning lasta avalduda uuel sotsiaalsel võimekusel.

Äärmuslikust stressikogemusest kahjustatud keskendumisvõimet saab ületada näiteks selliste mängudega nagu kassikangas, memoriin, mikado, või tähelepanuharjutustega.

Ka eakohane ning kultuuritundlik „tervendavate piltide” jutustamine muinasjuttude, lugude ja elulugude kaudu („story telling”) ning nukumängud on hädaabipedagoogikas ennast tõestanud hea abivahendina.

Traumad kinnistavad oma ohvrid minevikku ning müürivad kinni nende tulevikuväljavaated. Traumeeritud laste ja noorukitega tuleb seetõttu tulevik uuesti vallutada. Seda võib teha projektide ühise kavandamise ja teostamise kaudu, näiteks ühise söömaaja või matkaga. Sellega ületatakse ka traumast põhjustatud jõuetus- ning abitustunded, omandatakse uusi oskusi tegutsemiseks ning kogetakse enesetõhusust.

Stress teeb haigeks. „Psühhoneuroimmunoloogia” näitab, et rusuvad kogemused mõjutavad immuunsüsteemi väga tugevalt. Stress või teised negatiivsed tunded vallandavad mõne minuti kestvaid kaotilisi südamerütme, mille tagajärjel immuunsüsteem nõrgeneb umbes kuueks tunniks. Stressi tulemusel väheneb märgatavalt

immuunglobuliinide A hulk, mida limaskestades pidevalt taastoodetakse ning mis kaitsevad seal nakkuste eest. Seetõttu nõrgeneb organismi vastupanuvõime. Sel põhjusel on nakatumisrisk ka pärast traumeerimist oluliselt kõrgem. Rõõmsad hetked see-eest suurendavad organismi valmisolekut terveneda. Rõõm, empaatiakogemused ning positiivsed meenutused loovad südamerütmide kooskõllalisust ning suurendavad immuunglobuliinide A tootmist. Kogetud rõõm suurendab niisiis traumeeritud laste vastupanuvõimet ning ergutab nende isetervendavaid jõude (Servan-Schreiber, 2006, 78f). Kui tugevdada lastes usaldust ning elurõõmu, siis toetab see nende resilientsust. Ka rõõm tervendab!

### **Lapsesõbralik kool: „Koroonatraumaga lapsed vajavad turvalisi paiku”**

Seetõttu vajavad lapsed ja noorukid pärast äärmuslikke stressikogemusi koheselt asjatundlikku inimlikku esmaabi ning turvalisust. Kui ei kogeta turvalisust, ei saa hingehaav paraneda. *„Turvalisuse kaotamise kogemus välises maailmas kui 'kindlas paigas', ruineerib pikaks ajaks individuaalse mina kindlustunde”* (Kühn, 2009, 31). Ilma turvalisuseelamuseta ei saa asjaosalised ennast kangestumistest vabastada ning vajalik haavade tervenemise protsess ei saa alata.

Lapsed ja noorukid vajavad pärast traumaatilisi kogemusi „turvalisi paiku”. Nendes korrastatud, kindlates keskustes tuleb lapsi ja noorukeid pedagoogiliselt toetada. *„Pedagoogiline paik kui väline kindel paik pakub selgeid struktuure ja seab (...) laste jaoks üles reeglid ning tagajärjed”* (Kumberger, 2007, 45). See ohjeldab trauma poolt esile kutsutud sisemist kaost, loob argipäeva korrastatust ning toetab normaalsuse tekkimist. Piiritletus annab uue toe ja suunakindluse.

Pedagoogilised asutused nagu lasteaiad, koolid, laste- ja turvakodud, noortekeskused ning katastroofi piirkondades sisse seatavad „child friendly spaces”, peavad seetõttu saama traumeeriva stressikogemusega lastele ja noortele erilisel viisil korrastatud turvalisteks paikadeks, milles hingehaavu asjatundlikult ravitakse ja kus tervenemine saab võimalikuks (Ruf 2018, Ruf, 2011; Ding 2009). Need on paigad, kus arvestatakse laste füüsiliste, psühhosotsiaalsete ning vaimsete vajadustega. Eelkõige armastav hoolitsus, usaldusväärsete suhete loomise võimalus, tervendavad sisemised pildid, mis on esitatud eakohaste muinasjuttude, lugude ning elulugude kujul, igapäevaste struktuuride ning rituaalide taastamine pidepunktidenä, mis pakuvad kaosesse langenud maailmas uut suunakindlust, on pärast äärmuslikke stressikogemusi hädavajalikud, et ehitada üles uus



usaldus iseenda, kaasinimeste ning ümbritseva maailma vastu. Turvalisuse ning kindlustunde tagamine tervendab!

Pedagoogilised asutused võivad pärast traumakogemust kujuneda selliseks paigaks, millest saab alguse stabiilsuse saavutamine. Sealjuures tuleb võtta arvesse korrastatust loovaid elemente erinevatel toimimistasanditel, mis muudavad pedagoogilise asutuse turvaliseks paigaks. Eriti tuleb tähelepanu pöörata ruumi-, aja-, suhte- ning eluloolise tasandi ja keele ning kogukondliku tasandi kujundamisele (Ruf, 2019 a; Ding, 2009):

**Füüsilisel tasandil** saab traumeeritud laste pingest vabastamisele ning stabiliseerimisele palju kaasa aidata ruumide selge korrastatus ja struktureeritus. Sinna hulka kuulub pedagoogilise ümbruse võimalikult loov kujundamine liikumis- ning mängualadega ja rahu- ning eemaldumisvõimalustega, aga ka värvikujunduse küsimused. Värvid ja vormid avaldavad muljet, on piiritlevad ning mõjusad. See kehtib ka pedagoogiliste paikade korrastatuse suhtes. Traumeeritud lastele on kindel kord sama oluline kui esemete ning materjalide hulga vähendamine ruumides. Ruumi väline korrastatus mõjub sisemisele kaosele vastu, aitab ära hoida tähelepanu kõrvalekaldumist ning võimaldab traumast põhjustatud tajuhäiretega lastel säilitada olukorrast ülevaadet. Kuna meeletajude töötlemine on trauma tõttu ahenenud, tuleb traumeeritud laste ja noorukite puhul ruumide kujunduses meelelisi muljeid vähendada. Seetõttu tuleks ruumikujunduses eelistada nt suletud kappe avatud riulitele. Lisaks ruumi struktureeritusele kuuluvad selge raamistiku juurde aga ka üheselt mõistetava sõnastusega käitumisreeglid. Selgus, läbipaistvus ning esteetilisus tervendavad!

Traumad lõhuvad füsioloogilisi rütme. Pedagoogilise asutuse **ajatasandil** on seetõttu oluline päeva, nädala, kuu ning aastaringi kulgemise rütmide ning rituaalide kujundamine. Kõik protsessid peaksid olema läbistatud rütmilisest hingamisest, milles sisalduvad lisaks vaba vestluse võimalustele ka kognitiivsed elemendid (õppeprotsessid), rütmilised elemendid (laulud, luuletused, rütmilised harjutused) ning õpilase omapoolsed algatused (tegutsemiselemendid). Päeva struktuur peaks lähtuma võimalikult palju laste ja noorte bioloogilisest päevarütmist ning hõlmama endas lisaks kognitiivsetele tegevustele ka kunstilist tegevust ning praktilist käsitööd. Nädalarütmil saab struktureerida näiteks nädala alguse ja lõpu piduliku ühise tähistamisega. Traumeeritud lastele on vaja selgeid pidepunkte ning turvalisust pakkuvaid ajalisi struktuure, mis looks neile kindla aluse millest juhendada. Lahtised ajastruktuurid mõjuvad neile pigem ähvardavalt ning kutsuvad esile kompenseerivat käitumist. Rütm ja rituaalid tervendavad!

**Psühhosotsiaalsel tasandil** on tegemist eelkõige suhtestruktuuridega. Traumaatilised äärmuslikud stressikogemused viivad peaaegu alati sidemete ja suhete häiritusele. Seetõttu on suhete kujundamine üks olulisimaid hädaabipedagoogilise tegutsemise komponente laste ja noorukite psühhotraumade kontekstis. See tugevdab kannatanu isiksust. Neurobioloogilised uurimistulemused näitavad veenvalt, et traumast põhjustatud usaldamatuse korrigeerimist uute, usaldusväärsete suhete võimaldamisega võib pidada kõige olulisemaks lähenemisviisiks psühhotraumadest üle saamisel (Hüther, 2002).

Seetõttu ei saa parimadki pedagoogilised tehnikad asendada lapse ja tema tugiisiku vahelist isiklikku suhet. See on kõikide õpirotsesside alus ning eeldus. Traumeeritud lapsed ja noorukid oma väljakutsuva, sageli provokatiivse käitumisega peavad tundma, et nad on oodatud. Vajaliku positiivse läheduse ning poolehoiu kujunemisele võib kaasa aidata isiklik käepigistus. Kuid ka see, kui rünnakutest ei vaadata mööda, on osa hoolivast suhtetööst, samuti nagu usaldusväärsus ning järjepidevus pedagoogilises käitumises. Ka konstruktiivne vastasseis loob suhte. Lisaks lapse ja temaga töötavate pedagoogide omavahelistele suhetele on pedagoogilistes seostes vaja ka rühmasuhteid tunda ressursina. Rühmas valitsev atmosfäär võib olla tervendav. Traumeeritud lapsed ja noorukid vajavad stabiilseid suhteid. Suhe tervendab!

**Eluloolisel tasandil** võivad pedagoogilised asutused saada nendeks paikadeks, kus saab parandada traumaatilisi kogemusi. Kool peab muutuma uute positiivsete kogemuste saamise kohaks. Jõuetuskogemused tuleb asendada enesetõhususe ning tegutsemissuutlikkuse kogemustega, katkenud suhted uute sidemete kujunemise kogemusega ning enesehinnangu probleemid eneseusalduse tugevdamisega. Sellised traumaatiliste kogemuste korrektuurid tervendavad!

Ka keel saab tervendada! Traumeeritud lapsed on sageli kaotanud võime ennast kõnes väljendada. Nad reageerivad äärmiselt tundlikult, kui neid kõnetatakse. Sealjuures jälgivad nad pigem mitteverbaalseid aspekte nagu intonatsioon, žestid, kehahoiak ja miimika. **Keeletasandil** peab õpetaja jälgima, et kasutataks kujundlikku, konkreetset, lihtsate lausekonstruktsioonide ning positiivsete sõnastustega väljendusviisi. Kriitikat tajutakse piiratud enesehinnangu tõttu ekslikult enamasti otserünnakuna oma isiku vastu. Kuid ka kiitust on mõnel traumeeritud lapsel raske taluda. See kõik näitab, et pedagoogid peavad oma keelekasutuse ning väljendusviisi kallal tööd tegema.

Kui pedagoogiliste asutuste kujundamises arvestatakse ruumi-, aja-, suhte-, elulooliste ja keelestruktuuridega, võivad nad saada sõja- ja katastroofiirkondades „kindlateks paikadeks”, mis toetavad traumeeritud laste ja noorukite stabiliseerumist ning aitavad neil traumaatilisi kogemusi läbi töötada.

### **Parzivali-keskus Karlsruhes: „Pedagoogiline mudel õpetab ka koroona-aegadel”**

*„Me kaotame väga palju lapsi ja noorukeid”,* hoiatab Saksamaa lastekaitseühingu eesistuja Thomas Krüger (Welt online, 27.10.2020). Pandeemia tõttu olevat just probleemsetest sotsiaalsetest oludest pärit laste ja noorte abistamine täiesti pidurdunud. Kontakt laste ja noortega ähvardavat pikemas vaates katkeda.

Et pakkuda sotsiaalselt põletavatest tingimustest tulevatele lastele ja noorukitele pedagoogilist arenguruumi, rajati aastal 1999 Parzivali-keskus Karlsruhes (Reveriego&Ruf, 2013; Ruf, 2014).

Parzivali-keskus Karlsruhes on hariduse, toetamise ning nõustamise vaba pedagoogiline pädevuskeskus. Lisaks eripedagoogilistele haridus- ning nõustamiskeskustele, mille raskuspunktideks on sotsiaalne ja emotsionaalne areng, õppimine ning vaimne areng, kuuluvad keskuse juurde erikutsekool ning kutsekool, mille tegevus on suunatud kutseküpsuse saavutamisele. 2011 sügisel, seoses Karl-Stockmayeri-kooli asutamisega, ühendati keskusega ka kaasava suunitlusega waldorfkool. Eelkooli osas täiendavad keskust kaasav lastesõim, erikooli lasteaed ning kaasav lasteaed, kõikides on mitu rühma.

Alates 2015 aastast on pagulaskriisi tõttu keskusesse lõimitud alaealised pagulased, eelkõige need, kes on saabunud ilma täiskasvanuteta. Ligi 150 pagulastaustaga last ning noorukit, kellega polnud kaasas toetavat täiskasvanut, võeti vastu uutesse äsjaavatud klassidesse. Keskusest käis läbi mõnituhat alaealist pagulast, sageli äärmiselt traumaatiliste paguluskogemustega. Parzivali-keskuse noorteabi toega leiti paljudele nendest noorukitest majutus- ning elamisvõimalused (Ruf, 2019a; b).

2010 avati Karlsruhe Parzivali-keskuse juures hädaabipedagoogika ambulants. See pakub traumeeritud lastele ja noortele turvalist paika ning hoolitsust pärast akuutsete rusuvate kogemuste läbielamist.

Keskuse juurde kuulub ka koolitalu, milles kasvatatakse loomi loomateraapia jaoks.

Praegu käib Parzivali-keskuse asutustes üle 650 lapse ning nooruki. Nende eest kannab

hoolt umbes 280 kaastöötajat, kes teevad omavahel multiprofessionaalset koostööd.

Laste ja noorukite pedagoogilises juhendamises ning õpetamises on inimsuhted teadmiste edastamisest eespool ka koroonakriisi ajal. Kõik pedagoogilised töötajad Karlsruhe Parzivali-keskuses, nagu ka paljudes teistes lasteaedades ning koolides, olid pandeemia algusest peale teadlikud, mida „social distancing” laste ja noorukite arengule tähendab, seda eriti sotsiaalselt keerulistes tingimustes. Seepärast töötati välja ulatuslikud kavad, kuidas lapsi ja noori kriisi ajal toetada ja juhendada, ning kõik pedagoogilised töötajad valmistati täiendkoolitustel ja sisekoosolekutel ette pedagoogiliseks kriisijuhtimiseks. Selle põhjal peab igal lapsel ja noorukil olema püsiv tugiisik koolist, kes märkaks võimalikult vara oma kaitsealuse võimalikku arengut hirmu, hüperaktiivsuse-agressiivsuse, masenduse-depressiivsuse või heitumise suunas. Eriti tuleb tähelepanu pöörata „vaiksetele”.

Lisaks sellele moodustati keskuse spetsialistidest psühholoogilis-meditsiiniterapeutiline tugi- ja hoolekanderühm, mida abivajaduse ilmnemisel rakendada. Abi saamise võimalus ei piirdunud ainult Parzivali-keskuse kogukonnaga, vaid seda pakuti ka keskust ümbritseva linnaosa elanikele.

Lukustumise ajal jäi keskus tegutsemisvõimeliseks. Kooli kriisisekkumise rühm asus kohapeal, samuti sekretariaat ning majahaldus. Laste ning noorukite ja nende peredega võtsid klassiõpetajad igapäevaselt ühendust. Nii säilis pidev usaldusväärne infovoog perede psühhosotsiaalse ning tervisliku olukorra kohta, mis võimaldas vajaduse korral kiiresti tegutseda. Klassikoosolekute raames korduvalt aset leidvates vestlustes võeti kokku tulemusi, analüüsiti olukorda, töötati välja tegutsemiskavasid ning anti neile hiljem hinnaguid. Kriitiliste juhtumite korral toimusid ka kodukülastused või kohtumised asjaosalistega väljaspool kodu.

Haridusministeeriumi eriloaga tohtis lisaks selliste laste ja noorukite hädavajalikule hooldusele, kelle vanemad olid tegevad niinimetatud „süsteemile elutähtsatel tegevusaladel”, kanda keskuses kohapeal hoolt ka niinimetatud „sinise vilkuri laste”, st laste ja noorukite eest, kelle heaolu ohustas koolide sulgemine oluliselt. Seda reeglit rakendati hiljem ka kogu Baden-Württembergis.

„Tavaline õpe” toimus lukustumise ajal „koduõppena”, kusjuures tunde viidi läbi vastavalt õpilaste vanuseastmele nii analoogsete kui digitaalsete vahenditega. Eriti suure toetusvajadusega lapsi ja noorukeid juhendati osaliselt ka nende kodudes. Seda tegid spetsiaalsed üksikjuhtumitega tegelevad abilised. Edasise lukustumise käigus saadi luba

pakkuda ka sellele õpilaste rühmale õppimisvõimalusi Parzivali-keskuses kohapeal.

Nii sai koroonakriisis leevendada seda, et sulgemiste tõttu langesid ära laste mänguväljakud, spordikeskused, noortekeskused, mängu- ja vabaajategevused ning toitumis- ja suhtlemisvõimalused. *„Elkõige olla haavatavad need rühmad, kes kasutavad neid võimalusi. (...) Just koolide sulgemise korral olevat vaja kooliväliseid lahendusi, mis võimaldaksid sotsiaalset suhtlust, säilitaksid toitumis- ja liikumisvõimalused ning pakuksid keeruliste perekondlike olukordade puhul võimalusi sellest rääkida.”* (Welt online, 27.10.2020). Sellele Saksa lastekaitseühingu eesistuja nõudmisele suutis Karlsruhe Parzivali-keskus ning ka paljud teised pedagoogilised asutused lukustumise ajal tulla vastu omaenda algatusel.

## **V. Psühhohügieen kui ellujäämistreening õpetajatele**

Praegune koroonaviiruse pandeemia ning selle vastu rakendatud tõrjemeetmed muutsid mõne nädalaga üksikisikute, perede, asutuste ning tervete sotsiaalsüsteemide elu seni kujuteldamatul viisil. Paljud inimesed on nähtamatu ähvardava ohu ning selle tagajärgede pärast muutunud ebakindlaks. Mis võib sellises olukorras aidata kehalt ja hingelt terveks jääda ning oma ülesannetega toime tulla?

Et ebakindlal ajal säiliks laste ja noorukite füüsilis-vitaalne ning psühhosotsiaalne-mentaalne tervis, on neil vaja stabiilseid kasvatajaid, õpetajaid ning tugiisikuid (Glöckler, Michaela 2020, 222f).

### **Toimetulek hirmu ja stressiga: „Mida saavad õpetajad enda heaks teha”**

Lähtekoha igakülgseks psühhohügieeniliseks esmaseks ennetuseks saab anda terviklik „bio-psühhosotsiaalne-spirituaalne vaade inimesele” (Niemeijer, Martin 2011): Kindlasti on olulised välised hügieenimeetmed nagu näiteks käte pesemine või aevastamis- ning köhimiskultuur. Küllaldane uni, mis tähendab umbes seitset-kaheksat tundi uneaega, kaitseb uuringute põhjal olulisel määral kopsupõletike eest.

Samavõrd oluline on piisav liikumine: sport, võimlemine, tervisejooks, ujumine, eurütmia, jalutuskäigud. Ravieurütmia kursuses („Heileurythmie” Steiner, Rudolf 1921-1922/GA315) annab Rudolf Steiner ravieurütmilisi harjutusi rütmilise süsteemi tervislikuks toetamiseks ning hingeliseks elavdamiseks: „armastuse E”, „A-austus”, „rütmiline R”. Need mõjuvad

soojendavalt, stabiliseerivalt ning elavdavalt südame-vereringesüsteemile ja tugevdavad inimorganismi vastupanuvõimet (Sommer, 2020). Ka teadliku, tervisliku ja täisväärtusliku toitumisega saab organismi muuta kaitsevõimelisemaks ning vastupidavamaks, Müncheni arst Markus Sommer (ibid.) soovib praeguses olukorras kasutada mõruaineid toidus (sigur, endiiviasalat, võilille- ja raudrohud) ning jookides (vermut, emajuur, maasapp). Mõru elavdab mõruainete retseptoreid hingamisteede limaskestades, mistõttu tugevdatakse lokaalset kaitset haigustekitajate vastu. Nina- ja suuneelu jaoks soovib Sommer ka siilkübara (echinacea) tõmmiseid ning salvei või mungalille lehtede mälumist.

Inimese elujõudude tasandil saab teadliku rütmi sissetoomisega argipäeva avada sisemised jõuallikad. Regulaarsed ette- ja tagasivaated päevasündmustele, igapäevased hommiku-, lõunalaua- ning õhturituudid, nädala kulgemise struktuuri loomine, aktiivsuse- ning puhkefaaside, sisemise ja välimise töö regulaarne vaheldumine. Rütmid ja rituaalid elustavad, stabiliseerivad ning hoiavad meid tervena!

Kunstiline tegevus nagu maalimine, joonistamine, voolimine, tantsimine, laulmine või pillimäng, võib aidata tundeid ja mõtteid loovalt väljendada, ilma et nendest peaks rääkima. See saab viia seni allasurutud emotsioonide ning tunnete läbitöötamisele ning koos sellega hirmutunde üldisele kadumisele.

Tervikliku psühhohügieeni juurde on Rudolf Steiner andnud olulisi soovitusi niinimetatud „kõrvalharjutuste” (Steiner, Rudolf (1904-05/GA10) hingehügieeniliste põhimeeleoludega. Need meditatiivsed-sotsiaalhügieenilised harjutused käsitlevad mõttekontrolli, tahtekontrolli, meelerahu, positiivsust, eelarvamustevabadust. Sellisel tööil enda sisemiste hoiakutega on vahetu mõju eriti just sotsiaalsete suhete vallas toimuvale ning see tugevdab hingeelu.

Ka vaimse-religioosse siseelu eest hoolitsemine on otseselt seotud inimese füüsilis-vitaalse ning psühhosotsiaalse-mentaalse tervisega. Zürichi neuroloog, psühhiaater ning psühhoterapeut Christian Schopper viitab sellega seoses ühele meditatsioonile „virsikuõie” värvist (Schopper Christian, 2020), mille Rudolf Steiner andis 1920 hispaania gripi ajal kaitseks ühele eurütmistile. Palved ja meditatsioonid on resilentsust loovad ennetus- ja kaitsefaktorid!

Ebakindlad ajad põhjustavad stressi. Stress aga vähendab vastupanujõude. Sellepärast olgu siinkohal viidatud „antroposoofilisele anti-stressiületamisprogrammile” (Meyer, Frank, 2010).

## **Tegutsev armastus: „Abistamine kui nakkuse ennetamine”**

Pedagoogidel, hooldajatel ning teistel sotsiaalsetes elukutsetes töötavatel inimestel on palju võimalusi kasutada väliseid ning sisemisi hügieenimeetmeid. Lisaks sellele on eriti oluline suhtetasandi kujundamine: hoolimine, huvi, hingeline soojus ja lähedus ning ühtekuuluvustunne on psühhosotsiaalse ennetuse olulised elemendid. Inimliku hoolimise ning sotsiaalse kaasamise mõju inimese bioloogilis-psühhosotsiaalsele eelsoodumusele püsida tervena on salutogeneesi ning haiguste profülaktika oluline tegur.

Et nõustada abivajajaid koroonakriisiga toime tulemisel, on Karlsruhe Parzivali-keskuse „*hädaabipedagoogika ambulants*” koostöös Müncheni hädaabipedagoogilise ambulantsiga ning abiorganisatsiooniga Waldorfhariduse Sõprade Selts (Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V.) pannud üles „abiliini” numbriga 08002226622.

Seejuures pole aga kindlasti tegemist „wellness-programmiga”, subjektiivsest-egoistlikust motivatsioonist lähtuva tervisehoiakuga, vaid tervise säilitamisega, et suuta täita ülesandeid, mida ollakse endale ise oma saatuses püstitanud. „*Kui iseendale ei suudeta esile tuua mitte midagi muud kui hirmu haiguste ees, mida epideemilises haiguskoldes igal pool esineb (...)*”, siis on see „*hea vahend batsillide eest hoolitsemiseks. Kui seda hirmu nüüd natukene vähendada näiteks tegutseva armastusega, kus haigete eest hoolitsedes saab natukene unustada, et võidakse ka ise nakatuda, siis nõrgestab see ka batsillide eest hoolitsevaid jõude*” (Steiner, Rudolf (1914/GA 154, 46 f.). Ka vastastikune abi on seega aktiivne nakkuste ennetamine!

## **Kriisist võib saada ka võimalus**

Pole olemas elu ilma traumadeta, aga mitte iga trauma ei tee haigeks. Traumaatilise elamuse läbitöötamine ei sõltu mitte niivõrd mingit sündmust määratlevatest teguritest, seega selle kestusest, ränkusest või tagajärgedest, vaid see sõltub oluliselt rohkem individuaalsetest teguritest nagu vanus, temperament, senised kogemused ja nende läbitöötamise võimalused jne. Individuaalsed võimalused olukorraga toime tulla määravad oluliselt, kas enesetervendusjõud saavad hingelise vigastusega hakkama või viib see haiglaslike traumajärgsete häireteni. Sealjuures on oluliseks mõjufaktoriks ka keskkonnategurid, nt sotsiaalne tugi. Riski- ja kaitsetegurite koosmõju määrab traumaatilise protsessi edasise kulgemise (Lamdolt, 2004).

Iga traumaatiline kriis on samal ajal ka elulooline võimalus. See kehtib ka praeguse

koroonakriisi kohta. Psühhotraumatoloogilised uurimused näitavad täna veenvalt, et läbitöötamata traumadest võib välja kasvada hävituslik potentsiaali, mis lükkab oma ohvrid elurööstastelt kehvalt kõrvale. Kuid sama veenvalt näitavad teaduslikud uurimused, kuidas läbitöötatud traumad kujundavad välja püsivat resilentsust ning saavad kaasa aidata isiksuse küpsemisele (Tedeschi/Park/Calhoun, 1998). Columbia ülikooli teadlase Georg Bonanno uurimuste põhjal pidavat see olema isegi reegel: 60-80 protsenti nendest, kes olid traumeerituse üle elanud, olevat muutunud rahulolevamaks ning resilientsemaks (Bonanno, 2004; vrdl Schopper, 2018). Ka lapsed ja noorukid toovad endaga kaasa isiklikud eeldused selleks, et pärast kõige erinevamaid traumasid kogeda posttraumaatilist kasvamist. Kliinilised kogemused näitavad, et *„ka laste puhul on võimalik näha edukalt läbi töötatud traumaatiliste elamuste positiivset mõju”* (Landolt, 2004).

Kuigi posttraumaatilise kasvamise toetamist ei saa loomulikult kirjeldada kriisisekkumisena, tunnustatakse seda siiski kui *„õigustatud eesmärki töös traumeeritud inimestega”* (Exenberg, 2017, 123). Hädaabipedagoogika tahab ülemaailmselt toetada lapsi ja noorukeid raskete kogemustega toime tulemisel traumaatilise arengu varajastes etappides ning sellega takistada võimalike traumajärgsete häirete tekkimist. Tegelikult on see püüe muundada alanud kannatusrohke kriis elulooliseks võimaluseks.

Ka koroonatrauma saab juhatada posttraumaatilisele kasvamisele ning muutuda sellest mõjutatud laste ning noorukite jaoks edasiseks elulooliseks arenguvõimaluseks.



## Viited

- **Badische Neueste Nachrichten**, 25.10.2020: „Maskenpflicht im öffentlichen Raum gilt im Stadt- und Landkreis auch unter Ehepartnern“ [„Maskikandmise kohustus avalikus ruumis kehtib halduspiirkonnas ka abikaasade jaoks“], <https://www.bnn.de/karlsruhe/maskenpflicht-im-oeffentlichen-raum-gilt-im-stadt-und-landkreis-auch-unter-ehepartnern>. (25.10.2020).
- **BAG Landesjugendämter** [Saksamaa liidumaadenoorsooametite töögrupp]: „Häusliche Isolation von Kindern in Quarantäne ist keine Lösung“ [„Laste isoleerimine karantiini ei ole lahendus“], <https://www.jugendhilfeportal.de/fokus/coronavirus/artikel/bag-landesjugendaemter-haeusliche-isolation-von-kindern-inquarantaenw-sind-keine-loesung/>, (08.10.2020).
- **Bild online**, 13.04.2020: „Es wird nichts mehr wie es war“ [„Miski ei saa olema nii nagu varem“], <https://www.bild.de/politik/inland/politik-inland/nrwlandeschef-laschet-ueber-exit-fahrplan-klar-ist-nichts-wird-wie-es-war-70005856.bild.html>; (14.04.2020).
- **Bonanno, Georg A.** (2004): Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? In: *American Psychologist*. 59 (2004). 20-28.
- **Buber, Martin** (2006): *Ich und Du* [Mina ja Sina], in: *Das dialogische Prinzip* [Dialogiline printsiip]. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- **Cohen, Sheldon; Doyle, William J.; Skonner, David P. et al.** (1997): *Social ties and susceptibility to the common cold*. *JAMA* 277: 1940-1944.
- **Ding, Ulrike** (2009): *Trauma und Schule. Was lässt Peter wieder lernen? Über unsichere Bindungen und sichere Orte in der Schule* [Trauma ja kool. Mis võimaldab Peteril jälle õppida? Ebakindlatest suhetest ning turvalistest kohtadest koolis], in: Bausum, Jakob, Besser, Lutz, Kühn, Martin, Weiß, Wilma (koostajad.). *Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis* [Traumapedagoogika. Alused, rakendusvaldkonnad ning meetodid pedagoogiliseks praktikaks], lk 55- 66. Weinheim-München: Juventa.
- **DGUV**, kaasajastatud versioon 07.10.2020: Empfehlungen zur Tragezeitbegrenzung für Mund-Nase-Bedeckungen (MNB) im Sinne des SARS-CoV-2 Arbeitsschutzstandards und der Arbeitsschutzregel [Soovitused suu-nina-katete (SNK) kandmisaja piirangutele SARS-CoV-2 tööhutusstandardi ning tööhutusnõuete tähenduses] [https://www.dguv.de/medien/inhalt/praevention/themen\\_a\\_z/biologisch/kobas/tageszeitbegrenzung\\_kobas\\_27\\_05\\_2020.pdf](https://www.dguv.de/medien/inhalt/praevention/themen_a_z/biologisch/kobas/tageszeitbegrenzung_kobas_27_05_2020.pdf), (27.10.2020).
- **Eckardt, Jo** (2005): *Kinder und Trauma* [Lapsed ja trauma]. Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht.
- **Eisenmann, Susanne** (24.06.2020): [https://kmbw.de/,Lde/Startseite/Service/2020+06+24+Sofortausstattungsprogramm\\_+Richtlinien+zur+Verteilung+der+Mittel](https://kmbw.de/,Lde/Startseite/Service/2020+06+24+Sofortausstattungsprogramm_+Richtlinien+zur+Verteilung+der+Mittel), (24.06.2020).
- **Exenberg, Silvia** (2017): *Positive Folgen von Traumatisierung* [Traumeerimise positiivsed tagajärjed]. in: Karutz, H.; Juen, Barbara; Kratzer, Dietmar; Warger, Ruth (koostajad) (2017): *Kinder in Krisen und Katastrophen. Spezielle Aspekte psychosozialer Notfallversorgung. Krisenintervention und Notfallpsychologie*. [Lapsed kriisides ja katastroofides. Psühhosotsiaalse esmaabi eriaspekte. Kriisisekkumine ning hädaabipsühholoogia], kd 4. Innsbruck. 117-129. Studia Universitätsverlag.
- **Fischer, Gottfried, Riedesser, Peter** (2009): *Lehrbuch der Psychotraumatologie* [Psühhotraumatoloogia õpik]. München: Reinhard Verlag.
- **Focus online**, 03.04.2020: *Meidinger warnt vor fatalen Folgen: „Schulen werden nicht mehr sein wie vorher“* [Meidinger hoiatab fataalsete tagajärgede eest: „Koolid ei saa olema sellised nagu varem“], [https://www.focus.de/familien/eltern/schliessungen-wegencorona-schulen-werden-nicht-mehr-so-sein-wie-vorhermeidinger-warnt-vor-fatalen-folgen\\_id\\_11845767.html](https://www.focus.de/familien/eltern/schliessungen-wegencorona-schulen-werden-nicht-mehr-so-sein-wie-vorhermeidinger-warnt-vor-fatalen-folgen_id_11845767.html), (25.20.2020).
- **Focus online**, 05.04.2020: *Isolation mit dem Peiniger: Opfer häuslicher Gewalt brauchen*

*besonderen Schutz* [Isolatsioon koos piinajaga: Koduvägivalda ohvrid vajavad erilist kaitset], [https://www.fokus.de/perspektiven/haeusliche-gewaltbedrohte-frauen-und-kinder-brauchen-jetzt-besonderenschutz\\_id\\_11850645.html?drucken=1](https://www.fokus.de/perspektiven/haeusliche-gewaltbedrohte-frauen-und-kinder-brauchen-jetzt-besonderenschutz_id_11850645.html?drucken=1), (05.04.2020).

- **Focus online**, 15.06.2020: „*Es entsteht eine verlorene Generation*“: *Wie die Covid-19-Krise unsere Kinder verändert* [„Tekib kadunud põlvkond“: Kuidas muudab Covid-19 kriis meie lapsi], [https://www.fokus.de/familie/eltern/kindergesundheit/emotionale-und-schulische-bildung-abgehaengt-geschlagenunselbstaendig-wie-die-covid-19-krise-unsere-kinderveraendert\\_id\\_12094820?drucken=1](https://www.fokus.de/familie/eltern/kindergesundheit/emotionale-und-schulische-bildung-abgehaengt-geschlagenunselbstaendig-wie-die-covid-19-krise-unsere-kinderveraendert_id_12094820?drucken=1), (16.06.2020).
- **Focus online**, 05.08.2020: 2. *Corona-Welle abfedern: „Schulschließungen sind sehr effektiv, aber allerletzte Option*“ [Pehmendada 2. koroonalainet: „Koolide sulgemine on väga tõhus, aga kõige viimane võimalus], [https://www.fokus.de/familie/eltern/2-corona-welleabfedern-schulschliessungen-sind-sehr-effektiv-aber-allerletzteoption\\_id\\_12281972.html](https://www.fokus.de/familie/eltern/2-corona-welleabfedern-schulschliessungen-sind-sehr-effektiv-aber-allerletzteoption_id_12281972.html), (05.08.2020).
- **Focus online**, 14.09.2020: *Hamburger Ärzte-Chef geht auf Virus-Panikmacher los: „Machen die Gesellschaft krank*“ [Hamburgi peaarst ründab viirusepaanika tekitajaid: „Teevad ühiskonda haigeks”, [https://www.fokus.de/regional/hamburg/wegendramatisierung-von-corona-hamburger-aerztechef-greiftsoeder-und-drosten-an-sie-machen-die-gesellschaftkrank\\_id\\_12427921.html](https://www.fokus.de/regional/hamburg/wegendramatisierung-von-corona-hamburger-aerztechef-greiftsoeder-und-drosten-an-sie-machen-die-gesellschaftkrank_id_12427921.html), (15.09.2020).
- **Frankenpost online**, 20.03.2020: „*Kontrollverlust macht Menschen bei Corona-Krise zu schaffen*“ [Kontrolli kaotamine teeb inimestele koroonakriisis elu raskeks], <https://www.frankenpost.de/leben/gesundheitsfitness/dpa/gesundheitsart661137,7185451>, (07.10.2020).
- **Gigerenzer, Gerd** (03.07.2020): „*Angst ist ein Markt*“ [„Hirm on turg”]. in: *Profil*, 03.07.2020, <https://www.profil.at/gesellschaft/psychologe-gerdgigerenzer-angst-markt-11376863>, (20.10.2020)
- **Gilan, Donya; Röhke, Nikolaus; Blessin, Manpreet; Kunzler, Angela; Stoffer-Winterling, Jutta; Müssig, Markus; Yuen, Kenneth S. L.; Tüscher, Oliver; Thruk, Johannes; Kreuter, Frauke; Sprengjolz, Philipp; Betsch, Cornelia; Stieglitz, Rolf Dieter, Lieb, Klaus** (2020): *Psychische Belastungen, Resilienz, Risiko- und protektive Faktoren während der SARS-CoV-2-Pandemie*. [Psüühiline koormus, resilientsus, riski- ja kaitsetegurid SARS-CoV-2 pandeemia ajal]. *Deutsches Ärzteblatt* [Saksa arstide ajakiri], Jg 117, H 38, 18. September 2020, 625-632.
- **Glas, Norbert** (1979): *Das Antlitz offenbart den Menschen* [Näos avaldub inimene]. Stuttgart: Mellinger-Verlag.
- **Glöckler, Michaela** (2020): *Kita, Kindergarten und Schule als Ort gesunder Entwicklung. Erfahrungen und Perspektiven aus der Waldorfpädagogik für die Erziehung im 21. Jahrhundert*. [Lastehoid, lasteaed ning kool tervisliku arenemise paigana. Kogemusi ja perspektiive waldorfpedagoogikast 21. sajandi kasvatusele], Stuttgart: Pädagogische Forschungsstelle beim Bund der Freien Waldorfschulen/edition waldorf.
- **Hausmann, Clemens** (2006): *Einführung in die Psychotraumatologie* [Sissejuhatus psüühotraumatoloogiasse]. Wien: Facultas Universitätsverlag.
- **Heinzlmaier, Bernhard** (2020): *Jugendliche als Betroffene der Corona-Krise* [Noorukid kui koroonakriisi ohvrid], in: Hofbauer, Hannes; Kraft, Stefan (koostajad) (2020): *Lockdown 2020. Wie ein Virus dazu benutzt wird, die Gesellschaft zu verändern* [Lukustumine 2020. Kuidas ühte viirust kasutatakse ühiskonna muutmiseks]. 233-246. Wien: ProMedia.
- **Hirte, Martin; Rabe, Steffen** (04.09.2020): „*Wider die Maskenpflicht an bayerischen Schulen – ein offener Brief*“ [„Maskikandmise kohustuse vastu Baieri koolides – avalik kiri], <https://www.martin-hirte.de/wpcontent/uploads/2020/09/Wider-die-Maskenpflicht-1-1.pdf>, (21.10.2020).
- **Hüther, Gerald** (2020): *Wege aus der Angst. Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen* [Teed hirmust väljumiseks. Kunstist, kuidas elu ettearvamatust omaks võtta] Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht Verlag.
- **Hüther, Gerald** (2002): *Und nichts wird fortan sein wie bisher. Die Folgen traumatischer Kindheitserfahrungen für die weitere Hirnentwicklung* [Ning miski ei saa edaspidi olema nii nagu varem. Traumaatiliste lapsepõlveelamuste mõjust aju edasisele arengule], in: PAN,

Pflege- und Adoptionsfamilien NRW e.V. [PAN, Nordrhein-Westfaleni liidumaa hooldus- ning lapsendusperede ühendus] (koostaja): *Traumatisierte Kinder in Pflege- und Adoptivfamilien* [Traumeeritud lapsed hooldus- ja lapsendusperedes]. Ratingen. Kalmanowitz Debra, Bobby Lloyd: Art Therapy and Political Violence. Routledge London New York.

- **Hurrelmann, Klaus** (2020): intervjuu, *Kinderärztliche Praxis* [Pediaatriline praksis], 2020; 91 (4), 294-296.
- **Krautz, Jochen** (2020): *Bildendes Lernen braucht Schule und Unterricht* [Hariv õppimine vajab kooli ja õppetundi], in: Hofbauer, Hannes; Kraft, Stefan (koostajad) (2020): *Lockdown 2020. Wie ein Virus dazu benutzt wird, die Gesellschaft zu verändern* [Lukustumine 2020. Kuidas ühte viirust kasutatakse ühiskonna muutmiseks]. 233-246. Wien: ProMedia.
- **Klundert, Michael** (09.09.2020): *Bericht zur öffentlichen Sitzung der Kinderkommission des Deutschen Bundestages* [Saksamaa Liidupäeva lastekomisjoni avaliku istungi ülevaade], <https://www.bundestag.de/dokumente/textarchiv/2020/kw37-pa-kinderkommission-corona-706358> (27.10.2020).
- **Kumberger, Eduard** (2007): Trauma im Kindesalter. Traumatische Situationen, Auswirkungen und pädagogische Aspekte [Trauma lapseas. Traumaatilised olukorrad, nende mõju ning pedagoogilised aspektid], in: Traumapädagogik. Heilpädagogische Zugänge zu Menschen mit Traumata [Traumapedagoogika. Ravipedagoogilisi lähenemisviise traumeeritud inimestele]. Fachakademie für Heilpädagogik [Ravipedagoogika akadeemia] Regensburg. 27 – 48. Regensburg.
- **Krüger, Andreas** (2007): *Erste Hilfe für traumatisierte Kinder* [Esmaabi traumeeritud lastele], Düsseldorf: Patmos Verlag.
- **Kühn, Martin** (2009): „Macht Eure Welt endlich wieder mit zu meiner!“. *Anmerkungen zum Begriff der Traumapädagogik* [„Tehke oma maailm lõpuks ometi jälle minu omaga kokku!“ Ülestähendusi traumapedagoogika mõiste kohta], in: Bausum, Jakob, Besser, Lutz, Kühn, Martin, Weiß, Wilma (koostajad). *Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis* [Traumapedagoogika. Alused, rakendusvaldkonnad ning meetodid pedagoogiliseks praktikaks], Weinheim-München: Juventa.
- **Landolt, Markus A.** (2004): *Psychotraumatologie des Kindesalters* [Lapseea psühhotraumatoloogia]. Göttingen-Bern-Toronto-Seattle-Oxford-Prag: Hogrefe Verlag.
- **Levine, Peter A., Kline, Maggi** (2005): *Verwundete Kinderseelen heilen. Wie Kinder und Jugendliche traumatische Erlebnisse überwinden können* [Tervendada haavatud lapsehingi. Kuidas lapsed ning noorukid võivad traumaatilistest kogemustest üle saada]. München: Kösel-Verlag.
- Meyer, Frank (2012): *Lektionen in Achtsamkeit. „Nervosität und Ichheit“ – ein anthroposophisches Stressbewältigungsprogramm* [Õppetunnid tähelepanelikkuses. „Närvilisus ja minasus“ – antroposoofiline programm stressiga toimetulekuks], in: Steiner, R. (2012): *Nervosität und Ichheit*. valitud loeng kogumikust GA 143, loeng 11.01.1912 Münchenis. Dornach: Rudolf Steiner Verlag.
- **Merkur online**, 23.09.2020: *Corona: Drogen nennt Pandemie eine Naturkatastrophe* [Koroona: Drogen nimetab pandeemiat looduskatastroofiks], <https://www.merkur.de/welt/deutschland-corona-drostenvirologe-charite-zweite-welle-impfstoff-pandemie-infektionswarnung-zr-90051312.html>, ( 23.10.2020).
- **Morgan, Sabine** (2007): *Wenn das Unfassbare geschieht – vom Umgang mit seelischen Traumatisierungen* [Kui toimub midagi täiesti kohutavat – kuidas toimida hingeliste traumadega], Stuttgart: Kohlhammer-Verlag.
- **Niemeijer, Martin** (2011): Diagnostik. In: Niemeijer, Martin et al (2011): *Entwicklungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Medizinisch-Pädagogische Begleitung und Behandlung*, 77 – 101. Dornach: Verlag am Goetheanum.
- **Redaktionsnetzwerk Deutschland (RND)**, 25.03.2020: *PisaChef: „Angst vor verlorenem Jahr für die Bildung ist berechtigt“* [Pisa-boss: „Hirm haridusele kaotsi läinud aasta ees on õigustatud“], <https://www.rnd.de/politik/pisa-chef-angst-vorverlorenem-jahr-fur-die-bildung-ist-berechtigtF7ZBKIEVRBN3C5PKVT5H6YEOA.html>, (29.10.2020).

- **Pedagoogilis-meditsiiniline töögrupp Witten/Herdecke (2020):** *Stellungnahme zur Situation von Kindern und Jugendlichen in der Corona-Pandemie 2020* [Seisukohavõtt laste ja noorukite olukorra kohta 2020 koroonaepidemia ajal], [https://medsektiongoetheanum.org/fileadmin/user\\_upload/StellungnahmeKinderundCorona-5.5.20.pdf](https://medsektiongoetheanum.org/fileadmin/user_upload/StellungnahmeKinderundCorona-5.5.20.pdf), (10.05.2020).
- **Reveriego, Melanie; Ruf, Bernd (2013):** *Wenn Kinder aus dem Rahmen fallen. Traumaorientierte Intensivpädagogik* [Kui lapsed lähevad raamidest välja. Traumasuunitlusega intensiivpedagoogika]. in: Kaschubowski, Götz; Maschke, Thomas (koostajad.): *Anthroposophische Heilpädagogik in der Schule. Grundlagen-Methoden-Beispiele* [Antroposofiiline ravipedagoogika koolis. Alused – meetodid - näited]. 206-237. Stuttgart: Kohlhammer-Verlag.
- **Reveriego, Melanie; Ruf, Bernd (2019):** *Verletzte Kinderseelen: Ambulanz für Notfallpädagogik am Parzival-Zentrum Karlsruhe* [Haavatud lapsehinged: Hädaabipedagoogika ambulants Karlsruhe Parzivali-keskuses], in: Ruf, Bernd (2019) (koostajad): *Trauma. Zeitschrift für Psychotraumatologie und ihre Anwendungen. Schwerpunkt: Notfallpädagogik*. [Trauma. Psühhotraumatoloogia ja selle rakenduste ajakiri. Raskuspunkt: hädaabipedagoogika] Jg 17/2019, H 3. 62-74.
- **Roberge, Raymond (2011):** *Facemask Use by Children During Infectious Disease Outbreaks*. In: *Biosecurity and Bioterrorism: Biodefence Strategy, Practice, and Science*, Vol 9, No 3, 225-231, <http://doi.org/10.1089/bsp.2011.0009>, (21.10.2020)
- **Ruf, Bernd (2011):** *Erste Hilfe für die Seele. Wie Kinder durch Notfallpädagogik schwere Traumata überwinden lernen* [Esmaabi hingele. Kuidas lapsed õpivad hädaabipedagoogika kaudu üle saama rasketest traumadest], in: Neider, A. (koostaja): *Krisenbewältigung, Widerstandskräfte, Soziale Bedingungen im Kinder- und Jugendalter* [Kriisiga toimetulemine, vastupanujõud, sotsiaalsed tingimused lapse-ning noorukieas], 173-228. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben.
- **Ruf, Bernd (2014):** *Loarnas Suche nach sich selbst – Traumapädagogik und Identitätsbildung bei komplex traumatisierten Kindern und Jugendlichen* [Loarna eneseotsingud – traumapedagoogika ning eneseidentiteedi kujunemine traumeeritud lastel ja noortel], in: Neider, Andreas (koostaja): *Lernen, Entwicklung und Gedächtnis. Menschenkundliche und pädagogische Aspekte der Identitätsbildung im Kindes und Jugendalter* [Õppimine, areng ning mälu. Eneseidentiteedi kujunemise inimõpetuslikud ning pedagoogilised aspektid lapse- ning noorukieas], 100-131. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben.
- **Ruf, Bernd (2018):** *Trümmer und Traumata. Anthroposophische Grundlagen notfallpädagogischer Einsätze* [Varemed ja traumad. Hädaabipedagoogilise sekkumise antroposofiilised alused]. Arlesheim: Ita Wegman Verlag.
- **Ruf, Bernd (2019a):** *Traumapädagogik im Kontext von Flüchtlingsarbeit. Konzepte und Erfahrungen im Umgang mit traumatisierten jugendlichen Flüchtlingen* [Traumapedagoogika pagulastöö kontekstis. Toimimisviisid ning kogemused töös traumeeritud noorte pagulastega], in: Adam, C., Schmelzer, A. (2019): *Interkulturalität und Waldorfpädagogik* [Kultuuridevaheline suhtlemine ning waldorfpedagoogika], 173-202. Weinheim-Basel: Beltz-Verlag.
- **Ruf, Bernd (2019b):** *Krieg-Flucht-Notfallpädagogik. Wie Pädagogik minderjährigen Flüchtlingen helfen kann, traumatische Erlebnisse zu überwinden* [Sõda-põgenemine-hädaabipedagoogika. Kuidas saab pedagoogika aidata alaealistel põgenikel üle saada traumaatilistest kogemustest]. Arlesheim: Ita Wegman Verlag.
- **Ruf, Bernd (2020):** *Waldorfpädagogik im Notfall. Wie Pädagogik zur Traumabewältigung beitragen kann* [Waldorfpedagoogika hädaolukorras. Kuidas saab pedagoogika olla abiks traumast üle saamisel], in: Wiehl, Angelika (2020): *Studienbuch Waldorfindergartenpädagogik* [Waldorflasteaia pedagoogika õpperaamat]. 271-284. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt/utb.
- **Ruppert, Franz (2018):** *Wer bin ich in einer traumatisierten Gesellschaft?* [Kes olen mina traumeeritud ühiskonnas?] Stuttgart: Klett-Cotta.
- **Ruppert, Franz (27.03.2020):** „Die Täter-Opfer-Retter (Un)Logik“ [„Süüdlase-ohvri-päästja

(eba)loogika”], <https://franz-ruppert.de/de/downloads/send/2-uebergreifende-informationen/512-taeter-opfer-retter-unlogik>, (23.10.2020)

- **Servan-Schreiber, D.** (2006): *Die neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente* [Uus emotsioonide meditsiin. Stress, hirm, depressioon: terveneda ilma medikamentideta]. München: Goldmann-Verlag.
- **Schiffmann, Bodo** (2020): *Wissenswertes für SchulleiterInnen, Lehrkräfte und Eltern schulpflichtiger Kinder* [Mida tasub teada koolijuhatajatel, õpetajatel ning koolikohustuslike laste vanematel], brošüür. Sinsheim: eratrukis.
- **Schober, Tilmann; Rack-Hoch, Anita; Kern, Anna; von Both; Ulrich; Hübner, Johannes** (2020): *Coronakrise: Kinder haben das Recht auf Bildung* [Koroonakriis. Lastel on õigus haridusele]. *Deutsches Ärzteblatt* [Saksa arstide ajakiri] 117 (19): A-990-A-994.
- **Schopper, Christian** (2018): *Trauma überwinden. Ein Handbuch für Therapeuten und Betroffene* [Traumast üle saada. Käsiraamat terapeutidele ning abivajajatele]. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben&Verlag Urachhaus.
- **Schopper, Christian** (2020): *Pfirsichblüt-Meditation* [Virsiõie-meditatsioon], [www.freunde-waldorf.de/Notfallpädagogik](http://www.freunde-waldorf.de/Notfallpädagogik); [www.parzivalschulzentrum.de](http://www.parzivalschulzentrum.de), [www.youtube.de](http://www.youtube.de), *Corona-Notfallpädagogik* [Koroona-hädaabipedagoogika].
- **Sommer, Markus** (2020): *Coronavirus. Hinweise zur Prävention* [Koroonaviirus. Soovitusi ennetamiseks], avaldamata käsikiri. München.
- **Spiegel online**, 30.08.2016: „Die Geburt des ‘StockholmSyndroms’ [„Stockholmi sündroomi sünd”], <https://www.spiegel.de/geschichte/stockholmsyndrom-so-entstand-die-beteichnung-a-1109897.html>, (23.10.2020).
- **Spitzer, Manfred** (2020): *Pandemie. Was die Krise mit uns macht und was wir aus ihr machen* [Pandeemia. Mida teeb kriis meiega ja mida meie temast teeme]. München: MVG-Verlag.
- **Steiner, Rudolf** (1992/1904-05/GA10): *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten*. [Kuidas saavutatakse teadmisi kõrgematest maailmadest] Dornach: Rudolf Steiner Verlag.
- **Steiner, Rudolf** (1973/1914/ GA154): *Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt? Das Einfließen geistige Impulse aus der Welt der Verstorbenen*. [Kuidas jõutakse vaimse maailma mõistmisele? Vaimsete impulsside sissevoolamine surnute maailmast] Ettekanne 05.05.1914 Baseli 46f. Dornach: Rudolf Steiner Verlag.
- **Steiner, Rudolf** (1981/1921-1922/GA315): *Heilerythmie. Vorträge in Dornach*. [Ravieurütmiat. Ettekanded Dornachis] Dornach: Rudolf Steiner Verlag.
- **Steiner, Rudolf** (2019/1924/GA318): *Das Zusammenwirken von Ärzten und Seelsorgern. Pastoral-Medizinischer Kurs* [Arstide ning hingehoidjate ühine tegutsemise. Pastoraalmeditsiiniline kursus]. Dornach: Rudolf Steiner Verlag.
- **Stern online**, 02.05.2020: *Traumaexpertin Michaela Huber kritisiert Umgang mit der Coronakrise scharf* [Traumaekspert Michaela Huber kritiseerib teravalt käitumist koroonakriisis], <https://www.stern.de/gesundheit/corona-trauma-expertinkritisiert-umgang-mit-de-krise-scharf-9248114.html>, (03.05.2020)
- **Stuttgarter Nachrichten**, 22.06.2020: *„Ehen in Zeiten der Pandemie: Corona lässt Scheidungszahlen explodieren“* [Abielud pandeemia ajal: koroona põhjustab lahutuste arvu plahvatuslikku kasvu], <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.ehen-in-zeitender-pandemie-corona-laesst-scheidungszahlenexplodieren.92ca5f63-c03b-4b9d-931e-537777a24bd1.html>, (23.10.2020)
- **Susskind, Joshua M.; Lee, Daniel H.; Cusi, Andree, Feiman, Roman; Grabski, Wojtek; Anderson, Adam, K.** (2008): *Expressing fear enhances sensory acquisition*. *Nature Neuroscience*. 11:843-850, [http://aclab.ca/user/josh/downloads/pubs/Susskind\\_et\\_al\\_NN\\_2008.pdf](http://aclab.ca/user/josh/downloads/pubs/Susskind_et_al_NN_2008.pdf), (15.10.2020)
- **Süddeutsche Zeitung online**, 20.03.2020: *Sicherheit, die krank macht* [Turvalisus, mis teeb haigeks], <https://www.sueddeutsche.de/politik/chinacoronavirus-pandemie-soziale-folgen-isolation-quarantaene1.4852392?reduced=true>, (21.03.2020)

- **Tagblatt**, 27.10.2020: Anthroposophie. Interview: "Der Riss geht mitten durch die Waldorfschulen" [Antroposoofia. Intervjuu: „Mõra jookseb otse läbi waldorfkoolide], [https://www.tagblatt.de/Nachrichten/ Der-Riss-geht-mittendurch-die-Waldorfschulen\\_477047.html](https://www.tagblatt.de/Nachrichten/ Der-Riss-geht-mittendurch-die-Waldorfschulen_477047.html), (27.10.2020).
- **Tagesschau**, 10.07.2020: *Studie an Uniklinik: „Wie Kinder in der Corona-Krise leiden“* [Ülikoolikliiniku uuring: „Kuidas lapsed koroonakriisi all kannatavad“], <https://www.tagesschau.de/inland/coronakrise-kinder101.html>, (06.10.2020).
- **Tagesschau**, 18.08.2020: *„Corona bei Kindern: Behördenschreiben sorgen für Verunsicherung“* [„Koroona lastel: Ametlikud kirjad kutsuvad esile ebakindlust“], <https://www.tagesschau.de/faktenfinder/kinderschutzcorona-101.html>, (08.10.2020)
- **Tagesschau**, 01.10.2020: *„ARD-Deutschland Trend: Mehrheit befürwortet neue Einschränkungen“* [„ARD-Deutschland Trend: Enamik pooldab uusi piiranguid“], <https://www.tagesschau.de/inland/deutschlandtrend/>, (24.10.2020)
- **Tedeschi, Richard G., Park, Crystal L., Calhoun, Lawrence G.**(1998): *Posttraumatic growth: Conceptual Issues*. in: Tedeschi, Richard G., Park, Crystal L., Calhoun, Lawrence G. (koostajad) (1998): *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. NJ/London: Lawrence Erlbaum.
- **Welt online**, 07.04.2020: *Das Wuhan-Syndrom – was die Isolation mit uns macht* [Wuhan-sündroom – mida isolatsioon meiega teeb], <https://www.welt.de/207077239>, (14.04.2020)
- **Welt online**, 22.04.2020: *Alarmierende Studie – Wie sich im Lockdown das Verhalten der Kinder ändert* [Alarmeeriv uurimus – Kuidas muutub lukustumise ajal laste käitumine], <https://www.welt.de/207419149>, (23.04.2020)
- **Welt online**, 07.06.2020: *„Die Jugend wird die nächsten zwanzig, dreißig Jahre ruiniert sein“* [Noorus on järgmiseks kahekümneks, kolmekümneks aastaks laostatud] , <https://www.welt.de/209027291>, (07.06.2020)
- **Welt online**, 25.08.2020: *„Zweite Welle ist da“ – Söder warnt vor exponentieller Entwicklung* [„Teine laine on kohal“ – Söder hoiatab eksponentsiaalse arengu eest], <https://www.welt.de/214255322>, (23.10.2020)
- **Welt online**, 08.09.2020: Stefan Aust: *„Denn sie wissen nicht, was sie tun“* [„Sest nad ei tea, mida nad teevad“], <https://www.welt.de/215257850>. (10.09.2020)
- **Welt online**, 28.09.2020: *„Folgen der Pandemie: Ein Viertel der Deutschen verlor gefühlt die Kontrolle über das eigene Leben“* [„Pandeemia tagajärjed: Veerand sakslastest tunneb, et on kaotanud kontrolli oma elu üle“], <https://www.welt.de/216717148>, (28.09.2020)
- **Welt online**, 13.10.2020: *„Corona: Mittelfinger für Maskenverweigerer – Berliner Kampagne sorgt für Aufregung“* [„Koroona: Maskist keeldujatele näidatakse keskmist näppu – Berliini kampaania irriteerib], <https://www.welt.de/217800272>, (14.10.2020)
- **Welt online**, 13.10.2020: *„Einige Kinder haben stark zugenommen, andere können kaum noch sprechen“* [„Mõned lapsed on muutunud tugevalt ülekaaluliseks, teised ei oska peaaegu üldse enam rääkida“], <https://www.welt.de/217773048>, (14.10.2020)
- **Welt online**, 27.10.2020: *„Wir werden sehr viele Kinder verlieren“* [Me kaotame väga palju lapsi], <https://www.welt.de/218646974> (27.10.2020)
- **Wieczorek, Arnold** (2003): *Das so genannte Stockholm Syndrom* [Niinimetatud stockholm'i sündroom]. in: *Kriminalistik 2003*, 429-436.
- **wikipedia**, Stockholmi sündroom
- **Wildermuth, Matthias** (2020): *„Die Polarisierung der Gesellschaft wird zunehmen“* [„Ühiskonna polariseerumine suureneb“], intervjuu, Herborner Stadtanzeiger, 08.08.2020.
- **Yoga Akademie**: *Die Macht der Angst* [Hirmu võim], <https://www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/weisheitsgeschichten/die-macht-der-angst/>, (28.10.2020)