



EESTI NOORTE
VAIMSE TERVISE LIIKUMINE



Herstel
Talent



PEER SUPPORT+

Kogemuspõhine tugi
vaimses tervises:
käsiraamat



Funded by
the European Union



Erasmus+

Sisukord

Autorid	4
1. Sissejuhatus	5
2. Sõnastik	7
3. Õigused	10
3.1 Kogemuspõhine tugi on vabatahtlik	10
3.2 Kohalik seadusandlus	10
3.3 Õiguste rikkumine	10
3.4 Maailma Terviseorganisatsioon ja inimõigused	11
4. Suhtlemine	13
4.1 Suhtlemine võrdsetena	13
4.1.1 Iseendaks jäämine ja ausus	13
4.1.2 Enese avamine	13
4.1.3 Võim on jagatud	14
4.1.4 Tugi võib olla vastastikune	14
4.1.5 Teadlikkus keelekasutusest	14
4.1.6 Mitteverbaalne suhtlus	14
4.2 Keelepruuk loeb	15
4.3 Vägivallatu suhtlemine	15
4.3.1 Mis on vägivallatu suhtlemine	16
4.3.2 Kuidas NVC toimib?	16
4.3.3 NVC komponendid	17
4.3.4 Järeldused ja kokkuvõte	18
4.4. Kasulikud küsimused ja fraasid	18
4.4.1 Jutu alustamiseks	18
4.4.2 Avatud küsimused; julgustused täiendavaks jagamiseks	19
4.4.3 Klišeed ja nende alternatiivid	19
4.5 Narratiivteraapia	23
5. Turvaline ruum	24
5.1 Turvalise ruumi põhimõtted	24
5.2 Üks-ühele vs rühmaohtumine	24
5.2.1 Üks-ühele	25
5.2.2 Rühmaohtumine	25
5.3 Turvalise ruumi kontrollnimekiri	25
6. Sotsiaalmeedia	26
6.1 Veebikogukonnad	26
6.2 Turvalise ja toetava sisu loomine veebikogukonnas	26
6.3 Murettekitava sisuga kokkupuutumine internetis	27
7. Kriisijuhtimine	28

7.1 Mis on kriis?	28
7.2 Mida teha kogemuspõhise toetajana?	28
7.3 ECPR	29
7.4 Kogemuspõhise toetaja roll kriisis	29
7.5 Kriisiplaan organisatsioonidele	30
8. Enesehoid ja tiimis üksteise toetamine	34
8.1 Enesehoid	34
8.1.1 Reflekteerimine	34
8.1.2 Distsipliin	34
8.1.3 Erinevad viisid	35
8.2 Enesehoid ja kogemuspõhine toetamine	35
8.2.1 Miks enda eest hoolt kanda?	35
8.2.2 Tasakaal kogemuspõhise toetamise ja isikliku elu vahel	36
8.2.3 Piirid	36
8.3 Eri viisid enda eest hoolitsemiseks	37
8.3.1 WRAP	37
8.3.2 Teised viisid	37
8.4 Üksteise toetamine tiimis	37
8.4.1 Kõvisioon	37
8.4.2 Kokkulepped tiimis	38
8.4.3 Toetavate tegevuste koordineerimine	38
9. Lugude jutustamine	39
9.1 Isikliku kogemusloo jagamise põhimõtted	39
9.2 Kogemusloo jagamise 5 tuumprintsipi	39
9.3 Eri viisid taastumist käsitleva kogemusloo jagamiseks	40
9.4 Kuidas tunda end mugavamalt oma loo jagamisel	41
9.4.1 Ettevalmistus	41
9.4.2 "Laval"	42
9.4.3 Pärast kogemuse jagamist	42
10. Tuult tiibadesse!	43
11. Allikad ja lisamaterjalid	44
12. Kontaktid	45

Autorid

Birgit Malken – *Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine, Eesti*

Armastab häid nalju, naermist ja inimesi. Leiab, et haavatavus ja enesesõbralikkus on ühed meie suurimad väärtused ja soovib, et inimesed looksid rohkem tähenduslikke suhteid.

Dumitrița Simion – *Hugarafi, Island*

Looduse-armastajast introvert, keda paeluvad inimesed. Alati õpihimulise hingena on Dumitrița psühholoog, arengutreener ja kogemuspõhine toetaja. Ta on tulesütitaja ja -hoidja Erasmus+ projektides, kus ta toob innustunult kokku inimesi ja ühinguid eri riikidest, et koos õppida ja töötada vaimse tervise heaks.

Hanna Reimand – *Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine, Eesti*

Ta kas lippab ringi, töötades vaimse tervise raskuseid kogevate inimestega ja harides inimesi psühholoogia vallas, või on kõigi eest peidus oma hubases kodus filme vaadates. Teda võib kohata oma koopast välja piilumas, kui õhus on banaanide või reisivõimaluste lõhna.

Hedvig Madisson – *Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine, Eesti*

Kogemusnõustaja ja tugiisikuna on Hedvigi sügavaks kireks inimeste aitamine ja neilt õppimine. Hedvigit võib kergesti ära tunda värviliste juuste, armsalt omalaadsete asjade kollektsiooni ja oma kassiga kiitlemise järgi (sest Trol on parim kass).

Helena Heidemann – *Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine, Eesti*

Töötab koos inimestega ja nende heaks. Hoolitseb selle eest, et meist igaüht kuulatakse ning keegi ei jääks ilma võimalustest ning keskkonnast, et kasvada ja õitseda. Parim asi inimeste kõrval on alati kohv. Pole vahet, mis päev või kell on. Kohv, alati.

Klazine Tuinier – *HerstelTalent, Holland*

Armastab veeta mõnusaid õhtuid sõpradega (lobiseb liiga palju;) ja jalutada oma koeraga mööda ilusat mereäärt. Tal on sügav huvi inimeste elulugude vastu ja suur soov teha doktorikraad eneseregulatsiooni teemadel. Seda kõike oma töö kõrval läbielatud kogemustega inimeste kogukonna eestvedajana.

Martijn Nouwels – *HerstelTalent, Holland*

Armastab lugeda ja õppida uusi asju ning töötada oma koertega. Segadusseajaval kombel võib Martijn olla ühtaegu introvert ja ekstravert. Ta armastab töötada läbielatud kogemustega inimesi koondavas organisatsioonis, milleks on HerstelTalent.

Merle Purre – *Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine, Eesti*

Jumaldab loomi ja süsimusta huumorit. Teda paelub nii inimeste headus ja vastupidavus kui ka inimkonna morbiidne külg. Vaimse tervise valdkonna hunt Kriimsilm – sageli võib teda kohata koolitamas, grupiprotsesse juhtimas või teadusmaailmas.

1. Sissejuhatus

Selle e-raamatu loomiseks ühendasid projekti *Peer Support+* raames oma jõud kolm vaimse tervise organisatsiooni Islandilt, Hollandist ja Eestist. Strateegilisele partnerlusele täiskasvanuhariduses andis toetuse Erasmus+. Sama projekti raames panime kokku ka [sissejuhatava veebikursuse](#) kogemuspõhise toetamise põhitõdedega kõigile, kes soovivad õppida kasutama enda läbielatud kogemusi teiste vaimse tervise raskustega inimeste elu rikastamiseks.

Käesolev raamat on eraldiseisev õppematerjal, milles anname praktilisi vahendeid ja vaatame süvitsi mõningaid kogemuspõhise toe võtmeteemasid. See on aga loodud eesmärgiga pakkuda täiendavat materjali samateemalisele algajate kursusele. Seega anname igale selle e-raamatu lugejale kaasa tugeva soovitusel läbida esmalt sissejuhatav kursus kogemuspõhise toe kohta - olgu tegu siis meie loodud eelmainitud *Peer Support+* veebikursusega või mõne muu õpivõimalusega.

Autoritena oleme seda meelt, et enamik empaatilisi inimesi, kes soovivad teistele toeks olla, oskaksid seda teha võrdlemisi loomulikult ja ilma erilise väljaõppeta. Ja oma olemuses on seegi üks vorm kogemuspõhisest toest. Kui aga kogemuspõhist tuge pakutakse regulaarse teenusena - olgu siis mitteformaalsemas kontekstis või mõnes organisatsioonis - siis oleme seda meelt, et väljaõpe on väga vajalik ja ääretult kasulik. Väljaõppe toel saame arendada oma suhtlusoskuseid, isiklike piiride seadmist ja austamist, töötada läbi oma taastumislugu ning paljusid muid tähtsaid tegureid. See kõik aitab tagada pakutava toe kvaliteeti ning hoiduda emotsionaalse kahju tekitamisest.

E-raamat põhineb taastumiskesksetel, võimestamisele suunatud ja traumateadlikel lähenemistel vaimses tervises.

Taastumiskeskne lähenemine on kõikehõlmav ja inimkeskne lähenemine vaimse tervise toele, mille aluseks on lihtsad põhimõtted, mille kohaselt on võimalik vaimse tervise probleemist taastuda ning elada täisväärtuslikku elu ning püsivaimad muutused luuakse, kui vaimse tervise raskusi kogev inimene keskendub nende ellukutsumisele. Taastumisprotsess erineb inimesiti ning võib toimuda paljudel viisidel. See võib sisaldada kliinilist ravi, kogemuspõhist tuge, perekondlikku tuge, enesehoidu ja teisi lähenemisi. See võib sisaldada kliinilist ravi, kogemuspõhist tuge, perekondlikku tuge, enesehoidu ja teisi lähenemisi. Taastumismudelit järgides tagatakse, et vaimse tervise raskust kogev inimene saab otseselt kaasa rääkida oma raviotsuse kujundamises.

Vaimse tervise kontekstis kirjeldab **võimestatus** seda, kui palju valikuvõimalusi, mõjuvõimu ja kontrolli on (vaimse tervise murega) inimesel enda elu üle. Võimestamisele põhinev lähenemine on suunatud inimese tugevate külgede, ressursside ja oskuste tunnustamisele ja arendamisele. Kogemuspõhine tugi võimestab olemuslikult selle mõlemat osapoolt, nii toetajat kui toetatavat - seda soosivad aluspõhimõtted nagu võrdsus, lootus, austus;

keskendumine kummagi tugevustele ja läbielatud kogemustele.

Traumateadlikkus on lähenemisviis töös inimestega, mis eelistab meditsiinilisevõitu küsimuse “Mis sul viga on?” asemel küsida pigem “Mis on sinuga juhtunud?”. Selles käsitluses eeldatakse, et inimesel võib olla minevikus traumakogemusi, sealhulgas negatiivseid lapsepõlvkogemusi, ning et mõned vaimse tervise murega inimese käitumisviisid ja tunded võivad olla reaktsioonid traumale. See, kas sündmus on traumaatilise mõjuga, sõltub lisaks sündmuse enda asjaoludele ka sellest, milline on selle negatiivne mõju inimeste emotsionaalsele, sotsiaalsele, vaimsele ja füüsilisele heaolule. Traumaatilised sündmused mõjutavad meid inimestena erinevatel viisidel.

2. Sõnastik

Oleme seda meelt, et keelekasutus suunab seda, kuidas me end ümbritsevat maailma kogeme. Sõnadel, mida kasutame vaimsest tervisest rääkimiseks, võib olla otsene mõju inimeste heaolule, kaasatusele ühiskonda ja nende suutlikkusele oma juhtida oma elu. Olenevalt kasutatavate sõnade tähendusvarjunditest ja kasutusviisist, võib vaimse tervise kohta käiv sõnavara aidata võimestada ja julgustada vaimse tervise raskustega inimesi, või hoopis vastupidi, panustada inimeste häbimärgistamisse. Ja otseloomulikult võib sõnade mõju jääda ka nende kahe vastandliku variandi vahepeale.

Sellest tulenevalt soosime Peer Support+ projektis keelekasutust, mis on täpne ja asjakohane, lugupidav vaimse tervise raskuseid kogevate inimeste suhtes, võtab arvesse nii inimest kui tervikut kui ka keskkonda, millega ta suhestub.

Defineerime mõned e-raamatus kasutatavad olulised terminid:

- Vaimse tervise raskused
- Kogemuspõhine tugi
- Taastumine
- Võimestamine
- Eluline kogemus
- Kogemusekspert
- Trauma
- Kriis

Vaimse tervise raskus on meie jaoks eelistatud termin, mille all peame silmas tugeva emotsionaalse distressiga kulgevaid kogemusi. Need raskused on loogilised reaktsioonid sellele, mis parasjagu toimub või on minevikus toimunud inimesega ja tema ümber. See definitsioon eristub terminitest nagu vaimne haigus või psüühikahäire, mis viitaksid justkui sellele, et inimesega on midagi olemuslikult valesti.

Kogemuspõhine tugi (ingl k *peer support*) on suhestumise meetod, mis aitab teisele inimesele tuge pakkuda või teiselt tuge saada, ning seda võimaldavad inimlikul tasandil jagatud kogemused ja teise inimesega ühised omadused. Vaimse tervise valdkonnas pakub kogemuspõhist tuge inimene, kes on kogunud traumasid, tugevat emotsionaalset distressi ja/või saanud psüühikahäire diagnoosi, ning on need kogemused läbi töötanud, neist taastunud ja omandanud kogemuspõhise toetamise põhitõed. Kogemuspõhise toe pakkumisel on kõigi selles protsessis osalevate inimeste vaated ja kogemused võrdselt väärtustatud. Seejuures ei tohiks propageerida mingit kindlat tehnikat ega mõtteviisi. See, kui palju tuge pakutakse ja saadakse, sõltub osaliste vajadustest.

Taastumine tähistab võimekust luua ja elada tähendusrikast elu, koos vaimse tervise raskustega või ilma nendeta. Taastumine hõlmab protsessina kõiki elu aspekte, mitte ainult sümptomitega toimetulekut. Sellesse kuulub lootuse leidmine, enesekindluse ja säilienõtkuse kasvatamine, enda elu tähenduslikkuse ja sihi tajumine, tervislike suhete loomine ja suurem iseseisvus. Taastumine toetub inimese tugevustele, annetele, toimetuleku oskustele, ressurssidele ja väärtustele. See on terviklik protsess, mis hõlmab inimest kogu tema olemuses ja tema kogukonda. Seda protsessi toetavad lähedased, sõbrad ja pereliikmed. Taastumise protsess erineb inimesiti ja võib toimuda paljudel viisidel. See võib sisaldada kliinilist ravi, kogemuspõhist tuge, perekondlikku tuge, enesehoidu ja teisi lähenemisi.

Võimestamine on sihipärane ja pidev protsess, mis hõlmab vastastikust austust, kriitilist eneserefleksiooni, hoolivust ja grupiosalust, ning mis leiab aset kohalikus kogukonnas. Selle protsessi toel pääsevad ühiskonnaliikmed, kes pole privilegieeritud, enda seisukohalt vajalikele ressurssidele paremini ligi. Võimestamist võib kirjeldada protsessina, mille käigus saavutavad inimesed kontrolli oma elu üle, võtavad rohkem osa kogukonna igapäevastest tegemistest ning mõistavad paremini neid ümbritsevat keskkonda (Perkins & Zimmerman, *Empowerment Theory, Research and Application*, 1995). Vaimse tervise valdkonnas võib võimestamine tähendada ka usku inimese võimesse taastuda ning sellesse, et inimene on ise võimeline oma heaolu parandamiseks langetama otsuseid ja viima ellu muutuseid.

Eluline kogemus viitab teadmistele, mis tulenevad isiklikust praktilisest kokkupuutest mõne probleemiga, milleks antud kontekstis on vaimse tervise raskused.

Kogemusekspert on inimene, kellel on eluline kogemus vaimse tervise raskuse, ainete kuritarvitamise või muude kriisidega elus. See termin lähtub arusaamast, et kogemuslik teadmine saab olla sama võimas ja väärtuslik kui erialane teadmine. Kogemusekspert pole oma kogemusi lihtsalt läbi teinud, vaid nende üle ka põhjalikult reflekteerinud. Nad on omandanud ka oskused enda kogemuspõhise teadmise kasutamiseks erinevates erialastes rollides.

Trauma all peame silmas reaktsiooni keerukale elusündmusele, mitte sündmust ennast. Trauma võib tekkida pärast objektiivselt raskeid olukordi, nagu suure negatiivse mõjuga, eluohtlikud või ääretult stressirohked sündmused. Samuti võib see järgneda olukordadele, mille määratlus traumeerivaks või mitte sõltub konkreetsest inimesest (subjektiivsed traumeerivad olukorrad).

Emotsionaalne ja kognitiivne traumareaktsioon sõltub inimese sotsiaalsetest tugisüsteemidest, tema emotsionaalsetest ressurssidest ja temperamendist. Tavaliselt sarnaneb traumareaktsioon sellele, kuidas reageerime ohule: variantideks on võitlemine, põgenemine, tardumine (ingl k *fight, flight, freeze*).

Ühiskonnas võib märgata sõna “trauma” kergekäelist ja üleliigset kasutamist, mis võib viia tegeliku trauma üle elanud inimeste kogemuste pisendamiseni.

Kriisi all peetakse üldiselt silmas perioodi, mida iseloomustavad tõsised raskused või oht. Kriis on miski, mis juhtub ootamatult ja mõjutab inimese kontrolli oma elu üle. Vaimse tervise kontekstis tähistab see olukorda, millega hakkamasaamine nõuab rohkem vahendeid kui inimese “toimetuleku tööriistakastis” on olemas või mida tal tolles situatsioonis kasutada õnnestub. Kujundlikumalt võib seda mõtestada haavana, mis mõjutab elu tavapärast kulgemist.

Kuna seda sõna kasutatakse laialdaselt, võib see tekitada ka segadust. Et paljud erinevad olukorrad võivad mahtuda termini “kriis” alla, siis selle täpse tähenduse konkreetsetes situatsioonis määratleb inimene, kes seda kogeb. Paraku võib see sõna tuua kaasa hirmu, ning juhtudel, kui see käib koos psüühikahäire diagnoosiga inimesega, võib see sillutada teed häbimärgistamise, pealesunnitud sekkumismeetmete või tõrjutuse suunas.

Eelistatud on tähelepanu pööramine sündmus(t)ele, mis löid pinnase kriisi tekkimiseks. Sellest tulenevalt võime pigem öelda, et keegi “tegeleb kriisiga toimetulekuga”- selle asemel, et öelda, et keegi “on kriisis”. See väike muutus vaatenurgas ja sõnastuses võib mõjuda vähem hirmutavalt, pakkuda rohkem võimalusi samastumiseks ja vähendada vaimse tervise raskuste häbimärgistamist.

3. Õigused

Selles peatükis räägime inimõigustest - nii nendest, mida tuleb kogemuspõhist tuge pakkudes tagada toetavate jaoks, kui ka nendest, mis rakenduvad sulle toetaja või toe saajana. Pöörame tähelepanu sellele, miks on oluline üle vaadata asjakohaseid punkte kohalikus seadusandluses, ning vaatleme lähemalt meile kõigile kuuluvaid kaasasündinud inimõiguseid.

3.1 Kogemuspõhine tugi on vabatahtlik

Here we talk about why it is important that peer support is voluntary.

There should be no coercion whatsoever within a peer support group or one to one contact. Every participation should be completely voluntary. We talked in e-learning about the ethics of peer support. The rights are closely related to those ethics. A basic human right is having the possibility of choice. With that in mind you can never force someone into a peer support situation.

For example the whole concept of the WRAP method is based on it being voluntary. It is proven it only works if you want to be there and it doesn't work if you are ordered to be there.

3.2 Kohalik seadusandlus

You should keep in mind that for different countries there are different laws. Therefore it is important that you as a peer supporter check your local laws.

You should check with your local government if what you are about to do is legal where you live. For example you should check if it is okay for you as a peer supporter to touch a peer or check what your local laws say about situations concerning privacy. If you do this you prevent being fined or even being sued. The content we talked about in e-learning should fall well within the laws of most countries. This is because most countries signed The United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities, or CRPD. This is the ground-breaking human rights treaty that promotes the paradigm shift from considering persons with disabilities as objects of charity or medical treatment, to fully recognizing them as subjects of rights. This paradigm shift is particularly significant for persons with intellectual, psychosocial and multiple disabilities, or for persons who need more intense support. Article 12 of the CRPD is key in promoting this shift, in that it recognizes that persons with disabilities can exercise full legal capacity. This is the core human right that establishes the foundation on which all the other rights can be exercised.

So make sure that you know your local laws as a peer supporter. You can provide better support if you know your rights and those of your peers.

3.3 Õiguste rikkumine

Even though you have rights as an individual and as an organisation, they still can be violated in different ways. What do you do then? Well, if your (basic) rights are violated,

the first thing you do is contact the person or organisation which did the violating and try to resolve it with them in a manner that is beneficial to both parties. Sometimes people don't even know they are violating your rights. So try to communicate what happened and what it did, or does to you. Some organisations have a complaints committee that you can contact. You can do it yourself but you have the right to have yourself and your rights represented by someone else, for example an attorney or a legal advisor.

If you can't resolve your issues, then you can take them to court. When this happens you should always be represented by an attorney. If the court fails you and you still feel your human rights (basic rights) are being, or were violated, then you can take your case to the European Court of Human Rights or to Fédération Internationale des Droits Humains(FIDH) if you aren't in Europe.

More information about (basic) human rights can be found here:

<https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

A testimonial as an example in which the importance of equality is highlighted is:

“I'm diagnosed with a mental illness and I have been having trouble with my neighbours for some time now. They are really loud and are causing lots of inconvenience to me. I tried talking to them and that didn't work, so I went to the city council to complain. I have the right to live in a safe environment. The city council doesn't believe me because of my diagnosis. They ignore me and when they don't ignore me they tell me I'm the one causing trouble, they don't believe my words because of my diagnosis. It's all in my head.”

3.4 Maailma Terviseorganisatsioon ja inimõigused

Here we talk about the World Health Organization (WHO) and the plan they have to support changing laws concerning basic human rights.

There are still laws in some countries that do not promote basic human rights, especially when it concerns mental illness. You as a peer supporter can do something about this. The WHO has a plan which you can use to help change the laws in the country you live in. It is The WHO Comprehensive Mental Health Action Plan 2020–2030 and it provides inspiration and a framework to help countries prioritize and operationalize a person-centred, rights-based, recovery approach in mental health. By showcasing good practice mental health services from around the world, this guidance supports countries to develop and reform community-based services and responses from a human rights perspective, promoting key rights such as equality, non-discrimination, legal capacity, informed consent and community inclusion. It offers a roadmap towards ending institutionalization and involuntary hospitalization and treatment and provides specific action steps for building mental health services that respect every person's inherent dignity.

Adopting recovery and human rights approaches is essential. A recovery approach ensures that services place people themselves at the centre of care. It focuses on supporting people to define what recovery really is and what it means for them. This

approach is about helping people to regain control of their identity and life, have hope for the future, and to live a life that has meaning for them, whether that be through work, relationships, community engagement, spirituality or some of these, or even all. This is what we try to achieve with good peer support

If you want or need to work with changing laws and insights in mental help as a peer supporter you can use the following document from the WHO:

Strategies to end seclusion and restraint. WHO Quality Rights Specialized training. Course guide. Geneva: World Health Organization; 2019

(<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329605/9789241516754-eng.pdf>).

4. Suhtlemine

Communication is a very important part of being a peer supporter. This chapter gives more comprehensive advice about communication skills.

4.1 Suhtlemine võrdsetena

One of the key features of peer support, that also distinguishes it from other forms of mental health support, is equality.

One of the main assumptions underlying peer support is that none of the persons in a peer relationship is more of an expert than the other, that each person's experience, opinions, views are equally important and should be valued as the main guides in their own path to wellbeing.

Another assumption is that having power over one's own path to recovery is a fundamental right, not a privilege or an exception that they are being granted by someone.

These principles should be shown in the peer support relationship and in the communication. In peer support you are not taking responsibility for the other person, but you share that responsibility.

In this section we take a closer look at the way communication takes place as equals, in peer support relationships.

4.1.1 Iseendaks jäämine ja ausus

When someone goes through a difficult time and seeks peer support, their experience is real and matching it with real, honest interactions is the value that peer supporters can bring.

Honesty means sharing feelings, opinions and experiences that are real. It doesn't mean sharing everything about yourself but making sure that what you do exhibit is the real thing. For example, being accurate about the impact of a certain event on you, instead of amplifying it to match the gravity of what the peer is sharing.

4.1.2 Enese avamine

Any relationship implies sharing certain things about yourself, as it sets the ground for finding commonalities. In peer support, self-disclosure plays an important role in creating an equal connection and is the path to discovering the shared human experiences.

The nature and the amount of self-disclosure depend on the natural dynamic of the relationship and of respecting the personal [boundaries \(hyperlink to Boundaries chapter\)](#).

4.1.3 Võim on jagatud

One of the ways this reflects in communication is that the relationship is discussed and negotiated, as well as the supportive process itself. Both peers have a say in how the conversation is carried, the supporter asks questions, but the person who receives support can decide where the discussion should go, what are the relevant topics, how deeply they want to dive into them.

4.1.4 Tugi võib olla vastastikune

Being equals can also signify that we don't have to be stuck forever in the roles of giver and receiver of support. As life goes, we might be in the position to offer support to someone at a certain moment in time, and be in need of support at another moment. Especially when the connection is already established, it's a true gift to be able to use it both ways.

In communication, this can look like using separate meetings to focus on each of the peers, or switching the focus from one peer to another in the same meeting, and creating space to discuss each of their issues. In either case, the two peers should agree on this form of communication and the ways to make it as supportive as possible for both.

However, it's important to keep in mind that the reciprocity of peer support should not be mandatory and used as a condition for someone to receive support.

4.1.5 Teadlikkus keelekasutusest

As mentioned in the Glossary section ([hyperlink](#)), the language we use in a mental health support context can foster empowerment or on the contrary, contribute to disempowerment of people. The language we use in the peer support conversation can have many effects, one of which is to sustain equality in the relationship.

Referring to the people we support as peers, instead of users, clients, or patients, even when we offer support in a formal setting, is enhancing equality. So is avoiding diagnosis labels when we refer to our peers. And also being aware of some subtleties of language, like saying "help you" or "do for you" and the effect they might have on the perception of the person as a passive receiver of help or service.

This is far from being an exhaustive list of guidelines about language use. The rule of thumb should be, however, to try to be conscious of the words we use and of whether they support equality in the relationship or not.

4.1.6 Mitteverbaalne suhtlus

Just like the words we use, our non-verbal language can also contribute to the feeling of equality in a peer support conversation. As in the previous paragraph, awareness about how and what we express is what we should aim for.

To name just a few tips: try sitting on a chair that is equally high as the one of the peer, adopt an open body posture, avoid gestures and facial expressions that might appear as condescending, or dominating.

4.2 Keelepruuk loeb

Language is something special. We can feel empowered by words but also hurt or damaged. Sometimes the chosen words are the source of your happiness or sadness but most of the time it is also the context of the words or the person that speaks words that matters.

For example: When a good friend tells me I'm a bit fat and it is important for my health to lose weight. I will think: Okay, thank you for sharing. I will think about it. The same when a doctor gives me that message. But when somebody I don't know tells me to lose weight I will be angry and tell them to stick to their own business. Also the words that people use are important. If they just say: You are too fat, it is your own fault that you feel tired, I would be grieved. But if they say: Consider the option that you may feel so tired because of your weight, it is more likely for me to think about this option.

So language matters. You don't know which language people are sensible to. So you always have to be careful and open minded about the words you use. Keep in mind that for other people your normal words can be strange. Another example: I grew up in a very polite family. For me it isn't normal to curse or use bad language. A lot of people I support aren't used to my civilized conversation. When I started as a peer supporter it created a gap between us. So one of my peers taught me to curse. Just to be more equal.

Key message of this paragraph is: Be aware who you talk to. Try to get an idea of the language they use. When people are hurt by the words you use (or the other way around) just apologize and tell them it wasn't on purpose and that you will try to keep this in mind and use other words.

4.3 Vägivallatu suhtlemine

Sissejuhatus

Kogemuspõhine tugi toetub üsna palju suhtlemisele. Me suhtleme pidevalt ja kogu aeg. Isegi siis, kui me seda teadlikult ei tee. Me saame ja anname teavet mitte ainult sõnade, vaid ka oma keha ja energiat kasutades. Kui meie suhtlemisstiil või kavatsused ei sobi teise inimesega kokku, võib tekkida konflikt. Mõnikord me isegi ei mõista, miks see toimub. Veel vähem aga teame, kuidas neid olukordi lahendada.

4.3.1 Mis on vägivallatu suhtlemine

Vägivallatu suhtlemine (*non-violent communication*, NVC)¹ on vahend ja praktika, mis toetab meid usaldusliku ja lugupidava suhte ja kontakti loomisel ja säilitamisel. See keskendub iseenda ja teiste vajaduste sügavale kuulamisele ja aitab meil avastada omaenda kaastunnet. See on suhtlemisviis, mis suurendab empaatiavõimet ja põhineb ideel, et kui osapoolte vahel valitseb empaatia, on palju lihtsam leida kõigi osapoolte põhivajadusi rahuldav lahendus. Eesmärgiks on inimestevaheline harmoonia ja tulevaste suhtluste edukus. NVC aitab meil mõista, mida me märkame, milliseid emotsioone me tunneme ja millistest eluväärtustest lähtume. Puudub süüdistamine, kohtu mõistmine ja domineerimine.

NVC on protsess, mitte lihtsalt mõned sammud, kuidas suhelda. Fookuses on kavatsus, millest lähtuvalt soovin kuulata ja rääkida. Kas ma tahan, et teised teeksid seda, mida mina tahan, või soovin luua ruumi tähendusrikkaks suhteks ja ühenduseks, kus kogetud suhtluse kvaliteet on tähtsam kui oma tahtmise saavutamine?

4.3.2 Kuidas NVC toimib?

On 3 peamist kasutusviisi ja 4 põhikomponenti, mida tuleb silmas pidada.

Kasutusviisid

Kolm peamist NVC kasutamise viisi, mis kõik on kogemuspõhisele toetajale olulise väärtusega:

- **Enese-kaastunne:** ühendumine sellega, mis toimub sinu sees, ilma süüdistamata. Näiteks märka oma mõtete, hinnangute ja tunnete märkamine ning ühendumine neid mõjutavate vajadustega - jättes andmata hinnanguid, kas see on hea või halb.
- **Empaatiline kuulamine:** on väga oluline, et keskenduksime teisele inimesele ja sellele, mida ta ütleb. Me peame tühjendama oma meeled ja kuulama kogu oma hingega. NVC soovib, et ükskõik, kuidas teine inimene end väljendab, keskendume me selle taga peituvate tähelepanekute, tunnete, vajaduste ja soovide kuulamisele ning sellele, et olla täielikult koos teise inimesega. Sellised vahendid nagu parafrasimine ja peegeldamine aitavad meil luua empaatiat ja mõistmist.
- **Aus väljendus:** on väga oluline selgelt ja ausalt väljendada oma tähelepanekuid, tundeid, vajadusi ja soove. Nende tegurid toimivad sünergias. Ennast selliselt väljendades minimeerime võimaluse, et inimesed eksivad spekulatsioonidesse ja ebakindlusesse.

¹ Viited leiad peatükist 11

4.3.3 NVC komponendid

- **Märkamine:** mida näed, kuuled või saad tunnetada vestluse ajal. Jäta välja igasugune hindamine või hinnang. Märkamise ja hinnangute andmise kombineerimine võib tekitada kriitikat ja pahameelt. Lihtsalt edasta seda, mida näed ja kuuled ning hoidu oletustest.
- **Tunded:** Need on emotsioonid või reaktsioonid. Peame olema tähelepanelikud, et eristada neid mõtetest (nt "tunnen, et ma ei teinud piisavalt") ja sõnadest, mida kasutatakse tunnetena, kuid mis peegeldavad seda, mida me arvame, et oleme (nt "ebapiisav"), kuidas meie arvates teised meid hindavad (nt "ebaoluline") või mida meie arvates teised meile teevad (nt "arusaamatu", "ignoreeritud"). Tunnete tuvastamine võimaldab meil kergemini omavahel suhelda. Kui lubame endal ja teistel olla haavatavad, väljendades oma tundeid, aitab see luua tähenduslikke suhteid ja lahendada konflikte.
- **Vajadused:** Kõik, mida me teeme, teenib meie universaalseid põhivajadusi. Teistega suhtlemisel ja suhestumisel püüame oma vajadusi rahuldada ja säilitada. Seepärast on oluline oma vajadusi märgata ja edastada. See loob mõistmist ja aitab meil suhteid luua.
- **Sooviavaldused:** iNVC-s me soovime, mitte ei nõua. Soovid võimaldavad vastata "ei", ilma et see tekitaks pealesunnituid tunde. Selle asemel, et "ei" saades alustada vaidlust, empatischeerime sellega, mis takistab teisel inimesel "jah" ütlemast. Soovitav on kasutada selget, positiivset, konkreetset kõneviisi.

Refleksiooni harjutus

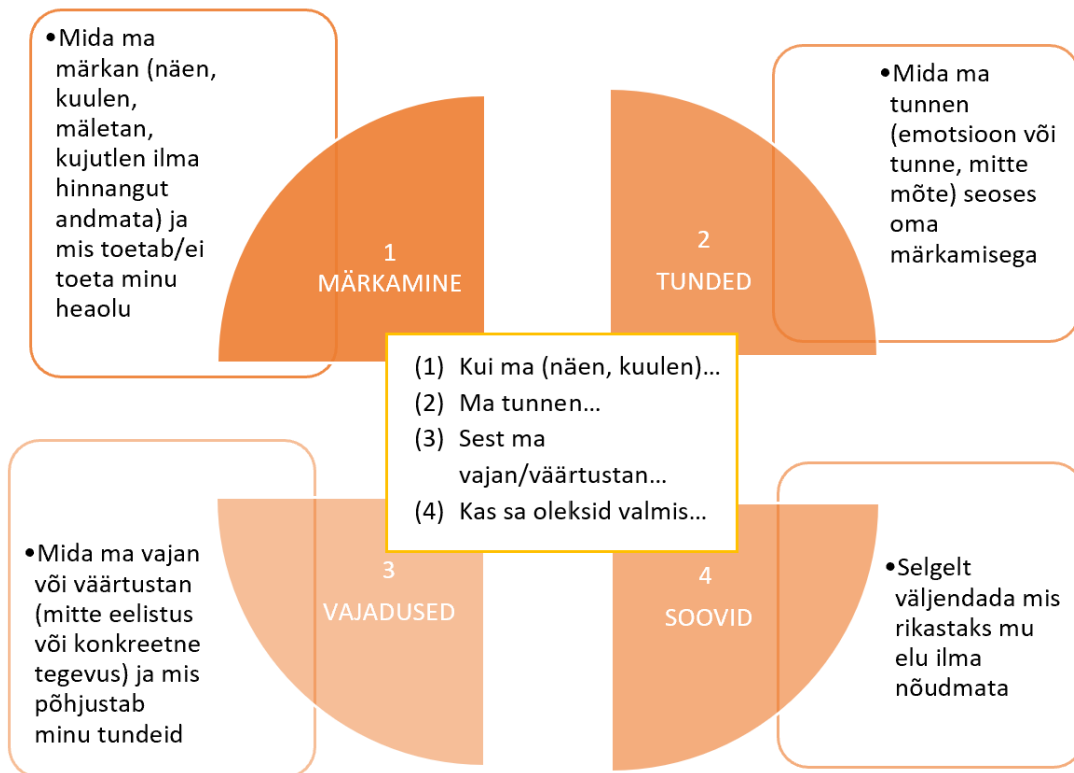
Mõtle mõnele suhtlusolukorrale oma elus...

- ... kus sa oled tundnud, et teine ei kuula sind. Mis pani sind nii tundma? Mida sa vajasid?
- ... kus sa oled tundnud empaatiat ja austust, olles jaganud muret või väljakutset. Mida kuulaja tegi, et sa tunneksid ennast turvaliselt ja valmis ennast avama?
- ... kus sa oled empaatiliselt kuulanud. Kuidas sa seda tegid? Kuidas sa ennast tundsid? Mis oli keeruline? Mis sind toetas?

Kirjuta 4-5 punkti, mis toetaksid su vägivallatu suhtlemise teekonda (meeldetuletused ja nipid iseendale)

4.3.4 Järeldused ja kokkuvõte

Kokkuvõtteks ja selleks, et aidata natuke paremini mõista vägivallatut suhtlemist, illustreerib järgmine mudel kõiki aspekte ja annab näite, kuidas väljendada oma tähelepanekuid, tundeid, soove ja vajadusi.



4.4. Kasulikud küsimused ja fraasid

Sissejuhatus

There has been much talk about communication in this work and you may be aching for some concrete examples and suggestions. For that, we have compiled some useful phrases for supportive conversations.

4.4.1 Jutu alustamiseks

- “Hey, I noticed [*something concrete: e.g you’ve been having migraines very often recently*] and I’m worried about you.”
- “I really care about you and your wellbeing and it seems that you might be having a rough time.”

- “I noticed [*something concrete*] and I want to get a better understanding of what you’re going through. Is this a good time to talk about it?”

4.4.2 Avatud küsimused; julgustused täiendavaks jagamiseks

Often make use of the words “How” and “What” and encourage people to share their experience.

- “What’s been going on?”
- “How can I support you?”
- “How can I let you know that you’re not alone in this?”
- “How are you doing with all this?”
- “What do you mean by that?”, “Please tell me more about it”, “Would you mind telling me what it’s like?”, “Could you give me a few examples so I can understand it better?”
- “Sometimes people react in such a way because ... What do you think, may something similar be going on with you?”
- “I don’t know much about that topic, but I’d really like to understand.”

Reminders

- “I am here for you”
- “I’m not going to judge you in any way”
- “Thank you for trusting me with this”
- “Thank you for sharing, it means a lot to me”
- “I don’t want to lose you”

4.4.3 Klišeed ja nende alternatiivid

“Just think positively!”. “This too shall pass,” “There is a reason for everything.” These are some common phrases to try and quell unease - but the words have lost their meaning with excessive use. These are called platitudes and they are usually not helpful – either in peer support or whenever people are going through tough times. Val Walker has pointed out that devastated people in the first weeks and months of a loss or a trauma can feel unheard, invalidated, or “preached at” by well-intended teachings and words of wisdom. Just listening and responding genuinely to what the person is saying is much, much more helpful. The next tables are from Val Walker’s book “The Art of Comforting”.

What to say instead of platitudes?

- I’m here for you. I’m available. I care.
- I’m listening. I’m following you. I’m with you.
- I’m interested in what you’re telling me, and I’m willing to learn more from you about what you are going through.
- I’m feeling some of what you’re feeling (sorrow, frustration), even if I personally have not been through what you’ve been through.
- I’m open, receptive, and I’m not going to judge you. I’m a “safe” person you can trust.
- I’d like to offer my assistance and my support with something specific.
- I would like to stay connected with you, beyond our meeting today.

"Be strong" platitudes

Less helpful	More helpful
God doesn't give you any more than you can handle.	It sounds like this is really hard
What doesn't kill you makes you stronger.	How are you doing with all this?
You need to be strong like your mother.	I'm so glad you showed up here today.
You need to be strong for your mother (for your children, family, coworkers).	I'm here, if you want to talk now.
Be strong, and you'll get through it.	I can only imagine how you've coped.

"Be positive" platitudes

Less helpful	More helpful
Something good will come out of this.	It sounds like it's impossible to see what's ahead.
It happened for the best.	I'm so sorry this has happened.
You are lucky that your father died peacefully.	I was so sad to hear the news about your father.
Be grateful it wasn't worse.	You've had to deal with a lot all at once.
You shouldn't be so angry.	It isn't fair, is it?
Keep a positive attitude - it's better for your health.	It's amazing to see you smile with all you are coping with.
You're going to be just fine.	I believe in you.

"Get over it" platitudes

Less helpful	More helpful
It's time to put this behind you.	This might take time.
You need to keep busy, and get back to work.	I believe you'll know the right time to return to work.
You have your whole life ahead of you.	Allow some time for this.
Just think how you'll be doing by this time next year.	Take all the time you need for yourself.

"I understand" comments

Less helpful	More helpful
I understand how you feel.	I can only imagine how hard this must be.
I know what it's like.	Do you mind telling me what it's like?
I went through a tough time like that, too.	Tell me more, if you like.

"Some have it harder" comments

Less helpful	More helpful
Just think of what the Hurricane Katrina survivors have been through	You already had enough on your plate.
You should feel lucky. What you are going through is nothing like what my mother's generation went through.	I'm so sorry you're going through this.
Your problem is not as bad as what my son is going through with cancer.	I am so sorry this has happened to you.

"We all go through it" comments

Less helpful	More helpful
We all face these hardships at some point.	You certainly didn't deserve that.
You aren't the only one going through tough times.	Do you feel alone going through this?
This is a part of life, part of living.	No one should have to go through that.
Shit happens - that's just the way it is.	This is really crappy.

"Call me when you need me" comments

Less helpful	More helpful
Let me know if I can do anything to help.	I can bring you groceries this Saturday.
When you feel ready, just give me a call.	I'll call you Monday night and touch base.
When you feel like socializing again, I've got a fun dance group you can come to.	Would you like to come to my folk dance group with me next month on the 20th?

"You already said that" comments

Less helpful	More helpful
You've already said that three times.	It sounds like this is important to you.
Stop repeating yourself.	This sounds almost too big to sink in.
I heard you and I get it already.	I hear you.

"You need to" comments

Less helpful	More helpful
You need to get more exercise.	Would you like to go on a walk with me?
You should go to a support group.	Have you ever thought about a support group?
You ought to read ... , and learn how to ...	What have you been reading recently?

Asking "why" questions

Less helpful	More helpful
Why didn't you leave sooner? (from a bad job, abusive partner, approaching hurricane, ..)	Sounds like you were going through hell.
Why didn't your sister call you sooner?	I'm sorry to hear no one called you in time.
Why didn't you stop smoking when you found out about the blood clot?	I can imagine it's hard to quit old habits.
Why do you think God is putting you through this?	What you just told me sounds outrageous.

"You can always get a new one" comments	
Less helpful	More helpful
You can always get married again.	Remember, I'm there for you as your supporter.
You can always adopt a child.	You've tried so hard .. I'm so sorry.
You can always have another child.	It sounds like nothing will be the same after this.
You can always get a new puppy.	It must be hard living without your pet now.
There are lots more fish in the sea.	I'm sending you my warmest wishes for a bright future for you.

New Age platitudes	
Less helpful	More helpful
Your illness is the result of your negative beliefs.	You must be shocked to get the diagnosis.
Your soul chose this tragedy before you incarnated.	You need a break for a change.
This is your karma.	This stinks, doesn't it?
Your fears have made your chakras imbalanced.	How is your body dealing with the strain?
The answer lies within. Peace lies within.	I hope you can find some moments of peace.

"Be faithful" platitudes	
Less helpful	More helpful
Keep up the faith.	I'm thinking of you every day.
This was part of God's plan.	What has helped you get through the past few days?
This was God's will.	I hope things get easier for you soon.
God works in mysterious ways.	I can offer my help, if you like.
God tests our faith.	It sounds hard, getting through these days.
You need to pray more.	I'll be sending you my thoughts and prayers.

4.5 Narratiivteraapia

Narrative therapy was described by Michael White. It is a way of communicating that strengthens people's identities, especially when they feel they have been reduced to a very small identity or even have no feeling of who they are anymore. Narrative therapy provides you several ideas to have conversations that are empowering and may give people hope again. In these articles you read more about Narrative therapy.

<https://dulwichcentre.com.au/articles-about-narrative-therapy/common-questions-narrative-therapy/>

<https://dulwichcentre.com.au/what-is-narrative-therapy/>

Testimonial:

For me, communication is the key ingredient in peer support, but it doesn't always take place with words. It also takes place in silences, in looking with my heart as well as my eyes and trusting my gut. Nevertheless, there are some communication tools that I cherish so much - active listening, reflecting back what I've heard and letting myself be guided by the wish to understand what my peer is going through. And of course the key ingredient: the courage to act that I get from knowing that simply a sincere talk with someone can make a world of difference.

5. Turvaline ruum

Sissejuhatus

Turvaline ruum (ingl k *safe space*) on keskkond, kus saab jagada konfidentsiaalset ja olulise väärtusega teavet. Kuna sageli käsitletakse teemasid, mis puudutavad keerulisi emotsioone ning päästikuna esinevaid olukordi, aitab turvaline ruum tunda inimestel end mugavalt ja aktsepteeritult, et nad saaksid oma lugusid ning kogemusi jagada. Selleks, et luua sellist ruumi, kus inimesed tunnevad end toetatuna, tuleb teha kindlaks, et valitud keskkond vastaks teatud kriteeriumitele.

5.1 Turvalise ruumi põhimõtted

Konfidentsiaalsus. Teavita osalejaid kohe alguses, et kõik arutatu jääb konfidentsiaalseks.

Aktsepteerimine ja võrdsus. Teavita osalejaid, et iga emotsiooni, väljenduse ja arvamuse jaoks on ruumi. Iga tunne on oluline ja peaks olema valideeritud. Meil kõigil on õigus jagada oma lugusid enda arusaama järgi, nii nagu meil on ka õigus vaikida või lahkuda ruumist. Tee kindlaks, et osalejad mõistavad, et me kõik oleme omaette iniviidid, ja et iga inimese väärtus, vaated või väljendused on võrdsed.

Hinnanguvaba hoiak. Selle asemel, et automaatselt hakata jagatud lugudele hinnangut andma, harjuta vaatlemist, eneserefleksiooni ja hukkamõistvatest mõtetest distantseerumist. Lihtne on hakata mõtlema, mis on 'õige' või 'vale', aga pea meeles, et me oleme kõik erinevad. Turvaline ruum ei ole selleks, et osalejaid endid ja nende vaateid hinnata, vaid selleks, et kuulata ja kuulud olla. Seetõttu on parem, kui üldse, hoida positiivset hoiakut. Kui aga tunned, et keegi läheb oma räägituga üle piiri, siis anna talle sellest hella lähenemisega teada.

Austus. Märka meie erinevusi. Kuigi on keeruline olla täiesti oletustevaba, saame sellegipoolest üritada neid endale teadvustada. Austa füüsilisi ja emotsionaalseid piire, samuti ka pöördumisnimetusi ja nimesid. Niisamuti, püüa luua keskkond, kus ei ole eeldusi soo, seksuaalse orientatsiooni, töövõime, etnilise kuuluvuse, minevikutausta, sotsiaalse klassi jms kohta. Pea meeles, et meil kõigil on õigus olla inimene.

5.2 Üks-ühele vs rühmakehtumine

Turvalist ruumi üles seades tuleb meeles pidada osalejate arvu. Kas ruumis on kaks inimest? Või toimub rühmasessioon? Sellest sõltuvalt tuleks veelkord läbi mõelda turvalise ruumi põhimõtete erinevad aspektid ja vajadusel teha kohandusi.

5.2.1 Üks-ühele

Kui olete turvalises ruumi kahekesti, tuleks suuremat rõhku panna ühenduse ja usalduse loomisele. Üksteisega kogemuste jagamine rajab teile teekonna, mis aitab teil mõlemal õppida ja kasvada. Pane tähele ka oma kehakeelt. Avatud kehakeel ja aktiivne kuulamine aitavad osalejatel tunda end mugavamalt ja aktsepteeritumalt. Viimaks, pea meeles väljendada toetaja-rollis oma isiklikku seisukohta ainult siis, kui olukord seda nõuab. Arvamused ja tung anda nõu "õige" valiku tegemiseks on midagi, mis küll kipuvad kujunema iseenesest, aga ära unusta, et need ei kuulu turvalisse ruumi.

5.2.2 Rühmakohtumine

Kui sul on koos rühm inimesi, siis proovi hoida grupivestlust tasakaalus. Katsu märgata, kui keegi tunneb ennast ebamugavalt, ja tee kindlaks, et igal osalejale oleks võimalus rääkida (välja arvatud juhul, kui ta seda ei soovi). Kui keegi on arutelu väga domineeriv, võib olla vajalik sekkuda, et ka teised saaksid end väljendada. Lisaks on rühmakohtumist turvalises ruumis läbi viies oluline panna rõhku teadlikkusele. Kavatsustest hoolimata võib tegudel ja sõnadel olla oma soovimatu mõju teistele inimestele. Näiteks võib liiga üksikasjalik kogemuse jagamine mõjuda mõnele kuulajale päästikuna. Seetõttu on oluline olla teadlik sellest, mida öeldakse ja kuidas öeldut raamitakse, jälgides samal ajal osalejate heaolu.

5.3 Turvalise ruumi kontrollnimekiri

- Kontrolli keskkonda. Püüa asetada osaleja(d) sarnasele silmade kõrgusele ja väldi takistusi, nagu lauad või arvutid.
- Teata osaleja(te)le, et kõik jagatud on konfidentsiaalne.
- Teata osaleja(te)le, et iga emotsioon ja arvamus on lubatud. Tuleta neile meelde, et me oleme kõik võrdsed ja me peaksime püüdma võtta omaks hinnanguvaba hoiaku üksteise suhtes. Võib-olla tasub lisada, et iga emotsioon/arvamus on lubatud seni, kuni see on üksteise suunas austav ega põhjusta ühelegi teisele osalejale kahju..
- Kogu seansi vältel jälgi, kuidas osaleja(d) end tunnevad. Vajadusel sekku. See võib olla vajalik olukordades, kus arutelu on läinud rööbastelt välja, mõnel osalejale on liiga domineeriv roll või jääb mulje, et keegi tunneb end väljajäetuna.
- Hoia oma vaim ja keha avatud iga osaleja jaoks. Mäleta silmsidet ja naeratust. Aga kindlasti vasta/peegelda täieliku teadlikkusega, kui osaleja on midagi jaganud – keegi ei taha jääda vastust saamata õhku rippuma pärast millegi isikliku avalikustamist.
- Proovi kohtumine lõpetada positiivsel noodil ja täna osalejat(id) kohalviibimise eest..

6. Sotsiaalmeedia

Sissejuhatus

Sotsiaalmeedia on võimas vahend, mis aitab meil luua kontakti inimestega, kes jagavad sarnaseid kogemusi, ja luua tähenduslikke suhteid. Inimeste leidmine võib toimuda sotsiaalmeedia platvormidel moodustatud kogukondade kaudu, aga ka oma lugude jagamise ja seeläbi leides inimesi, kes tunnevad, et meie lood kõnetavad neid.

6.1 Veebikogukonnad

Paljud kogukonnad, mis koondavad sarnaste läbielamistega inimesi, hõlmavad väga erineva taustaga inimesi. Veebipõhine kogukond peab olema turvaline paik sõltumata inimese soost, vanusest, etnilisest kuuluvusest või muudest demograafilistest näitajatest. Vaja on vastastikust austust, kedagi ei tohiks tahtlikult mõnitada, solvata või rünnata. Kogukondades peaksid olema reeglid, et tagada kogukonna liikmete turvatunde. Jagatud lood, mõtted jne peaksid jääma kogukonna siseseks. Kui lugu jagatakse kogukonna sees mingi väikesema grupi liikmetega, siis on see lugu ka ainult selle grupi jaoks. Kui keegi soovib jagada lugu, mis ei ole tema oma, tuleb loo jagamiseks küsida luba ja selle jagamiseks panema paika struktuuri, mis sobib loo omanikule. Veebikogukondadel peaksid olema ka moderaatorid, kes hoiavad silma peal võimalike kogukonna reeglite rikkumistel. Nad hoiavad platvormi turvalisena ja püüavad konflikti korral seda vägivallatult lahendada, et keegi ei tunneks end haavatud olevat.

6.2 Turvalise ja toetava sisu loomine veebikogukonnas

Kui räägime oma kogemustest, jagame/kirjutame artikleid, räägime filmidest või muudest materjalidest, võib jääda märkamatuks, kui palju üksikasju kirjeldatakse. Kuid kirjeldused võivad mõnede inimeste jaoks olla vallandavad tegurid- need võivad meenutada traumaatilisi sündmusi, mis omakorda võivad aktiveerida traumareaktsioone, nagu näiteks ärevus- ja paanikahood või dissotsieerumine. Siin on mõned asjad, mida oma lugu internetis jagades meeles tasub pidada:

- Kasutage postituste alguses sisuhoiatusi, nt enesetapu käsitleva artikli jagamisel tuleks kasutada sisuhoiatust või märksõnu enesetapu kohta ("Sisuhoiatust: enesetapp" või "#suitsiid"). Kui kirjutatakse isiklik lugu psühhoosist, tuleks kasutada märksõna või sisuhoiatust psühhoosi kohta (#psühhoos).
- Isikliku loo jagamisega kaasnevad soovitusel aga ka ohud, et lugu oleks teistele kasulik, mitte kahjulik:
 - Kirjelda tundeid, mõttemustreid või maailmavaadet, mida kogesid rasketel aegadel, et lugu oleks kasulik, mitte kahjulik teistele:
 - Räägi sellest, kuidas otsustasid olukorda muuta või hakata abi otsima.
 - Kirjelda, kes ja mis sind toetab, inspireerib ja aitab.
 - Püüa suurem osa loost keskenduda paranemisele ja lõpeta oma lugu ALATI positiivse noodiga.
 - ÄRA jaga üksikasju oma enesetappuplaanide kohta. Seda isegi kui sinu kavatsus on tõsta teadlikkust. Keegi, kes parasjagu kaalub enesetappu, võib seda näha vihje või üleskutsena tegutsemiseks. Sama soovitus käib ka ennastkahjustava käitumise kirjelduste vältimise kohta.

- ÄRA esita võrdluspunkte; eriti mis puudutab söömishäireid ja sõltuvuskäitumist (nt kaalunumber, kalorid jne).

Lisamaterjali oma kogemuste toetaval viisil jagamise kohta leiate meie e-õppe kursuse moodulist "Isiklik kogemuslugu".

6.3 Murettekitava sisuga kokkupuutumine internetis

Mõnikord postitavad teised inimesed murettekitavat sisu, olgu need siis enesetapumõtted, häirunud söömiskäitumine või liigne ärevus. See võib tekitada muremõtteid või isegi muuta abituks ja tekitab küsimusi, mida saan või peaksin antud olukorras tegema. Sellistes olukordades käitumine võib erineda sõltuvalt isiklikust suhtest teise inimesega. Siin on mõned mõtted, mida teha, kui näed, et sõber või tuttav postitab sotsiaalmeedias murettekitavat sisu:

1. kirjuta inimesele ja anna talle teada, et nägid tema postitust ja et ta sulle oluline. Püüa mõista, mis tema elus toimub ja mis on teda nende praeguste mõteteeni viinud. Julgusta teda abi otsima! Kui ta jagab oma mõtteid, kuula tähelepanelikult ja võta neid mõtteid tõsiselt. Hinda realistlikult ka oma ressursse ja võimalusi abi osutamiseks;
2. helista ja küsi, mis selle inimese elus toimub ja kuidas saad teda toetada;
3. kui tunnud inimesi, kes on kõnealuse inimesega lähedasemad kui sina ise, võta nendega ühendust ja arutage koos, mida edasi saab teha;
4. [Facebookis](#) ja [Instagramis](#) saad teatada ka suitsidaalset või ennastvigastavat sisu käsitlevatest postitustest. Mõlemad platvormid võtavad inimesega ühendust ja pakuvad võimalusi abi otsimiseks.

Kui olukord tundub/on kriitiline ja vajab kiiret sekkumist, võta ühendust hädaabiga numbril 112!

7. Kriisijuhtimine

Sissejuhatus

In the e-learning you already learned a lot about crisis. What is a crisis, what can cause a crisis, different types of crises and ways to handle crises by others. This ebook is an addition to the e-learning and for that reason you will get some other information about crises and how to handle a crisis as a peer.

7.1 Mis on kriis?

In this chapter we start with a description of a crisis by people who experienced a crisis. They can describe it as a result of an illness, for example depression or a psychotic episode. This is a medical way of thinking and indicates that psychological problems are biological. This is how the mental health hospital handles psychological problems. Worldwide most survivors of mental health issues describe their problems as the logical, normal result of abnormal circumstances. Emotions are overwhelming and as a result people don't want to live, get confused, anxious, paranoid or hear and see things that aren't reality for others. It is important that every individual can choose his or her own explanation. Of course there are more explanations of crises like spiritual experiences, issues with ancestors etc. In this chapter we will focus on the explanation that a crisis is a normal result of abnormal circumstances. A crisis in that way is explained as being overwhelmed by emotions, which result in being overactive and hyperaroused or hypoaroused and in silence. In hyperarousal people for example can talk a lot, walk around, are acting angrily or quickly irritated. In hypoarousal on the other hand, people are silent, sit still, don't want to act or are dissociated and it seems that they don't feel anything anymore or are very gloomy. Crisis in this way is a physical reaction of your body to protect you from very heavy emotions. Which can result in very difficult behaviour to get the emotions away. How to handle these emotions as a peer supporter? That's the next question.

7.2 Mida teha kogemuspõhise toetajana?

At first it is really important that you know how you handle a crisis yourself. What works for you and what doesn't work? Then try to make an estimation about what the peer is experiencing. Maybe ask some questions and think about whether you recognize this way of crisis from yourself or that it is different from how you experience a crisis.

For example: When I'm in a crisis I want to be close to my best friend and she can talk to me and I want to talk to her. I know in the opposite way, she wants to be alone in crises and does not want to talk. It is enough for her that people are there and sometimes ask her to come and do something.

Then think about what you know from others in this type of crisis situation and what worked for them. In general it is enough to be close to someone. To let them know that you are there for them. That they are important and not alone. Of course you first think about safety and

whether it is safe for somebody to be with you. If it is safe for you and for the other person. But most of the time being there is enough. But it's not easy. Because people can be overwhelmed with emotions. They can be very sad, or angry, acting paranoid or want to commit suicide. These are difficult emotions to deal with. That is where we focus on in this chapter. How to deal with difficult feelings of others.

7.3 ECPR

One of the methods which teach you how to handle difficult emotions is ECPR. ECPR stands for Emotional-CPR (CPR: CardioPulmonary Resuscitation) and is in its abbreviation compared to CPR for a physical heart attack. In this case the CPR is meant to revitalize a person in emotional distress. As said the E stands for Emotion. The C stands for connect. Somebody in crisis most of the time feels very lonely and lost. Connection and feeling that people understand or feel with you is important in such difficult moments. You connect with your heart. Then make the connection with the other person. Most of the time no words are needed at that moment. A look, a touch or some words are enough. Connect as long as you think is needed and then go to the next step. EmPowerment. The P stands for emPowerment. Think of something that can give somebody a sense of control or power again. It is really important, if you feel so overwhelmed, that a little sense of control comes back again. EmPowerment, like we said in e-learning, is a very personal internal feeling of strength. Sometimes it works to remind people that you are there, or remind them of other situations in their life, make a joke or think of something else you think would work in this situation, that can get people engaged with their life again. At last the R stands for Revitalize. Revitalizing is important to let people connect to others and their own wellbeing. ECPR is a licensed training course.

7.4 Kogemuspõhise toetaja roll kriisis

Most of the time as a peer you are very important to people in crisis. You stand next to them, stay with them and support them in difficult circumstances. Your role normally isn't that of a caregiver. You don't have to treat a crisis with medicine or other ways. You are 'just' there to support. The type of support is different per person and per crisis, but most of the time it is just listening or being there. Sometimes you have to act and ask help from professional care givers or stand up for the peer rights for help. Or find a solution for something to eat or a safe place to sleep. It can be very helpful for you as a peer supporter to know from your peer what he or she wants from you in a crisis. You can consider writing a (crisis)plan together which describes what you have to do, who you can ask for help and what you can't do. This makes your role in a crisis more clear and effective. Because you handle due to the peers wishes. Another advantage of a crisis plan is that the peer keeps optimal control over his/her own life even during a crisis(period). In a crisis plan you can describe how you are when you feel well, when you feel a crisis is close and when you are in crisis. You can also (and that is more important) describe what helps you to keep a feeling of being well, to get back to a sense of wellbeing or (in crisis) what works to prevent the crisis from becoming worse. It is important to describe things very thoroughly. For example: when I am in a crisis and I want to listen to some music, I have to describe which music I want. Or when I want chocolate I have to describe how much, which chocolate etc.

7.5 Kriisiplaan organisatsioonidele

Kriisiplaan: koostamise juhtnöörid ja näidis

Kriisiplaani arenduse ja olemaolu eesmärk: see peab olema sõnastatud nii hästi, et kriisiolukorras ei ole vaja oma peaga midagi mõelda!!

Kriisiplaan luuakse alati spetsiifilise olukorra jaoks - konkreetse kriisi jaoks, mida on võimalik teatud määral ette näha. Organisatsioonidele võib tulla kasuks, kui neil on mitmeid kriisiplaane eri laadi kriiside jaoks, mis võivad selles valdkonnas tõenäoliselt juhtuda.

Mõned näited olukordadest, milleks võib kriisiplaani olemasolu olla väga väärtuslik:

- võtmetähtsusega tiimiliige peab ootamatult tegevustest eemalduma - olgu see siis terviseprobleemi, õnnetuse, isikliku kriisi või muude põhjuste tagajärjel,
- organisatsioon peab töökorraldust oluliselt muutma epidemioloogiliste meetmete rakendamise tõttu (nt liikumispäästangud pandeemiatega puhul),
- ootamatu surm tiimis või organisatsioonis - eriti suitsiidi korral.

Kasulik on korraldada oma tiimiga ajurünnak - millised on kõige tõenäolisemad kriisid teie tegutsemise kontekstis? Kas teil on nende jaoks loodud kirjalikud plaanid ning on need lihtsasti kättesaadavad võtmeisikutele? Mida suurem on võimalus, et olukorral on inimestele traumaatiline mõju, seda olulisem on koostada konkreetne plaan just sedalaadi olukorra jaoks.

Kriisiplaan võib sisaldada mitmeid põhiaspekte, mis vastavaksid kõige paremini konkreetse olukorra vajadustele. Kuid tõenäoliselt peaks igasse kriisiplaani kuuluma vähemalt kolm järgmist komponenti:

1. Mõjutatute hindamine
2. Info jagamine
3. Toe pakkumine

Kriisiolukorras on info jagamisel keskne roll. On oluline reageerida kiiresti, et levima ei hakkaks kuulujutud, väärinfo või muu ebasoovitav teave.

Kes peaks vastutama kriisiplaani elluviimise eest? See saab olla inimene, kes

- tunneb kriisiplaani sisu
- on valmis seda rolli võtma
- tunneb, et tal on selleks piisavalt oskusi, ja et ta suudab kriisis jääda rahulikuks
- tuleb endaga toime, on stabiilses tervislikus seisundis ja teadlik oma ressurssidest.

Soovitav on teha eelkokkulepped vähemalt kahe-kolme inimesega, kes saaks võtta plaani elluviija rolli – juhul, kui selle vajaduse kerkides pole nad liigselt hõivatud muude kohustustega.

KRIISIPLAANI NÄIDIS:

Järgnevalt leiad ühe näite kriisiplaanist, mida jagame pisut üldistatud kujul. See on välja töötatud Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumises selleks puhuks, kui mõni meie liige võtab endalt elu. Oleme siinkohal jätnud välja konkreetsed kontaktandmed ja mõned detailid, kuid soovime sellega pakkuda eeskujut, mille põhjal on lugejal võimalik luua plaan kriisiga toimetulekuks organisatsioonis.

See on meie organisatsiooni kriisiplaan olukorraks, kus keegi meie praegustest või endistest liikmetest võtab endalt elu. Me loodame, et seda plaani ei lähe vaja. Ent võttes arvesse meie liikmeskonnale iseloomulikku haavatavust, on parem selleks valmis olla. Kriisiplaani eesmärk on see, et kriisiolukorras ei ole vaja enam midagi välja mõelda - selle toel saab keskenduda juba tegutsemisele.

Kriisiplaanil on 4 peamist aspekti, mille täpsemad sammud leiad antud dokumendist:

1. Mõjutatute hindamine
2. Info jagamine
3. Toe pakkumine
4. Eestvedajate toimetulek

Kriisiolukorras on info jagamisel keskne roll. On oluline reageerida kiiresti, et levima ei hakkaks kuulujutud või muu ebasoovitav info.

Info jagamise järjekord²: (1) juhatus, (2) meie partnerorganisatsioon, kes aitab meil tuge pakkuda, (3) eestvedajad, (4) liikmeskond.

ENVTLi juhatus vastutab selle eest, et hakata reageerima, ent juhatus ei pea olema see, kes ise korraldab. Juhatus otsustab, kes vastutab kriisiplaani elluviimise eest (1-2 inimest).

Kriisiplaani elluviimise eest saab vastutada inimene, kes:

- Tunneb kriisiplaani sisu
- On valmis seda rolli võtma
- Tunneb, et tal on selleks piisavalt oskusi, ja et ta suudab kriisis jääda rahulikuks
- Tuleb endaga toime ja on teadlik oma ressursidest

Kasuks tulevad:

² Info jagamine sellisel kujul saab toimuda ainult juhul, kui informatsioon jõuab esmalt juhatuseni. Kui informatsioon jõuab enne liikmeskonnani, siis tuleb alustada mõjude hindamist ja toe pakkumist, aga informatsiooni jagamine võib toimuda teisiti.

- Teadmised kriisijuhtimisest ja kontaktid (ent põhiosa neist on jäädvustatud ka käesolevas plaanis)
- Hea kontakt enda vaimse tervise spetsialistiga või supervisiooni võimalus

1. Mõjutatute hindamine

Selles etapis püüame hinnata, kes on juhtunud tõenäoliselt enim mõjutatud. See aitab planeerida toe pakkumiseks vajalikke tegevusi.

Kes on tõenäoliselt enim mõjutatud?

- Inimese lähikontaktid (linn/piirkond, suhtlusvõrgustik)
- Riskirühm (kes tunnevad end suitsiidiselt; kes on varem lähedasi sarnaselt kaotanud)
- Kes ise tunnetavad olukorras oma haavatavust

Juhul, kui juhtunut on kajastatud meedias, on liikmete haaratus suurem: mõjutatud on rohkem liikmeid ja reaktsioonid võivad olla tugevamad.

2. Info jagamine

Kordame siinkohal teavet vajavaid sihtrühmi ja nende teavitamise järjekorda.

Juhtunut ei ole vaja kommunikeerida väljapoole liikmeskonda (erandiks on partnerorganisatsioon, kellel on roll toe pakkumisel kriisiplaani elluviimise käigus)

Kriisiolukorras liikmeskonna poole pöördumine peab olema:

- Lakooniline, ent mitte tundetus vormis
- Informeeriv ja faktiliselt korrektne
- Toetust pakkuv
- Kehtestav/seab piire: "Me ei hakka siin diskuteerima juhtunu üle"

On oluline meeles pidada, et info jagamise eesmärk ei ole rääkida suitsiidist, vaid toetamisest ning abivõimalustest. Tähtis on sõnum, et kes tunneb end puudutatuna, võiks saada abi - sellega anname ühtlasi vastutuse liikmetele enda vajaduste eest seismiseks.

Meie kriisiplaani osaks on kirja mall, mille oleme valmis kirjutanud liikmete teavitamiseks juhtunust. Käesolev näide ei sisalda seda kirja ennast - kuid kui koostate sarnast kirja, võib tulla abiks järgmistele teemadele ja küsimustele mõtlemine:

- Mis on selle kirja eesmärk? (Nt. informeerida, pakkuda tuge, jagada kasulikke ressursse vmt)
- Millis(t)es kanali(te)s jagame teavet? Miks just nendes? (Nt. kas see kanal võimaldab arutelu, reaktsioonide lisamist, kaudseid või otsesõnalisi sisuhoiatusi; kas see funktsionaalsus aitab meie sõnumi eesmärkidele kaasa või töötab vastu?)
- Millised on asjakohased faktid, mida tasub jagada?

- *Kas seal on selged kontaktid abi otsimiseks ja/või antud olukorras järgmiste sammude astumiseks?*
- *Kas kõik on sõnastatud selges, hoolivas ja toetavas keelepruugis? Kas see võimestab lugejat enda vajaduste eest hoolitsema või julgustab saatjaga ühendust võtma?*

3. Toe pakkumine organisatsiooni liikmetele

Liikmeskonnale toe pakkumiseks rakendame eeskätt väliseid ressursse - see tähendab, et suuname toe vajajaid eeskätt vaimse tervise spetsialistide poole. Vahendame infot abiallikatest, aitame soovijail nõustaja juurde aeg panna; korraldame toetava vestlusringi(d), mille läbiviija(te)ks traumateadlikud ja kriisitöös kogenud spetsialistid.

Julgustame liikmeid **individuaalse toe** allikatena ühendust võtma:

- Veebis: (lisada usaldusväärseid veebipõhiseid nõustamisteenuseid)
- Kontaktkohtumistena: (lisada erinevates linnades tegutsevate spetsialistide kontakte ning praktilist infot nendega kontakteerumiseks)

Toetav vestlusgrupp juhtunust mõjutatud organisatsiooniliikmetele

Liikmetele, kes tunnevad, et on olukorrast mõjutatud, aitab kriisiplaani elluviija korraldada erakorralise toetava vestlusringi ehk erakorralise mõlateraapia. Selleks palume neil, kes tunnevad end mõjutatuna (et neil on raske), endast märku anda. Aeg selleks lepitakse esimesel võimalusel kokku kutsetunnistusega spetsialistiga, kellel on kogemust kriisitöös ja grupiformaadis. Infot vestluse toimumise aja ja koha kohta jagatakse neile, kes on ise toe vajadusest märku andnud ning keda kriisiplaani läbiviija näeb oluliselt mõjutatuna.

- Vestlusel on selge ja kokku lepitud **eesmärk: toetada hakkamasaamist**; kaardistada probleeme ja pakkuda abi probleemide korral; jagada tööriistu edasiminekuks; toetada teineteist.
- Vestluse fookuses: kuidas iga osaleja ennast tol hetkel tunneb.
- Tegu on **toetava ja psühhohariva vestlusega, mitte väljaelamisvestluse, debriefing'u, defusing'u ega juhtumianalüüsiga.**

Seda viib läbi vaimse tervise spetsialist, kel on grupinõustamise ja kriisitöö ettevalmistus. Üles võib kerkida palju emotsioone, mistap on läbiviija teadlikkus ja hooliv enesekehtestusoskus väga oluline. Meil on eelkõikulepped järgmiste spetsialistidega: (...)

Turvatuset võib aidata suurendada see, kui kasutatakse mõnda liikmeskonnale juba tuttavat grupivestluse formaati (kohtumise nimetamisel ja/või selle struktuuris). Kohtumisel osalejad ja seda läbiviiv spetsialist võivad omavahel kokku leppida ka jätkukohtumise toimumises.

MIDA ME TOETUSENA EI TEE?

- Me ei korralda liikmeskonnale üritusi, mille motivatsioon lähtub juhtunust (nt. lõhkumistuba või kunstiteraapia, et aidata emotsioonidega toime tulla). Selleks on eelkirjeldatud kohtumine; muude tegevustega läheme edasi plaanipäraselt.
- Me ei toeta liikmete omaalgatuslikke liikmeskonnale suunatud üritusi/tegevusi, mis juhtunule (konkreetsese surmale) täiendavat tähelepanu pööraksid.

4. Eestvedajate toetamine

Juhatusel liikmed (ja teised inimesed, kes mängivad organisatsiooni töös igapäevast rolli) võivad olla juhtunud väga mitmekesistel viisidel mõjutatud.

- Kriisiplaani elluviija veendub, kas neil on võimalik saada abi ja tuge oma vaimse tervise spetsialistilt. Kui ei, siis peaks kriisiplaani elluviija abistama neil vajadusel võtta ühendust spetsialistidega, kes on mainitud punktis 3.
- Juhatusel liikmeid julgustatakse osa võtma toetavas kohtumises liikmetele; neile jagatakse info selle toimumise kohta.
- Kriisiplaani elluviija aitab koraldada juhtkonna jaoks supervisiooni-kohtumise, mida viib läbi vastava ettevalmistusega spetsialist (kellega on meil eelkõkkulepe).

Jätkutegevused

- On soovituslik, et kriisiplaani elluviija (või mõni teine asjakohane inimene, kes selles rollis tegutseda saab, suudab ja soovib) võtab kriisist mõjutatud inimestega mõne kuu järel ühendust ning uurib, kuidas neil läheb.
- Kui kriisiplaani elluviimine on toonud uusi märkamisi või sisendit, arutage seda tuumiktiivimiga (ideaalis inimesed, kes on kriisiplaani koostanud ja/või käesoleval hetkel organisatsiooni juhatuses) ning plaanis tehke asjakohased täiendused või muudatused.

8. Enesehoid ja tiimis üksteise toetamine

Testimonial by a peer supporter

But how do you take care of yourself? How do you handle all the stories you hear from others? Isn't it difficult to take the distance you need?

These are questions that I get often. Mostly from other caregivers, who aren't open about their own experiences with complicated life circumstances. Or the peer asks me: isn't my story too much, too heavy for you? My answer is always the same: No, it's fine. It's not that I don't care about the people I support, but I know I have to take care of myself to support others. And I'm blessed with my own team of peer supporters. Which doesn't mean that it's easy to take care of myself and my team, but I know how imperative it is. So when I forget (and that happens every two or three months) I take a deep breath and start again with taking care of myself.

Sissejuhatus

There are different ways to take care of yourself. The most important part of taking care of yourself is that it works best when you keep in mind the way you know yourself. In this chapter you will get tools that can help you to find your way to take care of yourself. You can also read information about ways to take care of your team of peer supporters.

8.1 Enesehoid

Self-care - what's in the name - is about you and yourself. It means that you know best what actions are good for you. It also means that your self-care is different from mine or your fellow peer supporters. Sometimes you can share ideas about what works best for you with others and learn from each other, but in the end your selfcare plan is unique.

8.1.1 Reflekteerimine

We do know, however, some things about what works, if you want to take care of yourself. A process of reflection and thinking about what you need, is important and what you like and dislike, what your boundaries are and what you have to do in case you feel stressed and overloaded with emotions. Continuing reflection helps to finetune your selfcare. Especially reflection on the moments that your selfcare didn't work are interesting.

8.1.2 Distsipliin

Another thing we know about self care is that discipline in taking care of yourself is important. I quote a professor in self regulation. She said: *'When you want to take care of yourself (just every day or on special occasions like if you want to lose weight or have to deal with exams) you can't give yourself any space not to take care of yourself'*. And of course this is different for everybody too, but there is a grain of truth in it.

8.1.3 Erinevad viisid

There are different ways to take care of yourself, to reflect on self care and to support yourself, to be thoughtful and disciplined in self care. You can make a plan, you can write it down, make

a poem of it, make a painting, hang it in your house, on the screen of your phone, in your car, in all these ways or in different ways. Think about what works for you. When you don't know what works for you, think about what worked for you in therapy, at school or when you learned a sport or played an instrument for example. Use this knowledge about yourself to find a way which works for you. This chapter will provide you some ideas which can help to make a plan that works out for you.

8.2 Enesehoid ja kogemuspõhine toetamine

There are different things you can keep in mind when you take care of yourself. We will share some of them with you.

8.2.1 Miks enda eest hoolt kanda?

This seems a very logical question but unfortunately it isn't. You want to become a peer supporter because you experienced a lot of trouble in your life. Most of the time that means that there was a period in your life in which there wasn't enough support for you and your self care. For that reason it isn't that obvious for everybody what self care is, what it means and how they can take care of themselves. Self-care is a wide-ranging subject and it can mean lots of different things. It is different in cultures and in families. If nobody taught you to take care of yourself or taught you a way that isn't very healthy (like self-medicating by using too much alcohol or drugs) it can be difficult to change behaviour. For that reason it is very important that you know what self care is for you and if you don't know or have doubts about it, check it with other peers. That helps. But most importantly give yourself an answer to the question: *Why would I take care of myself?* It is your motivation but also your responsibility to your peers. And the answer doesn't have to be perfect or final. But it gives you a starting point to take care. The answer is different but there is also a big answer. You are worth good care because you live and breathe. No matter what other people say or say about it, you are worth it. And like I said, your peers deserve it that you think yourself important enough to take care of yourself. And I repeat: it doesn't have to be perfect or final, but it has to be at least your intention to take care of yourself and to believe that you are worth it.

For a lot of people that experienced difficult life circumstances it is difficult to believe that they are worthy and valuable. It can be difficult for you as a peer supporter and for your peers. There are ways to teach yourself to love yourself. It requires training and discipline, but you can learn it. It is an important part of self care.

Exercise - Cupido

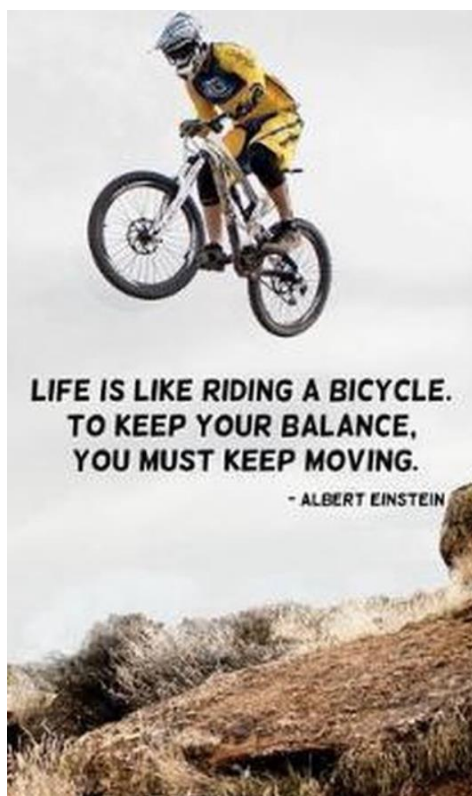
1. Sit down on a quiet place where you can't be disturbed and feel comfortable;
2. Close your eyes and take a deep breath;
3. Focus on your breathing for a minute;
4. Focus then on the place in your body where your heart is;
5. Imagine that you sent an arrow of love to your heart and say: I love you, you're worth it, and you're worthy of taking care of you.
6. Do this for as long as it feels okay. At first it will be strange so don't make it too difficult for yourself.
7. Repeat this exercise several times a day for some weeks and feel it become easier.

There are lots more of these exercises.

8.2.2 Tasakaal kogemuspõhise toetamise ja isikliku elu vahel

When people talk about self-care they always say you have to keep a balance between your work and personal life. Of course that is true. But what is balance?

I quote Albert Einstein, he said: 'Life is like driving a bicycle, to keep balance you must keep moving.' Fortunately there are different types of bikes. With one, two, three or four wheels. There are also different surroundings where you can cycle. And last but not least, we are different people so we need our own bike to keep in balance. There are hand bikes for people that can't use their legs to cycle. What I want to explain is that balance is different for all of us. But what we know is that there are some basics. You have to have enough time for yourself.



**LIFE IS LIKE RIDING A BICYCLE.
TO KEEP YOUR BALANCE,
YOU MUST KEEP MOVING.**

- ALBERT EINSTEIN

What it means for you is personal. Balance is different for all of us. Nevertheless, there are some basics. You have to have enough time for yourself. What it means for you is personal. Some people can work 50-60 hours a week with other people and have enough time for themselves when they have one day per week and some of the evenings for resting. Others need just some hours a day or, on the contrary, can support one person a week or a month and need the other time for themselves. There isn't a perfect answer to the perfect balance. What you need to know and to reflect on is: what is okay for you? Just ask yourself on the schedule you have now: Do I have enough space to be there for others? Or am I so busy with others that I feel stressed and can't be there for them? Do I sleep at night? Or am I still thinking about my peers (constantly)? Can I have a coffee with a friend without thinking about my work? And even then you have to ask yourself the question: And is this okay for me? Because for some people it is fine to work and live for work and for others it isn't good. I don't believe in final answers. Find your own answer.

8.2.3 Piirid

This subject about balance brings us to boundaries. Because when you know what your perfect balance between work and private life is for now, you can set boundaries. When you for example know that calling your peer on the weekends or at night isn't okay for you, you can explain this boundary to your peer. If it is okay for you to have contact at those moments, but for example for one hour, not longer, you can also give people your boundaries.

Boundaries are human and healthy. But boundaries are also personal.

In relation to self care you can have boundaries in time, but also in person or types of stories. Sometimes persons or stories of a person can trigger your own stress. It is important to think about whether you are the best person to support this peer. Is it okay for you? And for the other person?

Check our [e-learning chapter about Principles of peer support](#) - you'll find a thorough interactive exercise about personal boundaries to help you reflect.

8.3 Eri viisid enda eest hoolitsemiseks

There are different ways to support yourself and to take care of yourself. One way is to make a plan. You can do this yourself or in a structured way. One of the structured ways is WRAP.

8.3.1 WRAP

WRAP stands for Wellness Recovery Action Plan. WRAP is developed by Mary Ellen Copeland. It is based on the experiences of people with recovery, world wide. These were people who suffered in mental health hospitals for long periods and successfully recovered. It is based on the principles: hope, self-advocacy, education, support and personal responsibility. In WRAP you create a wellness-toolbox with all the things that give you a feeling of wellbeing. The tools are also meant for moments when you feel depressed, anxious or stressed. In WRAP you reflect with a group on your signs of distress and what works for you to get back to a sense of wellbeing. You also make a daily maintenance plan to keep in good wellbeing. WRAP is licensed by the Copelandcenter. That means that you can attend a WRAP training which is provided by certified WRAP-facilitators. WRAP isn't available in every country but you can attend a WRAP online by the Copelandcenter.

8.3.2 Teised viisid

You can also think about a list of things you do every day to take care of yourself. But also a special list of things for special occasions. Like when you are triggered by something your peers shared, or when you feel stressed or when you experience extreme happiness and you know that isn't good for your wellbeing. Make a list of actions you can unfold in that case. Like calling a friend, rescheduling, having a walk, cuddling your niece or eating an ice cream. Make it easy to attend to!

8.4 Üksteise toetamine tiimis

It is important to take care of yourself but also of your team of peer supporters. There are different ways to take care of each other in a team.

8.4.1 Kovisioon

Intervision is a way to share ideas about peer support with each other and ask each other peer support related questions. You share your experiences and ideas in a structured way to learn from each other, become better peer supporters and 'solve' difficult problems you can meet as a peer supporter. There are different methods of intervion. You can find them by searching on the internet. Most of them work with an incident at work, about which one of the peer supporters has a question. For example: when I meet a peer and he tells me that he fell in love with his five year older neighbour boy and suffers a lot from these feelings. I feel that it stresses me, because I was abused by my neighbour as a child. My question could be: How do I handle my emotions? Or: how do I respond? Or: am I the right person to support this

man? In intervention the other peer supporters give their opinion from their experience to the group. At the end I can tell if the answers and the advice benefit me.

8.4.2 Kokkulepped tiimis

It is also important to set some rules about team care. For example, who do you call when you are in trouble while peer supporting? Or who do you call when you want to share about your peer support contact? Do you have regular meetings with each other? And who is available at out of office times? And when you decide not to be available for each other, what do you do if some of the team members will be in trouble? As a peer support team you function like a peer support group.

8.4.3 Toetavate tegevuste koordineerimine

To let team care function well it is important to coordinate the team care. It doesn't matter who coordinates or if you do it together, but make it regular. Most of the peer supporters are people that love supporting others, but are not so good at supporting themselves. For that reason it is important to be very precise in supporting your team members. Because if they become overloaded, who has to support the others?

9. Lugude jutustamine

9.1 Isikliku kogemusloo jagamise põhimõtted

In the Estonian Youth Movement for Mental Health, we have a unique focus on sharing experience stories of recovery. We have developed training so that valuable life experiences of our members can be shared as recovery stories, shining light on difficult topics and giving encouragement to people experiencing similar issues. For the practice to be safe and supportive, we pay special attention to preparing our experts by experience in a way that the storytelling would be safe and empowering for them as well as their audiences.

In addition to developing a full training on the topic of creating and telling experience stories of recovery, we have written a small set of guidelines that apply to every member sharing their story in a context for raising awareness (e.g. at a mental health workshop, giving an interview, sharing their story in a blog etc.). We are sharing these guidelines as an example and inspiration. If you use experience stories about mental health in some context, we encourage you to use them (with modifications to fit your needs).

9.2 Kogemusloo jagamise 5 tuumprintsipi

Et jagada oma kogemuslugu vaimse tervise väljakutsest taastumisest, on oluline, et...

1. Ollakse jõudnud stabiilsesse vaimse tervise seisundisse - raske perioodiga on saavutatud teatav (ajaline ja emotsionaalne) distants; haigusest ollakse välja tulnud või osatakse sellega igapäevaelus toime tulla.

See on oluline, sest:

- Maailma ei saa parandada, olles ise (alles) katki.
- Nii saab rääkida julgustavalt positsioonilt - ma olen jõudnud siia!

2. Kirjeldatakse maailmapilti või mõttemustreid, mis raskele perioodile on omased olnud.

See on oluline, sest:

- See aitab loo kuulajatel mõista midagi, mida nad ise kogenud ei ole;
- annab sarnase kogemusega inimestele teadmise, et nad ei ole üksi.

3. Ollakse hoolikas, et kogemuse jagamise käigus ei kirjeldataks enese kahjustamise viise (sealhulgas suitsiidikatseid, häiritud söömiskäitumisega seotud käitumist või numbreid, uimastite tarvitamist; eelmainitud käitumiste varjamisviise) või raamistataks neid probleemi lahendamise viisidena.

See on oluline, sest:

- Me ei soovi (tahtmatult) jagada inimestele (uusi) viise enda kahjustamiseks.

4. Räägitakse sellest, kuidas otsustati olukorda muuta või abi otsida; mis on sind su taastumise teekonnal enim aidanud, toetanud, innustanud. Alati tasub tähelepanu pöörata ka sellele, mis toetab sind su igapäevases elus praegu.

See on oluline, sest:

- Nii saame anda julgustust ja ideid inimestele (vahel väga raskete) sammude tegemisel abi ja taastumise suunas.
- See annab väärtuslikku sisendit ka neile, kes toetavad kedagi enda elus.

5. Loost umbes pool pühendatakse “ülesmäge viivale teekonnale” ning lugu lõpetatakse alati positiivsel noodil.

See on oluline, sest:

- See rõhutab seda, et probleemid on ületatavad ja vaimse tervise haigused ravitavad.
- See aitab publikus kaasaelajatel ümber lülituda, kuna kirjeldatud raskused, maailmapilt, mõttemustrid võivad inimesi endasse haarata - eriti neid, kes on väga empaatilised või kel on kirjeldatuga sarnaseid kogemusi.
- See kingib hea emotsiooni nii kuulajaile kui jagajale. .

Olulised aspektid:

- Kogemuslugude jagamine ei sobi narkootikumide tarvitamise/sõltuvushäirete ennetustööna. See tähendab: ära jaga seda inimestega, kes ei ole taastumas uimastite kuritarvitamisest või sõltuvusest. Kui su kogemusloo keksmes on sõltuvushäirest taastumine, pead olema eriliselt tähelepanelik loo publiku valimisel. Hoidu koolidest või muudest kohtadest, kus su publik või sihtgrupp koosne täielikult sõltuvusest taastuvatest inimestest.
- Ei ole lubatud propageerida illegaalseid või tervistkahjustavaid tegevusi.
- On lubatud tuua välja endale abiks olnud meetodeid ja praktikaid (mis ei pruugi olla tõestatud mõjuga), ent sealjuures tuleb neid esitada isikliku kogemuse jagamisena, mitte organisatsiooni seisukoha või soovitusena.

9.3 Eri viisid taastumist käsitleva kogemusloo jagamiseks

As you might imagine, there are multitudes of ways to tell one's recovery story.

Here are some examples of the vast possibilities.

- Different mediums:
 - in a confidential group or one-to-one setting (e.g support group or peer counseling)
 - written stories in articles, blogs and books (can also be anonymous!);
 - sharing your story as a part of a workshop, lecture, panel discussion (with audience on the spot or online)
 - stories recorded for television or online viewing
 - telling your story in a podcast
 - talking about your experiences on live radio or TV
- Different formats:
 - A “full” story, telling your experience story as an uninterrupted sequence

- “Sprinkling” your experiences as examples (e.g while giving a workshop, lecture)
- “Interview,” sharing your experiences in a structured, question-answer format
- Different purposes and audiences:
 - Empowering people going through something similar
 - Providing insight to parents, teachers, social workers, the people who support those who are going through something similar
 - Bringing real-life perspectives and systemic problems to the attention of policy makers
 - Countering stigma and prejudice in a community

As you can see, there are many options to choose from, differing in purpose, audience, format and other important aspects. Your preference and personal boundaries may be different for all of these; and your openness can change in time. That’s most okay!

Take some time and think about what are your preferred mediums, formats and audiences. Are there any that you would like to try one day, but are not yet ready for? What would help you in gathering the courage for doing so?

9.4 Kuidas tunda end mugavamalt oma loo jagamisel

As you will be diving into more personal topics, sharing your story may be challenging. Finding ways to feel at ease, while talking about your experiences, helps you stay more grounded, so focus on the storytelling and deliver the message to the listener in this way. But even more importantly, you will be exposing yourself to your past difficult times and therefore, it is essential to emphasise self-care and wellbeing. In order to reach the point where you are feeling comfortable while storytelling, there are several tips you can follow before, during and after presenting your story.

9.4.1 Ettevalmistus

First, check in with yourself. Keep in mind that you will be handling topics that have made you vulnerable in the past – do you feel ready to do this? Remember that your readiness to disclose these memories is always changing and growing. If your overall well-being is not at its best and you do not feel fit to share your story, it is absolutely okay to skip this time.

It is also good to remind yourself of the reasons behind the decision to talk about your recovery. Why are you doing this? What is the message you want the listeners to receive? Thinking of these reasons reminds you why your story is important and helps develop a more fit and motivated mindset. This, in turn, facilitates delivering the message to the audience.

Most importantly, revise telling your story. Go over your materials, such as things to say and not to say. Become aware of who is going to be in the audience and whether your story is in an appropriate format for them. However, although revising your story is essential, make sure not to overdo it. You do not want it to cause you any extra stress.

9.4.2 “Laval”

It is good to pay attention to your body language and voice. Open body language, smiling and eye contact are a bonus. Also, check the volume of your voice – can the audience hear you? On the other hand, make sure you do not allocate all your resources to checking your body movements. If you need to pause and breathe, do it. If you have lost track, you can say it. If you mess up, that is understandable. Further, keep in mind that people mainly pay attention to new information and less so to how it is presented. They may not at all notice your nervousness and jittery legs to the extent you think they do. Being aware of that helps you focus more on your material - your story. Overall, the most important thing is to be yourself! People want to see the authentic you. It is okay to become vulnerable and express a bit of uneasiness as in the end, this is the goal: a genuine story to be told and heard.

9.4.3 Pärast kogemuse jagamist

After presenting your story, you may start to think “Oh no, I forgot to speak about that!” or “I should have framed this differently!” It is important to bear in mind not to overthink and be harsh with yourself. You are the only person who knows your story in depth. Do not worry if some aspect of it was untold, it probably did not change the body and message of your story. Now it is time to disconnect. Sharing your recovery story may not be easy, so take some time for yourself to unwind. Engage in activities that you like or are relaxing, while making sure to leave stressful tasks for another day. If some painful emotions have arisen, talk to someone who can support you. Remember you have earned this rest and care.

Once you have regained your energy resources, work with the feedback. Put more emphasis on the aspects of your story that affected the audience, change the wording in some paragraphs and so on. Doing this ensures that you will feel even more comfortable the next time you will be sharing your story.

10. Tuult tiibadesse!

Congratulations, you have taken the first steps in the direction of peer support. You now hold important knowledge, about what peer support is, how to communicate in a peer support interaction, or how to use your story to help others in their recovery.

Most people in this world don't get the chance to access such learning, or they might be too busy, too distracted, too negligent to even care about it.

And this world, as we know it well, desperately needs more human connection, more solidarity and support, so that loneliness and alienation from human values don't get the best of us.

By using the peer support wisdom and practices in your immediate environment, you can already be an agent of change and contribute to reducing some of the unnecessary distances between human beings. Whether you needed this ebook to achieve this, is up to you to decide.

But we hope that you know by now, that your full presence and attention is often the most precious gift that you can offer to another person, the best way to communicate to them that they are not alone, that they are cared for. And maybe by reading this material you also learned some extra tools that can make it easier and more efficient to offer support when you decide to.

Now that you are a part of the peer-support-knowledge-holders-group, you might feel called to learn even more about it, to develop and refine your skills, even pursue a peer support role in an organization. We do hope that you listen to that call and see for yourself what the next steps could be: get a certification in peer support, look for an organization in your community, start to volunteer, etc.

Whatever path you choose, we believe in you and in your motivation to use your empathy, your lived experiences, your skills, for turning this world into one that is better fit for humans.

With hope and confidence,
The authors

11. Allikad ja lisamaterjalid

Sellest peatükist leiate linke ingliskeelsetele veebilehtedele, kust leiab lisateavet erinevate teemade kohta, mis on kogemuspõhises toes olulised.

Isiklikud piirid kogemuspõhises toes

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2156869311431101>

Kogemuspõhise toe antavat väärtust puudutavaid uurimusi

<https://mental.imir.org/2020/6/e15572/>

<https://psycnet.apa.org/record/2021-31508-001>

Taastumispõhine mudel (Recovery model)

<https://www.verywellmind.com/what-is-the-recovery-model-2509979>

<https://www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/>

Allikad ja materjalid vägivaldatu suhtlemise kohta

https://en.wikipedia.org/wiki/Nonviolent_Communication

<https://www.cnvc.org/learn-nvc/what-is-nvc>

<https://awarenessagents.wordpress.com/2019/06/11/practice-empathy-with-nonviolent-communication/>

Võimestamise keskus (National empowerment center)

<https://power2u.org/>

Häälte kuulmist käsitlev lähenemine (Hearing voices approach)

<https://imhcn.org/bibliography/recent-innovations-and-good-practices/hearing-voices-approach/>

Avatud dialoog

<http://www.dialogicpractice.net/open-dialogue/about-open-dialogue/>

Materjalid turvalise ruumi kohta

http://www.sassycooperates.org/sassy pontificates/2016/1/23/safe-space?fbclid=IwAR2L8-Vffjh-Pul9NZ1_gMZfRROHwC2kSAajtXdkY9iOM_DQ2EsaqnNE7us

https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2019-03/safer_space_guidelines_mar_2019_eng.pdf?fbclid=IwAR2YXr039xMu_EDIZhCHEvI3lcOv9aWYljoIEgl62yD7XRavB96h8DMimnA

https://www.valokuvataiteenmuseo.fi/en/museum-info/safer-space-principles?fbclid=IwAR1F2nuFfA9jv3cga6dfUzHAtd-IARpBj3AFi3Xk_omGI0TKOGO4PJEHTdq

12. Kontaktid

Partnerorganisatsioonid

HUGARAFL (islandi keeles Vaimujõud) on 2003. aastal loodud Islandi MTÜ, mida juhivad vaimse tervise raskuseid kogenud inimesed. Hugarafli töö keskmes on võimestamine, mida praktiseeritakse igas tegevuses ja suhtluses. Kogemuspõhine tugi ja eCPR (emotional CPR, 3-sammuline toetus emotsionaalsetes kriisides) on mõned meie põhilistest töövahenditest ning lähtume personaalse taastumise käsitlusest.

Hugarafliis toimub hulgaliselt tegevusi, millest tavapärasemad on teraapia ja nõustamine. Vestlusgruppides õpitakse, arutletakse ja jagatakse kogemusi võimestamise, taastumise, trauma, vaimse tervise abi süsteemi kohta. Psühholoogiaalased õpigrupid toimuvad teemadel nagu enesekindlus, autonoomia jm. Pakutakse kogemuspõhist tuge ja tegutseb häälte kuulmise kogemuspõhise toe grupp (*Hearing Voices Peer Group*); toimuvad tugigrupid sõpradele ja pereliikmetele, samuti kohtub võimestav grupp noortele. Korraldatakse konverentse, loenguid ja töötube ning jagatakse vaimse tervise alast haridust õpilastele. Osaletakse rahvusvahelistes koostööprojektides; kirjutatakse artikleid, tehakse meediatööd ja antakse seadusandlikku sisendit vaimse tervise valdkonda. Puudust ei pea tundma isegi ühisest joogast või kunsti, käsitöö ja muusika loomisest!

www.hugarafli.is

E-mail: hugarafli@hugarafli.is

HerstelTalent (hollandi keeles TaastumisTalent) on 2015. aastal asutatud Hollandi MTÜ. Meie missioon on toetada inimesi enda elule isikliku tähenduse leidmisel. Tahame olla suurepäraseks viisis, kuidas me kasutame elukogemustest ammutatud teadmisi inimeste taastumisteedekondade toetamiseks. Kõigil, kes töötavad HerstelTalentis, on omi kogemusi raskete eluolukordadega. Nad on oma taastumiskogemuse üle reflekteerinud ja kasutanud seda teadmist teiste inimeste toetamisel. Toetame inimesi kogukonnakeskustes või kodus. Lisaks sellele anname taastumisalast nõu vaimse tervise raviasutuste juhtkondadele ja linnavolikogudele.

www.hersteltalent.nl

info@hersteltalent.nl

Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine on noorte juhitud MTÜ, mis loodi aastal 2017. Noorteliikumise liikmetel on suur unistus: et ühel päeval saaks iga noor Eestis kasvada vaimset tervist toetavas ühiskonnas. Meil on kolm põhilist tegevusvaldkonda: vaimse tervise ja taastumise alane teavitustöö; vaimse tervise raskuseid kogevatele noortele hääle andmine huvikaitse kaudu; ja toetava kogukonna pakkumine meie liikmeskonna jaoks.

Eriliselt väärtustame kogemuslugusid vaimse tervise raskustest taastumisest. Oleme avastanud nende erakordse väärtuse paljude kuulajaskondade seas — õpilased, lapsevanemad, õpetajad, poliitikakujundajad ja paljud teised. Oleme välja töötanud kogemusloo koolituse, et meie liikmete väärtuslikud elukogemused võiksid saada

jagatud taastumislugudena. Nende abil saame suunata valgusvihu keerukatele teemadele ja pakkuda julgustust neile, kes sarnaste väljakutsetega silmitsi seisavad. Pöörame erilist tähelepanu sellele, et see protsess oleks toetav nii meie kogemuslooliste kui nende kuulajaskonnale.

www.envtl.ee

email: tere@envtl.ee