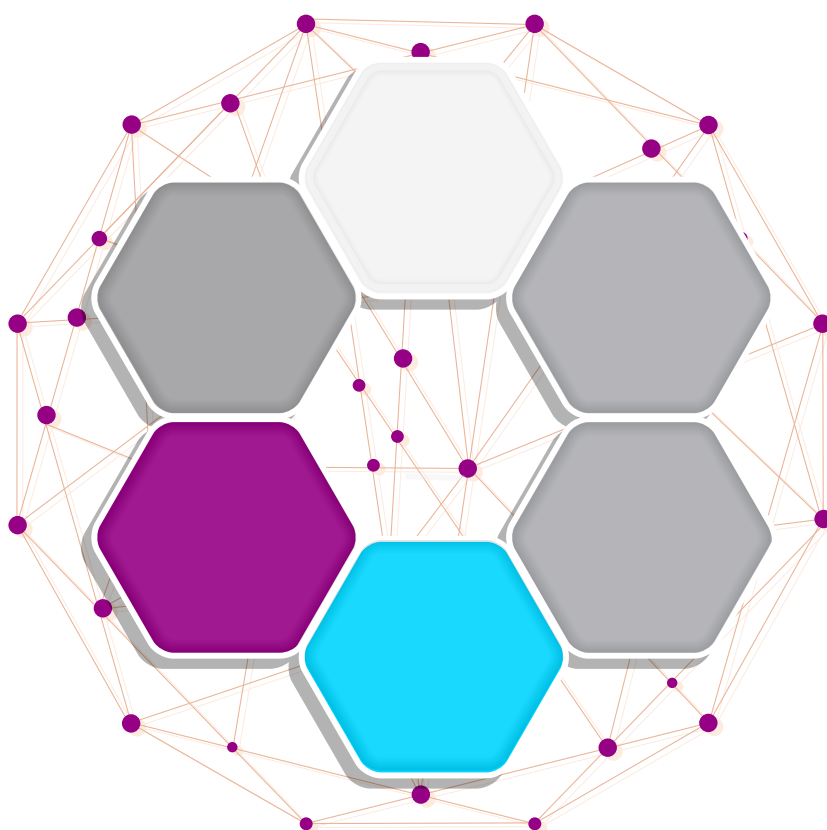




PEER SUPPORT+

KOGEMUSPÕHINE TUGI VAIMSES TERVISES: KÄSIRAAMAT



2022

In loving memory of Katja

Sisukord

Autorid	1
1. Sissejuhatus	2
2. Sõnavara	5
3. Õigused	9
3.1 Kogemuspõhine tugi on vabatahtlik	9
3.2 Kohalik seadusandlus	9
3.3 Õiguste rikkumine	11
3.4 Maailma Terviseorganisatsioon ja inimõigused	13
4. Suhtlemine	15
4.1 Suhtlemine võrdsetena	16
4.1.1 Iseendaks jäämine ja ausus	16
4.1.2 Enese avamine	17
4.1.3 Võim on jagatud	17
4.1.4 Tugi võib olla vastastikune	17
4.1.5 Teadlikkus keelekasutusest	17
4.1.6 Mitteverbaalne suhtlus	18
4.2 Keelepruuk loeb	19
4.3 Vägivallatu suhtlemine	20

4.3.1 Mis on vägivaldliku suhtlemine?	20
4.3.2 Kuidas NVC toimib?	21
4.3.3 NVC komponendid	22
4.3.4 Järeldused ja kokkuvõte	24
4.4. Kasulikud küsimused ja fraasid	25
4.4.1 Jutu alustamiseks	25
4.4.2 Avatud küsimused; julgustused täiendavaks jagamiseks	25
4.4.3 Klišeed ja nende alternatiivid	26
4.5 Narratiivteraapia	38
5. Turvaline ruum	39
5.1 Turvalise ruumi põhimõtte	39
5.2 Üks-ühele vs rühma kohtumine	40
5.2.1 Üks-ühele	40
5.2.2 Rühma kohtumine	41
5.3 Turvalise ruumi kontrollnimekiri	42
6. Sotsiaalmeedia	43
6.1 Veebikogukonnad	43
6.2 Turvalise ja toetava sisu loomine veebikogukonnas	44
6.3 Murettekitava sisuga kokkupuutumine internetis	45
7. Kriisijuhtimine	47
7.1 Kuidas kriisi mõtestada?	47
7.2 Mida teha kogemuspõhise toetajana?	48
7.3 Kolmesammuline emotsionaalne tugi	49
7.4 Kogemuspõhise toetaja roll kriisis	50
7.5 Kriisiplaan organisatsioonidele	52
8. Enesehoid ja tiimis üksteise toetamine	60
8.1 Enesehoid	61
8.1.1 Reflekteerimine	61
8.1.2 Distipliin	61
8.1.3 Erinevad viisid	62
8.2 Enesehoid ja kogemuspõhine toetamine	63

8.2.1 Miks enda eest hoolt kanda?	63
8.2.2 Tasakaal kogemuspõhise toetamise ja isikliku elu vahel	65
8.2.3 Piirid	66
8.3 Eri viisid enda eest hoolitsemiseks	67
8.3.1 WRAP	67
8.3.2 Teised viisid	68
8.4 Üksteise toetamine tiimis	68
8.4.1 Kõvisioon	68
8.4.2 Kokkulepped tiimis	69
8.4.3 Toetavate tegevuste koordineerimine	70
9. Lugude jutustamine	71
9.1 Isikliku kogemusloo jagamise põhimõtted	71
9.2 Kogemusloo jagamise 5 tuumprintsipi	72
9.3 Eri viisid taastumist käsitleva kogemusloo jagamiseks	72
9.4 Kuidas tunda end mugavamalt oma loo jagamisel	75
9.4.1 Ettevalmistus	76
9.4.2 Loo esitamine	76
9.4.3 Pärast kogemuse jagamist	77
10. Tuult tiibadesse!	78
11. Allikad ja lisamaterjalid	79
12. Kontaktid	81

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.



DUMITRITA SIMION – HUGARAFL, Island

Looduse-armastajast introvert, keda paeluvad inimesed. Alati õpimulise 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.

KLAZINE TUINIER – HERSTEL TALENT, 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.



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.

**HELENA HEIDEMANN – EESTI NOORTE VAIMSE TERVISE
LIIKUMINE,** Eesti

Werkt met en voor mensen en zorgt ervoor dat iedereen zich gehoord voelt en de kans krijgt te groeien en bloeien in een daarvoor geschikte ruimte. Het belangrijkste naast andere mensen is altijd koffie, welke dag of tijd dan ook. Altijd koffie.



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).



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.

MARTIJN NOUWELS – HERSTELTALENT, Holland

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



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 vaimse tervise raskustega inimeste elu rikastamiseks.

Käesolev raamat on eraldiseisev õppematerjal, milles pakume praktilisi vahendeid ja vaatame süvitsi mõningaid kogemuspõhise toe võtmeteemasid. See on loodud eesmärgiga täiendada samateemalist algtasandi kursust. Seega soovitame selle e-raamatu lugejal esmalt läbi töötada mõni 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, oskavad seda teha võrdlemisi loomulikult ja ilma erilise väljaõppeta. Ja oma olemuses on seegi üks kogemuspõhise toe vorm. Kui aga kogemuspõhist tuge pakutakse teenusena — olgu siis mitteformaalsemas kontekstis või mõnes organisatsioonis — siis oleme seda meelt, et väljaõpe on vägagi 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 toe pakkujale või saajale.

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

Taastumiskeskne käsitus on terviklik ja inimkeskne lähenemine vaimse tervise toele. Selle aluseks on lihtsad põhimõtted, mille kohaselt on võimalik vaimse tervise probleemist taastuda ning elada täisväärtuslikku elu. Püsivaimad muutused on võimalikud, kui vaimse tervise raskusi kogev inimene loob neid teadlikult. Taastumisprotsess erineb inimesiti ning võib toimuda paljudel eri viisidel. See võib sisaldada kliinilist ravi, kogemuspõhist tuge, perekondlikku tuge, enesehoidu ja teisi lähenemisi. Taastumiskesksetes käsitluses tagatakse, et vaimse tervise raskust kogev inimene saab otseselt kaasa rääkida oma raviprotsessi kujundamises.

Vaimse tervise kontekstis kirjeldab võimestatus seda, kui palju valiku- võimalusi, mõjuvõimu ja kontrolli on (vaimse tervise murega) inimesel enda elu üle. Võimestamisel põhinev lähenemine on suunatud inimese tugevuste, ressursside ja oskuste tunnustamisele ja arendamisele. Kogemuspõhine tugi on võimestav nii toetajale kui ka toetatavale ning seda soosivad aluspõhimõtted nagu võrdsus, lootusrikkuse säilitamine, austus; samuti keskendumine kummagi tugevustele ja läbielatud kogemustele.

Traumateadlikkus on lähenemisviis töös inimestega, mispuhul spetsialist tunneb huvi inimest tugevalt mõjutanud kogemuse vastu, küsides: "Mis on sinuga juhtunud?", (mitte: "Mis sul viga on?"). Selles käsitluses eeldatakse, et inimesel võib olla minevikus traumakogemusi, sealhulgas negatiivseid lapsepõlvkogemusi, mis mõjutavad tema tänaseid käitumisviise ja tundeid. See, kas sündmus oli traumee-riv, sõltub lisaks juhtunu enda objektiivsetele asjaoludele ka sellest, kuivõrd kahju-stavat mõju avaldas sündmus inimese emotsionaalsele, sotsiaalsele, vaimsele ja füüsilisele heaolule. Traumaatilised sündmused mõjutavad inimesi erineval moel.

2. SÕNAVARA

Oleme seda meelt, et keelekasutus kujundab seda, kuidas me ümbritsevat maailma kogeme. Sõnadel, mida kasutame vaimsest tervisest rääkimiseks, võib olla otsene mõju inimeste heaolule, ühiskondlikule kaasatusele ja suutlikkusele kujundada oma eluteed. Vaimse tervise kohta käiv sõnavara võib aidata võimestada ja julgustada vaimse tervise raskustega inimesi või, hoopis vastupidi, mõjuda häbimärgistavalt. See sõltub sõnade tähendusvarjunditest ja kasutusviisist.

Peer Support+ projektis on püütud kasutatada niisugust keelt, mis oleks võimalikult täpne ja asjakohane, lugupidav vaimse tervise raskuseid kogevate inimeste suhtes, ning võtaks arvesse nii inimest tervikuna kui ka keskkonda, milles ta elab ja tegutseb.

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 stressi all kulgevaid kogemusi. Need raskused on loogiline reaktsioon sellele, mis inimesega ja tema ümber parasjagu toimub või on minevikus toimunud. 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 kogenud traumasid, tugevat emotsionaalset stressi 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 on ühelt poolt võimekus luua ja elada tähendusrikast elu, olgu siis ühes vaimse tervise raskustega või ilma nendeta. Teisalt on taastumine aktiivne protsess, mis hõlmab kõiki elu aspekte, mitte ainult sümptomitega toimetulekut. Sellesse kuulub lootuse leidmine, enesekindluse ja säilenõtkuse kasvatamine, enda elu tähenduslikkuse ja sihi tajumine, tervislike suhete loomine ja suurem iseseisvus. Taastumine toetub inimese tugevustele, annetele, toimetulekuoskustele, ressurssidele ja väärtustele. See on teekond, 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, kel on teistega võrreldes vähem eeliseid, 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 tuleneb isiklikust praktilisest kokkupuutest mõne probleemiga, milleks antud kontekstis on vaimse tervise raskused, ja viitab selle toel suurenenud arusaamale, teadmistele, tunnetusele jne.

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 elanud, vaid nende üle ka põhjalikult reflekteerinud. Ta on omandanud oskused enda kogemuspõhise teadmise kasutamiseks erinevates erialastes rollides.

TRAUMA all peame silmas emotsionaalset reaktsiooni keerukale elusündmusele, mitte sündmust ennast. Traumeerivad kogemused võivad johtuda nii sellistest olukordadest, mis on üldmõistetavalt rasked, suure negatiivse mõjuga, eluohtlikud või ääretult stressirohked (näiteks sõda, katastroof, õnnestusjuhtum jne) kui ka järgneda olukordadele, mille määratlus traumeerivaks on subjektiivne ehk sõltub konkreetsest inimesest.

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 ja allumine (ingl k *fight, flight, freeze, fawn*).

Ühiskonnas võib märgata sõna "trauma" kergekäelist ja üleliigset kasutamist, mille puhul pea igasugust negatiivset kogemust tähistatakse sõnaga "trauma". See võib viia emotsionaalse trauma üle elanud inimeste kogemuste pisendamiseni ning muuta keerukaks teadlikkuse tõstmise traumale iseloomulikest sümptomitest.

KRIISI all peetakse üldiselt silmas perioodi, mida iseloomustavad tõsised raskused või oht. Kriis on miski, mis juhtub ootamatult ja mõjutab negatiivselt inimese kontrolli oma elu üle. Vaimse tervise kontekstis tähistab kriis olukorda, millega hakkama saamine ületab inimese oskusi, näiteks nõuab temalt rohkemat kui ta "toimetuleku tööriistakastis" leidub või mida tal tolles situatsioonis kasutada õnnestub.

Kuna sõna "kriis" kasutatakse laialdaselt, võib see tekitada segadust. Et paljud erinevad olukorrad võivad mahtuda termini "kriis" alla, siis selle täpse tähenduse konkreetsetes situatsioonides määratleb inimene, kes seda kogeb.

Kasutades tugevamaid sõnu nagu näiteks "kriis", "häire" vmt, tasuks kindlasti kaaluda toetatava tundeid, kelle olukorda nende sõnadega kirjeldame. Inimesed tajuvad sõnu erinevalt. Väiksed muutused vaatenurgas ja sõnastuses võivad mõjuda vähem hirmutavalt, pakkuda rohkem võimalusi samastumiseks ja vähendada vaimse tervise raskuste häbi-märgistamist.

3. ÕIGUSED

Selles peatükis räägime õigustest — nii nendest, mida tuleb kogemuspõhist tuge pakkudes tagada toetatavale, kui toetaja enda õigustest. Pöörame tähelepanu sellele, miks on oluline üle vaadata asjakohaseid juriidilisi paragrahe kohalikus seadusandluses, ning käsitleme laiemalt meie kõigi inimõiguseid, mis kuuluvad meile sünnijärgselt.

3.1 KOGEMUSPÕHINE TUGI ON VABATAHTLIK

Peer Support+ e-kursuse teises peatükis käsitlesime, kuidas pakkuda kogemuspõhist tuge eetilisel viisil. Õigused, mida siin vaatleme, on lähedalt seotud e-kursuse fookuses olnud eetiliste printsiipidega.

Üks olulistest inimõiguste alusväärtustest on valikuvabadus, ning sellest johtuvalt ei tohi kedagi survestada kogemuspõhist tuge pakkuma ega vastu võtma. Üks-ühele ega grupiviisilistes kohtumistes ei tohi esineda sundi.

On oluline, et kogemuspõhine toetamine toimuks vabatahtlikult. See tähendab, et mistahes osalus toetavas tegevuses peab lähtuma inimese vabast tahtest.

Ka kogemuspõhises toes kasutatav metoodika WRAP (lähemalt kirjeldatud käesoleva e-raamatu alapeatükis 8.3.1) põhineb lähtekohal, et tegevus on vabatahtlik. Praktikas on ilmnenu, et see metoodika töötab vaid juhul, kui inimene ise soovib osaleda; nii või teisiti ei anna kohustuslikus korras osalemine mingit märkimisväärset tulemust.

3.2 KOHALIK SEADUSANDLUS

Seadusandlus on riigiti erinev, mistõttu on kogemuspõhise toetajana oluline tunda toetamist piiritlevaid kohalikke seaduseid. Teades enda ja toetatava õiguseid, suudad pakkuda paremat tuge.

Näiteks tasub olla teadlik sellest, kas ja millisel määral rakenduvad toe pakkumisele privaatsus- ja konfidentsiaalsusnõuded, kas toetajal on lubatud toetatavat puudutada, ning muudest asjakohastest regulatsioonidest. Peer Support+

e-kursuses esile toodud eetilised printsiibid peaks haakuma Euroopa maade seadusandlusega.

Õigupoolest peaks eetiliste printsiipide kohaldumisala olema veelgi laiem, kuna enamik maailma riike on ratifitseerinud ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooni (sealhulgas Eesti aastal 2012).

Konventsiooni näol on tegu murrangulise inimõiguste alase leppega, mis edendab olulist paradigmuuutust: puuetega inimesi ei käsitleta enam heategevuse või ravi objektidena, vaid tunnustatakse neid täisväärtuslike ja täisõiguslike ühiskonnaliikmetena. See nihe arusaamises on iseäranis tähtis intellektuaalse, psühhosotsiaalse või liitpuudega inimeste puhul, ja ka inimeste jaoks, kes vajavad tavapärasest intensiivsemat tuge. Konventsiooni artikkel 12 on selle muutuse ellukutsumises võtmetähtsusega, sest selles tuuakse esile, et puuetega inimestel on õigus- ja teovõime kõigis eluvaldkondades teistega võrdsel alustel. See on keske tähtsusega inimõigus, mis paneb aluse kõigi teiste õiguste tagatusele.

Siiski tasub olla tähelepanelik kohalike normide ja tavade suhtes, mille puhul võivad rakenduda ka muud seadusandlusest tulenevad piirangud.

Kuivõrd kogemuspõhine toetamine on Eesti kontekstis võrdlemisi uudne lähenemine, võib olla keerukas leida seadusandlust, mis seda otsesõnu käsitleks. Hea ülevaate Eestis asjakohastest alusdokumentidest ja üldpõhimõtetest annab sotsiaalala töötaja eetikakoodeks ([leitav siit](#)). Et kogemusnõustamine on üks kogemuspõhise toetamise vorme, on kasulikuks pidepunktiks ka kogemusnõustajate tööpõhimõtted ja eetikakoodeks ([leitav siit](#)).

3.3 ÕIGUSTE RIKKUMINE

Olgugi, et nii üksikisikutel kui ka organisatsioonidel on õigused, võib elus juhtuda, et neid õigusi võidakse erinevatel viisidel tahtlikult või tahtmatult riivata.

Mida sellisel puhul ette võtta?

Edasine käitumine sõltub õigusliku riive iseloomust. Karistusseadustiku tähenduses kuriteo või süüteo esinemisel tuleb politseisse pöörduda. Sellised juhud on näiteks:

- * kehaline väärkohtlemine, mis jätab vigastused, haavad, põrutused, põletused, rebendid, sinikad, verevalumid, luumurrud vms (näiteks torkamine, tõukamine, löömine, kägistamine, vee all hoidmine, käe väänamine, juustest sakutamine, näpistamine, raputamine vms);
- * seksuaalvägivald, näiteks vägistamine, mistahes nõusolekuta toime pandud seksuaalne tegu;
- * tervistkahjustav tegu, mis jätab ohvrile raske psüühikahäire;
- * inimese eluohtlikku olukorda asetamine või abita jätmine, kui on oht elule (nt ravimite ära võtmine);
- * korduv vaenu õhutamine (otsene üleskutse vägivallale ohvri vastu);
- * ahistav jälitamine, korduv kontrolliv käitumine ja seksuaalne ahistamine (näiteks pidev soovimatu kontakteerumine sidevahendite kaudu, ähvardav kontroll ohvri igapäevategevuste üle, pidevad piiramised-takistamised, jälgimised, abi otsimise keelamine, ohvri vara kallal vandaalitsemine, ohvrit kujutava intiimse sisu teistele avaldada ähvardamine, suitsiidi või mõrvaga ähvardamine vms).

(vt lähemalt

Erasmus+ ja [Euroopa Solidaarsuskorpuse turvalisuse ja heaolu tagamise juhendist](#) 2022)

Sellisel puhul viib menetlustoiminguid edasi läbi politsei ning igasugune kokkupuude toetaja ja toetatava vahel tuleb viivitamatult katkestada.

Juhul, kui toimunud ei ole kuri- või süüteo tundemärkidele viitavat tegu, ent inimese (põhi)õigusi on siiski rikutud, tuleks võtta ühendust isiku või organisatsiooniga, kes rikkumise toime pani. Vahel ei pruugi inimesed olla teadlikud sellest,

et nende tegevus kellegi õiguseid rikkunud või riivanud on. Seega tasub proovida esile tuua, mis juhtus, ning millist mõju see osutas (või siiani osutab). Mõnel organisatsioonil on olemas kaebuste esitamiseks osakond, kelle poole pöörduda. Pöörduda võib ise, ent ennast ja oma õigusi võib lasta esindada ka kellelgi teisel, näiteks advokaadil või õigusnõustajal.

Kui probleemidele ei õnnestu sel moel lahendust leida, on võimalik pöörduda kohtusse. Sellisel juhul peaks teid esindama advokaat. Eestis saab riiklikult toetatud õigusabi- ja nõustamise kohta infot [Justiitsministeeriumi kodulehelt](#) (sh saavad tasuta õigusnõustamine puuetega ja eakad inimesed) ning palju praktilist teavet leiab lehelt [juristaitab.ee](#). Juhul, kui kohtus ei õnnestu saavutada rahuldavat lahendust ning inimene tunneb, et tema inimõiguseid on rikutud, võib pöörduda Euroopa Inimõiguste Kohtusse või Rahvusvahelise Inimõiguste Föderatsiooni poole.

Rohkem teavet leiad inimõiguste ülddeklaratsioonist ([eestikeelsena leitav siit](#)).

Järgnev kogemuse kirjeldus toob hästi esile, kuivõrd elulise tähtsusega on õiguste võrdne tagamine inimestele:

“Mul on diagnoositud vaimse tervise probleem ja mul on juba mõnda aega olnud probleeme naabritega. Nad on väga valjud ja põhjustavad mulle palju ebamugavusi. Proovisin nendega rääkida ja see ei aidanud, misjärel läksin linnavolikokku kaebust esitama. Mul on õigus elada turvalises keskkonnas. Linnavolikogus ei usuta mind minu diagnoosi tõttu. Nad ignoreerivad mind — ja kui nad mind ei ignoreeri, siis ütlevad nad, et hoopis mina olen see, kes probleeme tekitab. Nad ei usu mind minu diagnoosi tõttu. Nad ütlevad, et see kõik on minu peas.”

3.4 MAAILMA TERVISEORGANISATSIOON JA INIMÕIGUSED

Selles alapeatükis räägime Maailma Terviseorganisatsioonist (WHO) ja nende plaanist toetada inimese põhiõigustesse puutuvate seaduste muutmist.

Mõnes riigis on jätkuvalt seadusi, mis ei aita tagada elementaarseid inimõigusi, eriti seoses vaimse tervise raskustega. Ka kogemuspõhise toetajana on võimalik midagi selle osas ette võtta, näiteks aidata kaasa seaduste muudatustele oma elukohariigis.

WHO-l on terviklik vaimse tervise tegevuskava (Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030, leitav [siit](#)), mille eesmärk on pakkuda innustust ja raamistikku, mis aitab riikidel seada prioriteediks ja rakendada inimese- ja taastumiskeskset ning õigustel põhinevat lähenemisviisi vaimse tervise valdkonnas. Kavaga soovitakse edendada selliseid põhiõigusi nagu võrdõiguslikkus, mittedis-krimineerimine, teovõime, teadlik nõusolek ja kogukonda kaasamine.

Tutvustades häid lahendusi vaimse tervise teenuste osutamisest üle maailma, toetab see juhendmaterjal riike kogukonnapõhiste teenuste ja tegevuste arendamisel ja reformimisel. Tegevuskavas pakutakse välja konkreetseid samme ja juhiseid, kuidas luua iga inimese väärikust austavaid vaimse tervise teenuseid. See on kantud soovist jätta minevikku niisugused praktikad nagu institutsionaliseeritus, tahtest olenematu haiglaravi ning sundravi rakendamine jne.

Taastumisel ja inimõigustel põhinevate lähenemisviiside kasutuselevõtt on võtmetähtsusega kvaliteetse vaimse tervise toe tagamisel. Taastumiskeskne lähenemine on mõeldud kindlustama, et pakutud teenused lähtuks inimesest ja tema vajadustest. Keskendutakse inimese toetamisele selleks, et ta ise saaks sõnastada, mida taastumine tema jaoks tähendab.

Selle lähenemisviisi eesmärk on aidata toetataval taastada kontroll oma identiteedi ja elu üle ning leida (taas) lootust tähendusrikka elu elamiseks. See viimane võib inimese jaoks tähendada tähendusrikkuse leidmist näiteks tööst, suhetest, kogukondlikest tegevustest, spirituaalsusest või erinevate elementide

kooslusest. Nende eesmärkide suunas püüeldakse ka tõhusa kogemuspõhise toe abil.

Kui soovid tegeleda vaimse tervise alase huvikaitsega, võid tutvuda järgneva WHO dokumendiga (inglisekeelne materjal), mis on suunatud psühhosotsiaalse, kognitiivse või intellektuaalse puudega inimeste ebavajaliku eraldamise ja ohjeldamise lõpetamiseks:

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>).

Eestis tegelevad vaimse tervise valdkonna huvikaitsega eeskätt Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon (vatek.ee) ja Eesti Puuetega Inimeste Koda (epikoda.ee); 2022. aasta lõpus on loodud ka Eesti Puuetega Inimeste ja Lähedaste Huvikaitse Liit (EPILL).

SUHTLEMINE

Suhtlemine on kogemuspõhise toetamise üks tahke. Selles peatükis jagame mõtteid suhtlemisoscuste teemal.

4.1 SUHTLEMINE VÖRDSETENA

Üks kogemuspõhise toe keskseid keskseid väärtusi on osapoolte võrdsus, mis muuhulgas eristab seda paljudest muudest vaimse tervise toe vormidest.

Osapoolte võrdsus tähendab, et ükski toetava suhte osapooltest pole teisest kõrgemal positsioonil — iga inimese kogemused, arvamused ja vaated on võrdselt väärtuslikud ning neid tasub näha peamiste teejuhtidena isiklikul rajal heaolu suunas.

Teine eeldus seisneb selles, et võimalus oma taastumise teekonda ise kujundada on iga inimese põhiõigus, mitte privileeg või erand, milleks keegi teine neile loa annab. Taastumise teekonna ise kujundamine tähendab seda, et inimene ise saab endale sobivaimal viisil kombineerida näiteks kliinilist ravi, kogemuspõhist tuge, perekondlikku tuge, enesehoidu ja teisi lähenemisi.

Eelnimetatud eeldused peaksid juhtima kogemuspõhise toetamise dünaamikat üleüldises mõttes kui väljenduma igas konkreetsetes suhtlusolukorras eraldi võttes. Kogemuspõhises toes ei võeta teise inimese eest vastutust, vaid ühiselt ja koostöiselt vastutatakse selle eest, et omavaheline suhtlus oleks osapooltele toetav. Järgnevalt vaatleme lähemalt, millised tegurid soodustavad suhtlemist võrdsetena.

4.1.1 Iseendaks jäämine ja ausus

Kui toetatav otsib raskel ajal kogemuspõhist tuge, saab kogemuspõhine toetaja teda toetada vahetu suhtlusega.

Toetaja väljendab end suhtluses toetatavaga ausalt, hoolivalt ja lugupidavalt. Ausus tähendab tõeliste tunnete, mõtete ja kogemuste jagamist. See ei tähenda, et toetaja peaks jagama valimatult ja kõike, ent ta hoolitseb selle eest, et see, mida ta otsustab jagada, on siiras.

Juhul, kui toetaja toob mõne näite enda minevikust, siis on tähtis, et ta kirjeldaks endaga juhtunut tõetruult. See ei pruugi alati lihtne olla. Näiteks ajendatuna toetaja soovist leida toetatavaga ühisosa, võib kergesti juhtuda, et toetaja kirjeldab oma kunagiste läbielamiste mõju suuremana kui see tegelikkuses oli selleks, et mõju oleks samas "kaaluklassis" toetatava elukogemustega. Ausa suhte eelduseks on aga, et ükski osapool endaga toimunut ei võimenda.

4.1.2 Enese avamine

Iga suhte eeldus on, et osapooled jagavad iseenda kohta mingeid asju. Kogemuspõhises toes mängib enese avamine olulist rolli usaldusliku suhte loomisel. See kindlustab, et osapooled tunnevad end suhtes võrdväärselt ja sillutab teed sarnaste kogemuste ja ühisosa avastamiseks.

Mida ja kui palju enda kohta jagada, sõltub ühtaegu osapoolte omavahelisest loomulikust dünaamikast kui ka isiklikest piiridest.

(Isiklike piiride seadmise kohta kogemuspõhise toetajana saad lähemalt lugeda [Peer Support+ kursuse alapeatükist, milles sisaldub ka interaktiivne harjutus](#)).

4.1.3 Võim on jagatud

Selleks, et toetatav tunneks, et temal on suhtes võrdväärset võimu, on hea koos toetatavaga arutleda ja kokkuleppeid sõlmida omavahelise suhte ja toetava protsessi kohta.

Igal osapoolel on ühise vestluse kujundamisel sõnaõigus. Ehkki toetaja esitab selles vestluses tõenäoliselt enam küsimusi, siis saab toetatav valida, kuhu vestlus suundub, millised teemad on asjakohased ning kui sügavuti neisse minnakse.

4.1.4 Tugi võib olla vastastikune

Võrdsetena suhtlemine võib endas kätkeada ka seda, et osapooled ei tarvitse püsivalt jääda vastavalt toetuse andja või saaja rolli. Elu jooksul võime ühel hetkel olla toe pakkujad ja mõnel teisel momendil ise tuge vajada. Kui omavaheline kontakt on juba loodud, võib soovi korral tuge pakkuda mõlemapoolselt.

Praktikas võib see väljenduda nõnda, et igale osalisele keskendutakse kohtumise jooksul eraldi; või pööratakse neile sama kohtumise jooksul järjestikku tähelepanu, andes igale toetatavale ruumi ja aega just talle oluliste probleemide üle arutlemiseks. Mõlemal puhul peaksid osapooled kokku leppima just neile sobivas korralduses ja nüanssides, mis võimaldaks toetada igat protsessis osalejat. Rollide paindlikkus eristab kogemuspõhist tuge professionaalsest psühholoogilisest abist. Siiski on ääretult oluline meeles pidada, et kogemuspõhine tugi ei pea olema vastastikune ja toe pakkumise valmidust ei tohi kasutada tingimusena toe saamiseks.

4.1.5 Teadlikkus keelekasutusest

Nagu on mainitud selle e-raamatu sõnastikus, võib keelekasutus mõjutada seda, kas vaimse tervise toetamise protsess soodustab toetatava võimestamist, või vastupidi, vähendab seda. Keelelised valikud võimaldavad kogemuspõhises toes

osalejail (muu hulgas) tunda end võrdväärsena ning aitavad vastastikku võrdset positsiooni säilitada.

Üks viis võrduse suurendamiseks on hoiduda toetatavat “kliendiks” või “patsiendiks” nimetamast — ka juhul, kui pakume tuge formaalse teenusena. Näiliselt tibatillukestel keelelistel nüanssidel võib olla kaalu.

Võrdle fraaside paare: “Toetan sind (taastumise teekonnal)” vrdl. “Ma aitan sind”; “Mõtleme koos välja” vrdl. “Teen sinu heaks”.

Kui ühtedes fraasides kujutatakse toetatavat aktiivse osapoolena, kellega ühiselt kujundatakse kogemuspõhise toetamise protsessi, siis teised fraasid raamivad toetatavat abi või teenuse passiivse vastuvõtjana. Ühed fraasid võimestavad, samas kui teised võivad edasi anda ekslikku muljet, justkui toetatav ei oleks võimeline langetama iseseisvalt otsuseid, püstitama eesmäärke, end reguleerima vms.

Need pole kindlasti ainsad aspektid, mida keelekasutuses silmas pidada — leiad sellealaseid mõtteid ka järgnevaist alapeatükkidest, sealhulgas kasulikke sõnastusi ja fraase alapeatükis 4.4.

Toetaja võiks läbivalt jälgida, kas tema valitud sõnad ja väljendusviis soosivad kõigi kogemuspõhise toe kohtumisel osalejate vastastikust võrdväärsust ja tegevusvõimekust.

4.1.6 Mitteverbaalne suhtlus

Sarnaselt sõnavarale võib ka suhtluse mitteverbaalne külg mõjutada kogemuspõhise toe osaliste tajutavat võrdsustunnet. Nagu eelmises lõigus kirjeldatud, ta-sub siingi eeskätt märgata seda, kuidas ja mida väljendame.

Mõned juhtnöörid: püüa istuda toetatavaga samal kõrgusel, hoida avatud kehakeelt ja hoiduda niisugustest žestidest või näoilmetest, mis võivad mõjuda pahakspanevalt või üleolevalt.

4.2 KEELEPRUUK LOEB

Keel on inimsuhtluse eriline osa, kusjuures öeldu mõju sõltub sellest, kes ja millises kontekstis konkreetseid sõnu lausub. Sõnad võivad meid innustada ja julgustada, ent samas teha haiget või mõjuda ülekohtuselt. Vahel võivad sõnad ise olla rõõmu või kurbuse allikaks.

Üks käesoleva materjali autoritest toob siinkohal näite enda elust. “Kui mu sõber ütleb mulle, et olen veidi ülekaalus ja mu tervise heaks oleks tähtis kaalust alla võtta, mõtlen selle peale ja ütlen ehk: okei, aitäh, et jagasid, ma mõtlen sellele. Sarnaselt reageerin ka siis, kui seda ütleb mu arst. Ent kui mõni võõras inimene ütleb mulle, et võta kaalust alla, saan ma vihaseks ja ütlen, et nad võiksid oma arvamuse enda teada jätta. Siinkohal on tähtis ka täpsem sõnade valik. Kui öeldakse, et ma olen liiga paks ja see on mu enda süü, et end väsinuna tunnen, oleks ma ääretult kurb. Ent kui sõber või arst ütleb, et võiksin mõelda võimalusele, et mu väsimus võib seotud olla ka mu kaaluga, olen sõnumile juba veidi vastuvõtlikum.”

Seega on ütlemata tähtis, milliseid sõnu pruugime. Ühelt poolt ei saa kunagi lõpuni ette teada, milliste sõnade suhtes kellelegi teisel võib tundlikkus olla. Teisalt, just selle tõttu tulekski olla hooliv, pisut ettevaatlik ja vajadusel valmis tegema keelekasutuses kohandusi, kui toetatav teeb selle kohta märkusi.

Vahel tuleb ette sedagi, et kellegi tavapärane keelepruuk võib mõne teise inimese jaoks tunduda veider. Autor toob teisegi näite:

“Kasvasin üles väga viisakas peres. Minu jaoks ei ole tavapärane vanduda või ropendada. Paljud inimesed, keda toetan, ei ole jällegi harjunud minu keelekasutusega, see mõjub neile väga ametlikult. Kui alustasin kogemuspõhise toetajana, siis tekitas erinev kõnepruuk lausa barjääri minu ja mõne toetatava vahel. Nii õpetas üks mu toetatavatest mind vanduma — lihtsalt selleks, et saaksime end tunda võrdsemalt.”

Siinne võtmesõnum on: **ole teadlik sellest, kes on su vestluspartner** ning püüa tajuda, milline on tema keelekasutus. Kui riivad kedagi oma kõnepruugiga, palu siiralt vabandust ning too esile, et see polnud tahtlik ning püüad edaspidi olla selles osas tähelepanelikum. Sama kehtib ka sinu kui toetaja rolli kohta — juhul, kui tunned end oluliselt häirituna kellegi sõnadest, väljenda seda mina-sõnumina ning palu tal valida edaspidi seesuguseid sõnu, mis oleks teile mõlemale vastuvõetavad.

4.3 VÄGIVALLATU SUHTLEMINE

Kogemuspõhise toe aluseks on suhtlus. Me suhtleme pidevalt ja kogu aeg — isegi juhul, kui see ei ole teadvustatud. Suhtlemine ei piirdu ainult sõnadega: inimesed saavad ja annavad teavet edasi, kasutades selleks ka oma keha ja tunnete taset. See mõjutab vestluses osalejate üldist olemist ruumis.

Juhul, kui meie suhtlemisstiil või kavatsused ei sobi teise inimesega kokku, võib tekkida konflikt. Mõnikord on raske täpselt aru saada, miks nii läheb, ning siis võib olla keerukas konflikte lahendada.

4.3.1 Mis on vägivallatu suhtlemine?

Vägivallatu suhtlemine (*non-violent communication*)¹ on vahend ja praktika, mis toetab meid usaldusliku ja lugupidava suhte või kontakti loomisel ja säilitamisel. Selles praktikas pühendutakse iseenda ja teiste vajaduste sügavale kuulamisele, mis omakorda aitab meil avastada kaastunnet eneses. Välditakse süüdistamist, kohtumõistmist ja domineerimist. Eesmärgiks seatakse inimeste vaheline harmoonia ja tulevaste suhtluste edukus.

Vägivallatu suhtlemisviis rajaneb empaatiavõimel. Põhinetakse ideel, et kui osalistel on üksteisega osadustunne ehk empaatia, on palju lihtsam leida kõigi põhivajadusi rahuldavat lahendust.

¹ Viited leiad peatükist 11

Vägivallatut suhtlemist võib mõtestada tervikliku suhtlusprotsessi või seda juhtivate printsiipidena. Fookuses on kavatsus, millest lähtub kuulamise ja rääkimise soov. 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? Just viimane ühtib vägivallatu suhtlusega oluliselt paremini.

Vägivallatu suhtlemine aitab meil sõnastada, mida me märkame, milliseid emotsioone me tunneme ja millistest eluväärtustest lähtume.

4.3.2 Kuidas vägivallatu suhtlemise põhimõtteid kogemuspõhises toes rakendada?

Kogemuspõhine toetaja võiks silmas pidada kolme peamist vägivallatu suhtlemise kasutusviisi ja nelja põhikomponenti. Võid heita pilgu ülevaatlikule joonisele alapeatükis 4.3.4.

Kasutusviisid

- * **Enesekaastunne:** hinnanguvaba ühendumine sellega, mis toimub sinu sees, näiteks oma mõtete ja tunnete märkamine ning seostamine neid mõjutavate vajadustega. Enesekaastunde puhul on oluline hoiduda hinnangute andmisest nii iseendale kui mõtetele-tunnetele.
- * **Empaatiline kuulamine:** on väga oluline, et keskenduksime teisele inimesele ja sellele, mida ta ütleb. Empaatilist kuulamist soosib see, kui oleme hingega vestluse juures ja püüame end kõrvalistest asjadest välja lülitada. Vägivallatu suhtlemise puhul kehtib põhimõte, et ükskõik, kuidas teine inimene end väljendada valib, püüame kuulajana hoomata tema sõnade taga peituvaid tähelepanekuid, tundeid, vajadusi ja soove. Oluline on viibida sellel hetkel võimalikult kohal ja olla ainult toetatava päralt. Empaatilist kuulamist toetavad tehnikad on näiteks ümbersõnastamine ja peegeldamine.
- * **Aus väljendus:** on väga oluline selgelt ja ausalt väljendada oma tähelepanekuid, tundeid, vajadusi ja soove. Ennast selliselt väljendades vähendame võimalust, et toetatav mõistab meie kavatsusi valesti või satub kimbatusse.

4.3.3 Vägivallatu suhtlemise komponendid

- **Märkamine:** Hinnanguvaba lähenemine sellele, mida näed, kuuled või tunnetad vestluse ajal. Edasta toetatavale ainult seda, mida näed ja kuuled, ning hoidu oletustest. Hea on meeles pidada, et märkamise ja hinnangute kombineerimine võib teises tekitada kriitikat ja pahameelt.
- **Tunded:** Kui väljendame ausalt oma tundeid, lubame endal ja teistel olla seeläbi haavatavad. See omakorda aitab luua tähenduslikke suhteid ja lahendada konflikte. Tunnete tuvastamine võimaldab meil kergemini omavahel suhelda.

Seejuures tuleb olla tähelepanelik, eristamaks emotsioone ja reaktsioone mõtetest. On vahe, kas öelda näiteks, et “tunnen, et ma ei teinud piisavalt” või “see oli ebapiisav”. Sõna “ebapiisav” (või ka: “ebaoluline”, “arusaamatu” jne) mõjub antud juhul negatiivselt ja hinnanguliselt ning seda oleks seetõttu parem vältida.

Hinnangutega on see lugu, et neid on kergem anda kui vastu võtta. Iseäranis keerukas on eristada, kust läheb antud hinnangu piir: kas hinnang anti kellegi konkreetsele tegevusele või üldistavalt, kellelegi terve isiksuse pihta? Kui toetatav tunneb segadust, mille või kelle kohta hinnang anti, võib see tekitada temas vastuseisu ja soodustada konflikti teket.

- **Vajadused:** Oluline on mõista, et kõik, mida me teeme, teenib meie universaalseid põhivajadusi, ning teistega suhtlemisel ja suhestumisel püüame oma vajadusi rahuldada ja säilitada. Seepärast on oluline oma vajadusi märgata ja edastada, kuna see soodustab teineteise mõistmist ja aitab meil suhteid luua.
- **Soovid:** vägivallatu suhtlemise puhul edastame oma soove, mitte nõudmisi. Nõudmised tekitavad üldjuhul inimestes, kellele need esitatakse, vastuseisu.

Oma soovid tuleb sõnastada selgelt, konkreetset, positiivselt ja kindlat kõneviisi kasutades. Juhul, kui meie soovidele vastatakse eitavalt, empatiseerime sellega, mis takistab teisel inimesel “jah” ütlemast, mitte ei alusta vaidlust.

Soove saab kasutada nii vägivallatul moel ettepaneku tegemiseks kui teiste nõudmistele vastamiseks. Soovide vormis kõne (näiteks “Ma sooviksin täna hoopiski puhata”) mõjub ühtaegu pehmelt, ent samal ajal ennast kehtestavamalt kui lakooniline “Ei”.

Kõik komponendid leiad ülevaatlikult jooniselt ülejärgmisel leheküljel!

Eneserefleksiooni harjutus

Mõtle mõnele suhtlusolukorrale oma elus, kus sa ...

- * ... oled tundnud, et teine ei kuula sind. Mis pani sind nii tundma? Mida sa sel hetkel vajanuks?
- * ... oled jaganud kellegagi muret või väljakutset oma elus ning tundnud, et sinu öeldusse suhtutakse empaatiliselt ning lugupidavalt. Mida kuulaja tegi, et luua turvaline õhkkond, milles olid valmis end avama?
- * ... oled empaatiliselt kuulanud. Kuidas sa seda tegid? Kuidas sa enast tundsid? Mis oli keeruline? Mis sind toetas?

Koosta 4-5 punktist koosnev nippide ja meeldetuletuste loetelu, mis toetaks su vägivallatu suhtlemise teekonda!

4.3.4 Järeldused ja kokkuvõte

Kokkuvõtteks ja selleks, et aidata sul natuke paremini mõista vägivallatu suhtlemise olemust, pakume siin kohal välja mudeli, mis illustreerib eelpool mainitud olulisemaid aspekte. Ühtlasi tuuakse näiteid, mil viisil oma tähelepanekuid, tundeid, soove ja vajadusi väljendada võiks.



4.4. KASULIKUD KÜSIMUSED JA FRAASID

Oleme senini palju rääkinud suhtlemisest ning võib juhtuda, et igatsed siin kohal juba konkreetsemaid näiteid ja suuniseid lugeda, mida praktikas järgi proovida. Toomegi järgnevalt välja hulga fraase, lauseid ja küsimusi, mida on hea toetavates vestlustes kasutada:

4.4.1 Jutu alustamiseks

- * "Hei, ma märkasin [*hinnanguvaba kirjeldus millestki konkreetsest, näiteks: et sul on viimasel ajal varasemast sagedamini migreenihooge*] ja ma olen su pärast mures."
- * "Su heaolu läheb mulle väga südamesse, ja mulle tundub, et sul on viimasel ajal päris raske olnud"
- * "Ma olen märganud, et [*hinnanguvaba kirjeldus millestki konkreetsest*] ja ma tahaks paremini aru saada, mis sinu elus toimumas on. Kas praegu on su jaoks sobilik hetk minuga rääkimiseks?"

4.4.2 Avatud küsimused; julgustused täiendavaks jagamiseks

Tasub küsida küsimusi, mis algavad sõnadega "kuidas" ja "mida" ning julgustada inimesi seeläbi jagama oma kogemusi, arusaamasid ja vaatenurki.

- * "Mis su elus toimumas on?"
- * "Kuidas ma saan sulle toeks olla?"
- * "Mida saaksin teha, et sulle vahel meenutada, et sa ei seisa sellega üksipäini silmitsi?"
- * "Kuidas sa sellega toime tuled?"
- * "Mida sa selle all silmas pead?", "Palun räägi mulle sellest lähemalt", "Kas sa võiksid mulle lähemalt rääkida, mis tunne see on?", "Kas sa saad mulle tuua mõned näited, et saaksin paremini aru?"
- * "Vahel inimesed käituvad sellisel moel, sest ... Kuidas sulle tundub, kas see võib ka sinu puhul nii olla või pigem mitte?"

- * “Ma ei tea sellest teemast palju, aga ma väga tahaksin mõista”
- * Meenutused
- * “Ma olen sinu jaoks olemas”
- * “Ma ei anna sulle hinnanguid”
- * “Aitäh, et sa sellest mulle rääkisid”
- * “Aitäh, et jagasid, see läheb mulle väga korda”
- * “Meie vestlused ei ole mulle koormaks

4.4.3 Klišeed ja nende alternatiivid

“Mõttele positiivselt!”, “Aeg parandab kõik haavad!”, “Kõigel on põhjus” — need on vaid mõned levinud fraasid, millega inimesed püüavad teisi lohutada. Olles kannatud küll headest soovidest, mõjuvad need sageli tühjavõitu sõnakõlksuna. Olukorras, kus keegi seisab silmitsi raske väljakutsega, ei ole sellistest fraasidest üldjuhul abi — ei kogemuspõhise toe kontekstis ega ka muudel puhkudel.

Nõustaja Val Walker on raamatus “Lohutamise kunst” (origin. “The Art of Comforting”, mille sisu on käesoleva e-raamatu autorid eestindanud) välja toonud, et traumale või kaotusele järgnevate nädalate-kuude jooksul tunnevad sügavas ahastuses inimesed sageli, et neid tegelikult ei kuulata või kuulda, nende kogemust pisendatakse või nende “pihta” hakatakse jutlustama tarkuseteri ja õpetussõnu. Seevastu täie tähelepanuga kuulamine, nende kogemuse kohta küsimine ning siiras vastamine sellele, mida inimene jagab, mõjuvad palju toetavamalt.

Järgnevad tabelid pärinevad Val Walkeri eelpool mainitud raamatust:

"Ole tugev" klišeed

Vähem toetav	Rohkem toetav
Jumal / elu paneb su õlule täpselt nii palju, nagu sa kanda jaksad	See kõlab ikka päris keerukalt.
Mis ei tapa, teeb tugevamaks.	Kuidas sa selle kõigega toime tuled?
Sa pead olema tugev nagu su ema.	Mul on nii hea meel, et sa jagad seda minuga.
Sa pead olema tugev oma ema (laste, pere, kolleegide) jaoks.	Sul on lubatud olla haavatav/kurb/...
Ole tugev ja sa saad hakkama.	Võin ainult ette kujutada, kuidas sa oled pingutanud, et hakkama saada.

"Mõtle positiivselt" klišeed

Vähem toetav	Rohkem toetav
Pole halba ilma heata.	Kõlab, nagu sul on raske praegu tulevikule mõelda.
Hea, et niigi läks.	Mul on nii kahju, et see juhtus.
Hea, et niigi läks.	Mul oli nii kurb su isa surmast kuulda.
Ole tänulik, et hullemini ei läinud.	Sa oled ikka pidanud paljuga korraga rinda pistma.
Mis see vihastamine sulle annab?	See ei kõla (sugugi) õiglaselt.
Naerata rohkem / Ole positiivsem / rõõmsam — see on tervisele hea.	Nii hea on sind näha naeratamas, hoolimata kogu sellest kaosest.

"Saa üle" klišeed

Vähem toetav	Rohkem toetav
Kas nüüd ei oleks juba aeg see selja taha jätta ja edasi liikuda? / Sa ei saa igavesti sellesse kinni jääda. / Ah, see nii vana asi juba!	See võib aega võtta.
Kaua sa mõtled nii- viisi voodisse jääda?	Ma usun, et sa tajud ära, millal on sinu jaoks õige aeg tööle tagasi minna.
See ei ole veel maailma lõpp. / Noor inimene, sul on kogu elu veel ees.	Anna endale aega.
Küll sa tagantjärele saad isegi aru, kui pisi asi see kõik on! / Takistused on ületamiseks!	Võta endale nii palju aega kui sul vaja on.

"Ma saan aru" kommentaarid

Vähem toetav	Rohkem toetav
Ma tean täpselt, mida sa tunned.	Ma võin ainult aimata, kui keerukas see võib olla.
Ma tean, mis sinuga toimub. (Eeldad, mida toetatav tunneb)	Palun kirjelda mulle, mis sinu sees toimub. (Küsid, mida toetatav tunneb)
Minul oli ka nii.	Ma kuulan hea meelega, kui sa oled valmis mulle sellest rääkima.

"Teistel on veel raskem" kommentaarid

Vähem toetav	Rohkem toetav
Mõtle pigem sellele, kui raske võib praegu Ukraina sõjapõgenikel olla.	Minu silmis kandsid sa juba enne seda rasket koormat õlul, ja nüüd veel see löök ka.
Ole parem õnnelik; need raskused pole midagi võrreldes minu ema põlvkonnaga, keda küüditati.	Mul on nii kahju, et sa sellisesse olukorda oled sattunud.
Sul pole pooltki nii hull kui tal oli.	Mul on nii kurb kuulda, et selline asi on sinuga juhtunud.

"Meil kõigil on raske" kommentaarid

Vähem toetav

Me kõik seisame mingil hetkel
selliste raskustega silmitsi.

Sa ei ole ainus, kellel
raske on. / Kõigil on raske.

Elu on selline.

Shit happens — nii lihtsalt on.
/ Sinna ei saa midagi parata.

Rohkem toetav

Sa ei ole seda kuidagi ära teeninud.

Kas sul on tunne, et oled
sellega üksi jäänud?

Keegi ei peaks seda kogema.

See on tõeliselt nõme olukord.

"Helista mulle, kui sul midagi vaja on" kommentaarid

Vähem toetav

Anna mulle märku, kui ma
saan sind kuidagi aidata.

Lihtsalt helista mulle, kui sa
selleks valmis oled. / Sa võid
mulle iga kell helistada.

Kui sul tahtmist jälle suhelda,
siis mul on üks tore tantsutrupp,
kuhu sa tulla võiks.

Rohkem toetav

Ma võin sel laupäeval toidu-
poes käia ja sulle süüa tuua.

Ma helistan sulle esmaspäeva
õhtul ja uurin, kuidas sul
vahepeal on läinud.

Kas sa tahaksid tulla koos
minuga rahvatantsutrupi
kohtumisele selle kuu 20ndal?

"Sa juba ütlesid seda" kommentaarid

Vähem toetav

Sa oled seda juba kolm
korda öelnud. / Kaua võib
sama asja korrutada.

Lõpeta sellesama asja korrutamine.

Me oleme sellest
teemast juba rääkinud.

Rohkem toetav

See kõlab sinu jaoks
väga tähtsa teemana.

Ma näen, et see tekitab sinus
palju tundeid ja ongi
okei, et nende asjade
aktsepteerimine võtab aega.

Ma olen sinu jaoks olemas.

"Sa peaksid" kommentaarid

Vähem toetav

Sa peaks rohkem liikuma / trenni
tegema / tervislikumalt toituma.

Sa peaks tugigruppi minema.

Sa peaksid lugema ... ja õp-
pima, kuidas

Rohkem toetav

Kas sa tahaksid
minuga jalutama tulla?

Oled sa mõelnud, millistest
tegevustest võiks sinu olu-
korras veel tuge olla?

Mis raamatuid sa
viimasel ajal lugenud oled?

Selgituste nõudmine

Vähem toetav	Rohkem toetav
Miks sa varem ära ei läinud? (sobimatust töökohast, väärkohtleva partneri juurest, ...)	See kõlab väga keeruka olukorrana.
Miks sa seda varem ei küsinud? / Kus sa enne olid? / Kuidas sa seda ei tea?	Mul on nii kahju, et keegi sulle mõistlikul ajal teada ei andnud.
Miks sa suitsetamist juba siis maha ei jätnud, kui sa trombist teada said?	Ma aiman, et vanu harjumusi on väga keerukas muuta.
Mis sa arvad, miks saatus sellised takistused su teele veeretanud on?	See, mida sa kirjeldasid, kõlab ikka päris tõsise katsumusena.

"Alati saab ju.." kommentaarid

Vähem toetav

Rohkem toetav

Sa võid ju alati uuesti abielluda.

Ma olen sulle toeks selles.

Sa võid ju alati lapse adopteerida.

Mul on nii kahju — ma tean, kui palju te olete pingutanud selle nimel.

Te võite ju uue lapse saada.

Sellise sündmuse järel ei saagi asjad olla täpselt nii nagu enne.

Sa võid lihtsalt uue kutsika võtta.

Ma kujutan ette, et sul on praegu väga raske ilma temata olla.

Uusvaimsusest kantud klišeed

Vähem toetav	Rohkem toetav
Su haigus tekkis su negatiivsete uskumuste tulemusena.	Ma kujutan ette, et see diagnoos võis üsna jahmatav olla.
Su hing peab need õppetunnid praegu läbima, sest need on sul jäänud eelmistes eludes lahendamata.	Sulle kuluks üks korralik hingetõmbepaus ära.
See on su karma.	See on ikka tõeliselt mage olukord.
Su hirmud on su tšakrad tasakaalust välja viinud.	Kuidas su keha selle pingega toime tuleb?
Vastus peitub sinus eneses. Tõeline rahu on su enda kätes.	Ma loodan, et sul õnnestub endale rahulikke hetki luua.

Religioossed klišeed

Vähem toetav	Rohkem toetav
Ära kaota usku.	Hoian sind oma mõtetes.
See kõik on osa Jumala plaanist.	Mis on aidanud sul viimaste päevade jooksul vastu pidada?
See kõik on osa Jumala plaanist.	Ma loodan, et asjad lähevad peatselt veidi paremuse suunas.
Jumala teed on ettearvamatud.	Ma võin sulle sellega abiks olla.
Jumal paneb meie usku proovile.	Su viimase aja katsumused kõlavad ikka väga karmilt.
Sa peaksid rohkem palvetama.	Saadan sulle häid soove ja jaksu.

Mida öelda klišeede asemel?

* "Ma olen sinu jaoks olemas. Ma hoolin sinust."

* "Ma kuulan sind. Ma tahan sinu eluga kursis olla."

* "Ma tahan lähemalt kuulda sellest, mis sinuga toimub. Ma tahaksin paremini aru saada."

* "Kuigi ma ei ole kogenud sedasama, siis see [*kurbus, frustratsioon*] kõlab mulle nii arusaadavalt."

* "Sa ei pea kartma, et ma sinust halvemini arvama hakkaks. Ma ei heida sulle midagi ette."

* "Ma saan sulle [*selle konkreetse asjaga*] toeks ja abiks olla."

* "Mul oleks hea meel, kui mulle märku annad, kuidas sul [*see kohtumine, vestlus vms*] läks."

4.5 NARRATIIVTERAAPIA JA NARRATIIVNE LÄHENEMINE

Narratiivteraapia on lähenemine, mille üks loojatest on Austraalia sotsiaaltöötaja ja pereterapeut Michael White. Narratiivteraapias käsitletakse inimest oma elu peamise eksperdina. Probleeme vaadeldakse inimesest eraldiseisvana ning lähtutakse eeldusest, et igal inimesel on palju oskusi, võimeid, väärtusi, kohustusi, uskumusi ja pädevusi, mis aitavad tal muuta suhtumist enda elu mõjutavatesse probleemidesse.

Narratiivsusel põhinev suhtlemisviis võib aidata tugevdada toetatava identiteeti, eriti puhkudel, kui inimene tunneb, et ta on taandatud elus vaid ühtainsat rolli kandma või kui inimene on oma identiteedi osas segaduses. Narratiivteraapia põhimõtetest lähtumine võib aidata pidada toetatavaga jõustavaid, innustavaid ja julgustavaid vestlusi ning leida üles lootuskillukesi.

Eesti kontekstis on narratiivteraapia kasutamist uurinud teadur Davide Ticchi, kes on kirjeldanud narratiivteraapia kasutamist kliinilises ja rakenduslikus sotsiaaltöös positiivse kehakuvandi kujunemise näitel teismelistel ja noorukitel. Tema eestikeelse artikli leiab 2016. aasta Sotsiaaltöö ajakirja teises numbris ([kättesaadav siit](#)). Inglise keeles leiad ülevaatlikku materjali narratiivteraapia kohta [Dulwich Centre'i veebilehelt](#).

Kogemuspõhise toetaja mõtted:

“Minu jaoks seisneb toetamise võti suhtlemises, aga see suhtlus ei ole alati sõnaline. See toimub ka vaikuses, ja lisaks silmadele ka südamega vaatamises ja oma kõhutunde usaldamises. Siiski on suhtlemisoskuseid, mida väga hindan — aktiivne kuulamine, peegeldamine ja juhindumine soovist mõista, mida teine ini-mene on läbi elamas. Ja muidugi kõige tähtsam: julgus tegutseda, mis tuleb teadmistest, et üksainus siiras vestlus võib tähendada nii palju.”

5. TURVALINE RUUM

Sissejuhatus

Turvaline ruum (ingl k *safe space*) on keskkond, kus saab jagada konfidentsiaalset ja olulise väärtusega teavet. Kuna sageli käsitletakse kogemuspõhises tootes teemasid, mis puudutavad keerulisi emotsioone või päästikuna mõjunud olukordi, aitab turvaline ruum tunda inimestel end mugavalt ja aktsepteeritult. See võimaldab tal oma lugu ning kogemusi jagada. Selleks, et luua niisugust ruumi, kus inimesed tunnevad end toetatuna, tuleb tagada, et valitud keskkonnale kohalduks teatud põhimõtted.

5.1 TURVALISE RUUMI PÕHIMÕTTED

* **Konfidentsiaalsus.** Teavita toetatavat kohe alguses, et kõik arutatu jääb üksnes toetaja ja toetatava vahele. Juhul, kui kogemuspõhise toe protsessis on lisaks toetajale mitu osalejat ehk toimub rühma kohtumine, leppige omavahel kokku, et ükski kohal viibija ei räägi kuuldut omakorda edasi: mis on räägitud selles ruumis, jääbki sinna. Kohtumisest väljaspoole võime jagada oma kogemusi, emotsioone ning õppetunde, ent vältida tasub osalejate kohta äratuntavaid fakte.

* **Aktsepteerimine ja võrdsus.** Tee kindlaks, et osalejad mõistavad, et igaüks meist on omaette individ ja iga indiviidi väärtus, vaated ja eneseväljenduse laad on teistega võrdne. Teavita osalejaid, et iga tunde, eneseväljenduse viisi ja arvamusel jaoks on ruumi, kuniks see väljendus või arvamus ei ohusta teise inimese heaolu. See tähendab, et lubatud on iga sõnakasutus, kuniks see ei ole haavav, pisendav ega vaigistav teiste jaoks. Iga emotsioon on oluline ja peaks saama valideeritud. Meil kõigil on õigus jagada oma lugu enda parima äranägemise järgi, nii nagu meil on ka õigus vaikida või lahkuda ruumist.

* **Hinnanguvaba hoiak.** Turvaline ruum on mõeldud selleks, et kuulata ja ära kuulatud saada. Selleks tasub harjutada neutraalset vaatlemist, eneserefleksiooni ja iseenda distantseerimist hukkamõistvatest mõtetest. Ka on hea võtta eelduseks, et me kõik oleme erinevad. Kui üldse midagi eelduseks võtta, siis pigem vastastikust heasoovlikkust.

Kogemusnõustamine ei ole see koht, kus teisi osalejaid isiklikult või nende räägitut arvustada, või kus kleepida silte, mis on (kellegi meelest) 'õige' ja mis 'vale' käitumine.

Kui aga peaksid tundma, et keegi ületab oma käitumisega sinu piire, siis anna talle sellest leebelt teada.

* **Austus.** Märka erinevusi ja aktsepteeri neid. Pea meeles, et igaüks on es-majoonen inimene ning kõigil on õigus lugupidavale kohtlemisele. Austa teiste füüsilisi ja emotsionaalseid piire, pöördumisnimetusi (pronouns) ja valitud nime ning loo keskkond, kus ei ole kohta soolist identiteeti, soorolle, seksuaalset sättumust, suutlikkust, etnilist kuuluvust, minevikutausta, sotsiaalset klassi jmt puudutavatele eelarvamustele. Ehkki eelarvamustevaba võib olla raske olla, saame sellegipoolest stereotüüpe endale teadvustada ning hoiduda neid väljendmast. Juhul, kui osalejate vaated ja identiteedid lähevad sedavõrd vastuollu, et see takistab neil end teineteise seltsis turvaliselt tunda, on mõistlik nende osalejate kokkupuudet teineteisega mitte soodustada.

5.2 ÜKS-ÜHELE JA RÜHMAKOHTUMISE ERINEVUSED

Turvalist ruumi kujundades tasub mõelda osalejate arvule: kas ruumis on kaks inimest või toimub rühmasessioon? Osalejate arv mõjutab seda, kuidas turvalist ruumi tagada saab.

5.2.1 Üks-ühele

Juhul, kui turvaline ruum on üksnes toetaja ja toetatava päralt ehk viibite ruumis kahekesi, tuleks rõhku panna ühenduse ja usalduse loomisele. Üksteisega kogemuste jagamine võimaldab teil mõlemil areneda ja kasvada. Pane tähele ka oma kehakeelt. Avatud kehakeel ja aktiivne kuulamine aitavad osalejal tunda end mugavamalt ja aktsepteeritumalt.

Viimaks, hoidu toetajarollis oma isiklikku seisukohta avaldamast, välja arvatud juhul, kui olukord seda nõuab. Kuigi arvamus ja tung anda nõu "õige" valiku tegemiseks on miski, mis võib kergelt huulilt libiseda, siis pea meeles, et see ei sobi turvalisse ruumi.

5.2.2 Rühmakohtumine

Juhul, kui kohtutakse grupis, lisandub sinu kui toetaja rollile grupivestluse tasakaalustamise ülesanne. Proovi märgata, kui keegi tunneb ennast ebamugavalt, ja veendu, et igal osalejal oleks võimalus rääkida (välja arvatud juhul, kui ta seda ei soovi). Kui keegi on arutelus väga domineeriv, võib olla vajalik sekkuda, et ka teised saaksid end väljendada.

Mõnikord võivad meie sõnad ja teod teistele soovimatut mõju avaldada. Toetaja ülesanne on jälgida, mida grupis öeldakse ning kuidas öeldut raamitakse, et see ei mõjuks kellelegi kohalviibijatest halvasti. Näiteks liiga üksikasjalik kogemuse jagamine võib mõjuda mõnele kuulajale päästikuna ning mõju ei vähene sellest, et kõneleja ei soovinud öelduga kellelegi halba. Osalejate heaolu jälgimine peaks siiski aitama rühmakohtumistel turvalisemat keskkonda kujundada.

5.3 TURVALISE RUUMI KONTROLLNIMEKIRI



☐ Säti mööblit nii, et see soodustaks osalejate omavahelist silmsidet, näiteks pane kõik samale kõrgusele istuma või nihuta eest füüsilised tõkked, näiteks laudad või arvutid, mis võiksid vastasel korral mõne osaleja vaadet piirata.

☐ Teata osaleja(te)le, et kõik ruumis räägitu on konfidentsiaalne.

☐ Teata osaleja(te)le, et iga tunne ja arvamus on lubatud. Tuleta neile meelde, et kõik inimesed on võrdsed ja peaksime püüdma üksteisega suhtuda hinnanguvabalt. Tasub siiski lisada, et iga emotsioon või seisukoht on lubatud seni, kuniks see on teiste suhtes lugupidav ega põhjusta ühelegi teisele osalejale kahju.

☐ Kogu kohtumise vältel jälgi, kuidas osaleja(d) end tunnevad. Vajadusel sekku. See võib olla vajalik siis, kui arutelu on läinud rööbastelt välja, näiteks kui üks osaleja domineerib teiste üle või mõni teine paistab end tundvat kõrvalejäetuna.

☐ Hoia oma meel ja kehahoiak igale osalejale avali. Pea meeles silmside ja naeratuse olulisust. Kui osaleja on sulle (või grupile) midagi usaldanud, peegelda talle kindlasti tagasi, et oled teda tähelepanelikult kuulanud. Olles äsja midagi isiklikku jaganud, soovib enamik inimesi saada kinnitust, et öeldut pandi tähele.

☐ Proovi kohtumine lõpetada helgel toonil ja täna osalemise eest.

6. SOTSIAALMEEDIA

Sissejuhatus

Sotsiaalmeedia on võimas vahend, mis aitab meil võtta vahemaast sõltumata kontakti inimestega, kes jagavad meiega sarnaseid kogemusi, ja sõlmida tähenduslikke suhteid. Uute inimestega tutvumine võib toimuda sotsiaalmeedia platvormidel moodustatud veebipõhiste kogukondade kaudu, aga võib toimuda ka pärast seda, kui oleme sotsiaalmeedias jaganud oma lugu ning meiega on võtnud ühendust inimesed, kes tunnevad, et meie lugu kõnetab neid.

6.1 VEEBIKOGUKONNAD

Paljud kogukonnad, mis koondavad sarnaste läbielamistega veebikasutajaid, hõlmavad väga erineva taustaga inimesi. Seetõttu on oluline, et veebipõhine kogukond oleks turvaline eri soost, vanuses, etnilise kuuluvuse või muude demograafiliste näitajatega inimestele. Tarvis on vastastikust austust. Kedagi ei tohi mõnitada, solvata ega rünnata.

Kogukondades peaksid olema reeglid, et tagada kogukonna liikmete turvatunne, näiteks kogukonnas jagatud lood, mõtted jne peaksid jääma sellesse gruppi. Kui keegi soovib jagada lugu, mis ei ole tema oma, tuleb loo jagamiseks küsida luba ning jagada seda ainult sel viisil ja kujul, mis sobib loo autorile.

Veebikogukondadel peaksid olema ka moderaatorid, kes hoiavad silma peal võimalikel kogukonna reeglite rikkumistel. Nad hoiavad platvormi turvalisena ja püüavad konflikte vägivallatult lahendada selleks, et keegi ei tunneks end haavatult.

6.2 TURVALISE JA TOETAVA SISU LOOMINE VEEBIKOGUKONNAS

Kui juhtume kõnelema oma kogemustest, jagame veebis kuskil ilmunud artiklit, kirjutame ise artikli või jagame teistega, mida me mõne saatesarja osas või filmis nägime vms, võib jääda esmapilgul märkamatuks, kui palju üksikasjalikke kirjeldusi need kätkevad.

Paraku võivad üksikasjalikud kirjeldused mõnede inimeste jaoks olla päästikud ehk vallandavad tegurid, kuna võivad neile meenutada minevikus aset leidnud traumaatilisi sündmusi. Sellised seosed võivad vallandada traumareaktsiooni, mis hõlmab näiteks ärevus- või paanikahoogu ja dissotsiatsiooni.

Oleme seetõttu välja pakkunud mõned head tavad, millest võiks lähtuda siis, kui oma lugu internetis jagad:

Kasuta postituste alguses sisuhoiatusi! Näiteks enesetappukäsitleva artikli jagamisel tuleks kasutada sisuhoiatust või märksõnu enesetapu kohta ("Sisuhoiatus: enesetapp" või "#suitsiid"). Kui kirjutatakse isiklik lugu psühhoosist, tuleks kasutada märksõna või sisuhoiatust psühhoosi kohta (#psühhoos).

Sisuhoiatuse mõte on, et inimene saaks teabe, mis aitab tal otsustada, kas järgneva sisu tarbimine on tema vaimse tervise huvides. Seejuures olgu sisuhoiatus lafooniline, neutraalne ja vastaku loos käsitletavale teemale. Juhul, kui potentsiaalset traumareaktsiooni vallandavaid teemasid leidub loos rohkem kui üks, peaks sisuhoiatuses loetlema mitu sisule vastavat märksõna.

Sisuhoiatus olgu sõnastatud nii, et see ei mõjuks ise päästikuna. Näiteks Eesti meedias levinud sisuhoiatus "*Nõrganärvilistele ei soovitata*" ei vasta heale tavale. Esiteks on see ebainformatiivne — ei öelda, millisest teemast täpsemalt juttu tuleb —, teiseks on selline sõnastus sildistav, mõjudes hinnanguna inimese isiku kohta tervikuna.

Mõnikord jäetakse sisuhoiatus lisamata kaalutlusel, et grupis on täiskasvanud. See ei ole korrektne, kuna esiteks ei või veebis seda kunagi teada ja teiseks kogevad täiskasvanud inimesed niisamuti traumareaktsioone.

Veendu isiklikku lugu jagades, et see oleks sõnastatud viisil, mis mõjub (veebipõhisele) auditooriumile kasulikult, (mitte kahjustavalt):

- a. **Kirjelda** oma tundeid, mõttemustreid või maailmavaadet, mida kogesid rasketel aegadel rõhutades, mis sind sellest välja aitas:
- b. **Räägi** sellest, kuidas otsustasid olukorda **muuta** või hakata **abi otsima**.
- c. **Kirjelda**, kes ja mis sind toetab, inspireerib ja aitab.
- d. Pühenda suurem osa loost **paranemisele** ja lõpeta lugu **ALATI helgel toonil**.
- e. **ÄRA** jaga üksikasju enesetapuplaanide kohta! Seda isegi siis, kui soovid sellega (näiteks lähedaste) teadlikkust tõsta. Keegi, kes parasjagu kaalub enesetappu, võib sinu lugu lugeda ning tõlgendada seda juhise, vihje või üleskutsena. Sama soovitus kehtib ka ennastkahjustava käitumise kirjelduste kohta, mida tasub kindlasti vältida.
- f. **ÄRA** avalda loos võrdlust võimaldavaid koguselisi, arvulisi vms andmeid; eriti, kui see puudutab söömishäireid ja sõltuvuskäitumist (näiteks kogused, kaalunumber, kalorid jne)! Võrdlemist võimaldavat teavet on oluline vältida, kuna sinu lugu võib lugeda keegi, kes tõlgendab seda juhise, vihje või üleskutsena või leiab, et kuna tema vastavad näitajad on välja toodust väiksemad, siis ei kujuta tema käitumine probleemi ning tal pole põhjust abi otsida.

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 veebis murettekitavat sisu, olgu selleks siis enesetapumõtted, häirunud söömiskäitumise või halvava ärevuse kirjeldusi. See võib niisuguste posituste lugejaid panna muretsema, tekitada abitustunnet ja ka küsimusi, kuidas peaks kõrvalseisja antud olukorras käituma.

**KUI OLUKORD TUNDUB KRIITILINE JA VAJAB KIIRET SEKKUMIST,
VÕTA ÜHENDUST HÄDAABIGA NUMBRIL 112!**

Muul juhul sõltub käitumine isiklikust suhtest selle inimesega. Siin on mõned mõtted, mida teha, kui näed, et sõber või tuttav postitab sotsiaalmeedias muretekitavat 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 praeguste mõteteni 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 tunned kedagi, kes on kõnealuse inimesega lähedases suhtes kui sina ise, võta nendega ühendust ja arutage koos, mida edasi teha;**
- 4. Facebookis ja Instagramis saad teatada suitsidaalset või enastvigastavat sisu käsitlevatest postitustest. Mõlemad platvormid võtavad inimesega ühendust ja pakuvad võimalusi abi otsimiseks.**

7. KRIISIJUHTIMINE

Sisuhoiatus: peatükis tuleb juttu suitsiidist!

Sissejuhatus

Kui oled läbi töötanud [Peer Support+ veebikursuse](#), oled kriisi kohta juba nii mõndagi õppinud. Kursusel käsitletakse järgnevaid teemasid: mis on kriis, mis võib kriisi esile kutsuda, eri tüüpi kriisid kogemuspõhises toes ning viisid kriiside haldamiseks. Käesolevas peatükis pakume kursust täiendavat materjali kriisiolukordade ja nende haldamise kohta kogemuspõhise toetajana.

7.1 KUIDAS KRIISI MÕTESTADA?

Alustame kriisi kirjeldusega kriisi kogenud inimese vaatenurgast. Üks võimalik viis kriisi mõtestada on piiritleda seda mõne tervisemure kaudu, näiteks depressiooni või psühholoogilise vigastuse tagajärjel. See haakub meditsiinilise käsitlusega, mille kohaselt psühholoogilised raskused on bioloogilise loomuga. Selline mõtteviis on levinud näiteks meditsiinasutustes.

Samas kirjeldavad mitmed inimesed, kes on vaimse tervise väljakutsed seljatanud, oma muresid loogilise ja normaalse reaktsioonina ebanormaalsele olukorrale. Emotsioonid võivad inimese üle võimust võtta ja selle tulemusena võidakse tunda end segaduses, ärevalt, paranoilisena, kuulda ja näha asju, mis ei kuulu teiste inimeste reaalsusesse või soovida mitte elada. Mõistagi leidub kriisile teisigi tõlgendusviise, näiteks spirituaalse kogemusena, esivanematest tulenevate ebakõlade ja palju muuna. On tähtis, et iga inimene saab valida oma kogemuse mõtestamiseks talle sobiva tõlgenduse.

Järgnevas käsitluses lähtume vaatenurgast, et kriis on ootuspärane reaktsioon ebanormaalsele olukorrale, millega toimetulekuks napib ressursse. Kriisi reaktsioon võib avalduda näiteks inimese kõrges aktiivsuses ja ülierutunud olekus või endassetõmbumises ja alaerutuvuses. Näiteks võivad ülierutunud inimesed

rääkida kiiresti ja palju, kõndida edasi-tagasi, kergesti ärrituda või reageerida vihaselt.

Alaerutuvus võib seevastu väljenduda vaikimises, tardumises, sünges olekus, soovimatuses tegutseda või dissotsieerumises. Viimast võib kirjeldada lahitiühendatusena endast või ümbritsevast keskkonnast. Dissotsiatsioon avaldub individuaalselt, et tihti tajutakse sel puhul iseend või ümbrust võõra või veidrana, ollakse justkui “vee all” või hõljutakse. Selliste reaktsioonide või seonduvate tunnetega võib olla keerukas toime tulla. Kuidas peaks toimima kogemuspõhine toetaja siis, kui toetatav on kogemas kriisi? Järgnevalt pööramegi sellele tähelepanu.

7.2 MIDA TEHA KOGEMUSPÕHISE TOETAJANA?

Algatuseks on kasulik olla teadlik sellest, kuidas ise kriisiolukorras toime tuled. Mis sind sel puhul toetab? Mis ei toeta? Kas tead kedagi, kelle toimetulekut toetab midagi muud? Need küsimused on olulised mõistmaks, et toetus peab alati lähtuma toetatava vajadustest.

E-raamatu üks autoreist tõi järgneva näite:

“Kui olen kogemas kriisi, tahan olla oma parima sõbra läheduses, et saaksin temaga rääkida — ja tahan neis olukordades temaga rääkida. Seevastu tema eelistab sellistes olukordades olla pigem üksi; ta ei taha kellegagi rääkida. Talle piisab teadmisest, et inimesed on tema jaoks olemas ja aeg-ajalt kaasavad teda tegevustesse.”

Siit ilmneb, et inimeste vajadused on eriilmelised ka väljakutset esitavates olukordades. Toetatava kriis ja vajadused võivad sarnaneda meie isiklikele kogemustele ja eelistustele või neist sootuks erineda.

Püüa saada aimu, mida toetatav kogemas on. Pea seejuures hoolega silmas traumateadliku kogemuspõhise toe alustalasid (Peer Support+ veebikur-

suse alapeatükis 2.5) ja toetatava kriisi puudutavaid põhitõdesid (veebikursuse alapeatükis 7.2). Juhul, kui saad teada mõnest sündmusest, mis toetatavat võis traumeerida, väldi küsimusi juhtunu üksikasjade või põhjuste kohta! Uudishimust ajendatud küsimused võivad toetatavat retraumatiseerida. Ära keskendu juhtunule, vaid eelista praktilist laadi küsimusi, mille fookus on toetatava turvatunde tagamine siin ja praegu ning tema hetke põhivajaduste eest hoolitsemine.

Võid eelnevate toetamiskogemuste näitel mõelda, millest võiks toetatava turvatunde ja heaolu taastamiseks abi olla. Ehkki inimestel on individuaalsed vajadused, võid meenutada, mis on seda laadi kriisis toetatavate jaoks toimunud. Näiteks on inimestele sageli oluline lähedustunne — viibida kriisi korral kellegagi koos. Julgustavalt võib mõjuda ka toetatavale kinnitamine, et oled tema jaoks olemas, et ta on oluline ning ta ei pea üksipäini hakkama saama. Sedalaadi inimlikust toest võib sageli juba piisata.

Järgmistes alapeatükkides toome välja, kuidas kriisi kogevat inimest kogemuspõhiselt toetada. Sobilikud on kolm praktilist meetodit: kolmesammuline viis emotsionaalset tuge pakkuda, inimese individuaalne toetamine kriisikaardi abil ning organisatsioonis rakendatav kriisiplaan.

7.3 KOLMESAMMULINE EMOTSIONAALNE TUGI

Kolmesammulise emotsionaalse toe korral pöörab toetaja tähelepanu toetatava toimetulekule keerukate emotsioonidega, mis võivad kriisiolukorraga sageli kaasneda.

Selle lähenemise nimetus on emotsionaalse elustamise võte (inglisekeeli *emotional CPR*), mis loob seose elustava südamemassaažiga (*cardiopulmonary resuscitation*) südameseiskumise korral. Ülekantud mõttes on tegu inimese taas ellu turgutamisega tugeva emotsionaalse stressi korral. Järgnevalt seletame lahti, millistele toetamise elementidele antud mudelis tähed “C”, “P” ja “R” osutavad:

Ühenduse loomine (*Connect*). Kriisi kogedes võib inimene end sageli tunda väga üksildaselt ja eksinuna. On julgustav tunda, et me pole üksi ja keegi on koos meiega ka rasketel hetkedel. Kontakt luuakse südamest südamesse, mis on kan-

tud toetaja soovist olla täienisti toetatava jaoks kohal ja olemas ning sellest talle märku anda. Ühendust aitavad luua pilkkontakt, hoolivad sõnad ning — juhul, kui see on toetatava jaoks teretulnud, siis — toetav puudutus, näiteks käe asetamine toetatava õlale või käsivarrele. Pühenda ühenduse loomisele nõnda palju aega, nagu tunned, et antud olukorras on vajalik. Seejärel saad liikuda järgmise sammu juurde.

Võimestamine (*emPowerment*). Püüa leida midagi, mis aitaks toetataval tagasi saada kasvõi killuke kontrollitunnet, näiteks küsida, kas ta soovib teed või kohvi, vestelda või vaikida, istuda või jalutada. Vahel aitab ka meenutamine, mil moel on toetatav varasemaid väljakutseid ületanud. Olles olukorra ning sellest johtuvate emotsioonide alla mattunud, võib see, kui saame mõjutada kasvõi väikesed asju elus, olla tugev turgutaja. Nagu kirjeldatud Peer Support+ e-kursusel (alapeatükis 2.3), on võimestatuse tunne väga isiklik kogemus, mis on seotud enda võimekuse kogemise ja tugevuse tunnetamisega.

Ellu tagasi toomine (*Revitalizing*). See on inimese toetamine ühenduse taastamisel iseenda heaolu ja teiste inimestega, näiteks astudes väikesi samme oma eesmärkide ja unistuste täitumise suunas või kogukonnas suhete loomiseks või taastamiseks. Siia alla võib kuuluda ka loomingulise eneseväljenduse julgustamine.

Emotsionaalse elustamise võtte (CPRI) kasutamine kriisiolukorras eeldab toetajalt eelneva väljaõppe läbimist, mille kohta saab lähemalt lugeda inglisekeelselt veebilehelt:

<https://www.emotional-cpr.org/about-ecpr.htm>

7.4 KOGEMUSPÕHISE TOETAJA ROLL JA KRIISIKAART

Kogemuspõhine toetaja võib olla kriisi kogeva inimese jaoks väga oluline. Julgus olla inimese kõrvale raskes olukorras ja tugevate emotsioonide korral on eriti väärtuslik. Sinu roll toetajana pole üldjuhul hooldaja või tugiisiku ülesannete täitmine; samuti ei peaks sa pakkuma meditsiinilist abi. Kogemus-

põhise toetajana oled sa üldjuhul toetajana “lihtsalt” olemas. See, mis laadi tuge sa pakud, sõltub nii toetatavast kui konkreetsest kriisist, aga enamikul juhtudest seisneb pakutav tugi kuulamises ja kohalolus. Vahel saad toetada ka praktilisemalt, näiteks aidata toetataval võtta ühendust tervisevaldkonna spetsialistidega või seista toetatava õiguse eest abi saada; või aidata tal rahuldada oma baasvajadusi, näiteks leida soe söök või turvaline öömaja.

Sinu rolli kogemuspõhise toetajana teeb oluliselt lihtsamaks see, kui oskad aimata, millist tuge su toetatav sinult kriisisituatsioonis soovib. Üks võimalik ettevalmistamise viis on koos toetatavaga kriisikaardi loomine vaimse tervise halvenemise puhuks. Kriisikaart on abivahend, mis kirjeldab konkreetset, kuidas saab kriisi kogevat inimest aidata: mida teha, kellega ühendust võtta ja mida mitte teha. See teeb sinu rolli kogemuspõhise toetajana kriisiolukorras selgemaks ja tõhusamaks, kuna lähtud toetatava soovidest ja vajadustest.

Kriisikaart on mõeldud inimese abistamiseks, et ta kriisi vältel oma elu üle võimalikult suurt kontrolli säilitaks. Kriisikaardil võib olla kirjeldatud, kuidas inime käitub heaoluseisundis, võimaliku kriisi lähenemist tunnetades ning kriisiolukorras. Kaardile tasub lisada teavet selle kohta, millised tegevused aitavad toetataval heaoluseisundis püsida, seda taastada või ennetada kriisi süvenemist. Kasuks tuleb, kui toetavad tegevused on kirjeldatud võimalikult täpselt. Näiteks kui toetatava jaoks mõjub kriisi korral toetavalt muusika kuulamine, tasub kriisikaardis kirjeldada täpselt, millist muusikat ta siis kuulata sooviks. Samuti tasub tuua välja ka nende lähedaste või spetsialistide kontaktid, kellega võib toetaja ühendust võtta. Kriisikaart on ka toetatavale hea meeldetuletus olukorras, milles on lihtne kaotada pea ja pidepunkt.

Eestikeelset lisamaterjali, tuge ja kontakte kriisikaardi koostamise tarbeks leiab sellelt veebilehelt:

<http://kriisikaart.ee>

7.5 KRIISIPLAAN ORGANISATSIOONIDELE

Kriisiplaani koostamise juhtnöörid ja näidis

Kriisiplaani arenduse ja olemasolu eesmärk on, et see peab olema sõnastatud nii hästi, et kriisiolukorras ei ole vaja oma peaga mõelda

Kriisiplaani ei hakata koostama siis, kui olukord on juba käes. Kriisiplaan ei ole kunagi üleüldine, vaid luuakse tulevase kriisi tarbeks, mida on võimalik teatud määral ette näha ning mis võib asutuse tegutsemise valdkonnas tõenäoliselt juhtuda. Organisatsioonile võib tulla kasuks, kui neil on iga oodatava kriisi jaoks valmis eraldi plaan.

Mõned näited olukordadest, milles võib kriisiplaani olemasolu väärtuslikuks osutuda:

- * võtmerolli kandev tiimiliige eemaldub ootamatult — olgu see siis terviseprobleemi, õnnetuse, isikliku kriisi või muude põhjuste tõttu,
- * organisatsioon peab töökorraldust oluliselt muutma epidemioloogiliste meetmete rakendamise tõttu, näiteks liikumispirangud pandeemia puhul,
- * ootamatu surm tiimis või organisatsioonis (eriti suitsiidi puhul)
- * Kriisiplaani koostamise jaoks võiks tiimis ajurünnaku teha: millised on kõige tõenäolisemad kriisid organisatsiooni tegevusalal? Kas iga sellise ettenähtava kriisi jaoks on ette valmistatud kirjalik plaan? Kas iga selline plaan on võtmerolliks töötajatele lihtsasti kättesaadav? Mida suurem on oodatava kriisi traumeeriv mõju tiimiliikmetele, seda olulisem on koostada spetsiifiline plaan just sedalaadi olukorra jaoks.

Kriisiplaan on mõeldud vastama konkreetsele olukorrale, ent võiks sisaldada vähemalt kolme põhikomponenti:

1. Mõju hindamine (kes on kriisist tõenäoliselt mõjutatud?)

2. Info jagamine

3. Toe pakkumine

Kriisiolukorras on teabe jagamine ülimalt oluline. 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 sellist rolli enda kanda võtma
- * tunneb, et tal on rolli kandmiseks piisavalt oskusi, ja et ta suudab kriisis jääda rahulikuks
- * tuleb iseendaga toime, on stabiilse tervise juures ja oma ressursidest teadlik.

Soovitav on teha eelkokkulepped vähemalt kahe-kolme inimesega, kes saaks enda kanda võtta kriisiplaani elluvijja rolli. Vastasel korral võib juhtuda, et vajaduse kerkides on üksainus elluvijja liigselt hõivatud muude kohustustega.

KRIISIPLAANI NÄIDIS:

Sisuhoiatus: selles alapeatükis tuleb juttu suitsiidist!

Siit leiad kriisiplaani näite, mida jagame üldistatud kujul. See plaan on välja töötatud Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumises selleks puhuks, kui mõni meie liige võtab endalt elu. Oleme plaanist välja jätnud kõik kontaktandmed ja spetsiifilised detailid.

Antud kriisiplaani näitel on lugejal võimalik luua oma organisatsioonis plaan ette nähtava kriisiga toimetulekuks.

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 plaani toel saab keskenduda tegutsemisele.

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

- 1. Mõju hindamine (kes on kriisist tõenäoliselt mõjutatud?)**
- 2. Info jagamine**
- 3. Toe pakkumine**
- 4. Eestvedajate toimetulek**

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

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

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.

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 ressurssidest

Kasuks tulevad:

- * 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 juhtunust tõenäoliselt kõige enam 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 üle teavet vajavad sihtrühmad ja nende teavitamise järjekorda.

Juhtunud ei ole vaja kommunikeerida väljapoole liikmeskonda (erandiks on partner-organisatsioon, kellel roll on kriisiplaani elluviimise käigus tuge pakkuda)

Kriisiolukorras liikmeskonna poole pöördumine peab olema:

- * Lakooniline, ent mitte külm
- * Informeeriv ja faktiliselt korrektne
- * Toetavas sõnastuses ja toe allikatele viitav
- * 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 sellele vastu?)
- * Millised on asjakohased faktid, mida tasub jagada?
- * Kas kirjas on selgelt ära toodud 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 ORGANISATSIiooni LIIKMETELE

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

Julgustame liikmeid individuaalse toe saamiseks ühendust võtma:

- * Veebis: kriisiplaani koostaja lisab siia usaldusväärseid ja asjakohaseid veebipõhiseid nõustamisteenuseid, nt peaasi.ee, lahendus.net, palunabi.ee, lasteabi.ee
- * Kontaktkohtumistena: kriisiplaani koostaja lisab siia asjakohastes linnades tegutsevate spetsialistide kontakte ning praktilist infot nendega kontakteerumiseks

Toetav vestlusgrupp juhtunust mõjutatud organisatsiooni liikmetele

Liikmetele, kes tunnevad, et on olukorrast mõjutatud, aitab kriisiplaani elluviija korraldada erakorralise toetava vestlusringi. Selleks palume neil, kes tunnevad end mõjutatuna (et neil on raske), endast märku anda. Selleks lepitakse esimesel võimalusel kokku aeg kutsetunnistusega spetsialistiga, kel on kogemust kriisitöös ja grupiformaadiga. Infot vestluse toimumise aja ja koha kohta jagatakse neile, kes on oma toe vajadusest märku andnud ning keda kriisiplaani läbiviija näeb olulisel määral mõjutatuna.

Vestlusel on selge ja kokku lepitud eesmärk: toetada hakkamasaamist; kaardistada probleeme ja pakkuda abi probleemide korral; jagada tööriistu edasiminekuks; toetada teineteist,

- * Vestluse fookus on sellel, kuidas iga osaleja ennast hetkel tunneb,
- * Kriisitöö spetsialistile oleks vajalik teada, et tegu on toetava ja psühhohariva vestlusega, mitte väljaelamisvestluse, *debriefing'u*, *defusing'u* ega juhtumianalüüsiga (nendel lähenemistel on suurem oht osalejate retraumatiseerimiseks).

* Vestlusgruppi viib läbi vaimse tervise spetsialist, kel on grupinõustamise ja kriisitöö ettevalmistus. Grupis võib üles kerkida palju emotsioone, mistap on läbiviija teadlikkus ja hooliv enesekehtestamise oskus väga oluline. Meil on eelkõigeks järgmiste spetsialistidega: (...)

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

MIDA ME TOETUSEKS 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 (konkreetselt surmale) täiendavat tähelepanu pööraksid.

4. EESTVEDAJATE TOETAMINE

Juhatuse liikmed (ja teised inimesed, kes mängivad organisatsiooni töös igapäevast rolli) võivad olla juhtunud erinevalt mõjutatud.

Kriisiplaani elluviija veendub, kas juhatuse liikmeil on võimalik saada abi ja tuge oma vaimse tervise spetsialistilt. Kui ei, siis peaks kriisiplaani elluviija abistama juhatuse liikmetel vajadusel võtta ühendust spetsialistidega, kes on mainitud punktis 3.

Juhatuse liikmeid julgustatakse osa võtma toetavas vestlusgrupis liikmetele; neile jagatakse info selle toimumise kohta.

Kriisiplaani elluviija aitab koraldada juhtkonnale supervisiooni-kohtumise, mida viib läbi vastava ettevalmistusega spetsialist (kellega on meil eelkokkulepe).

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 tuumiktiimiga (s.o ideaalis inimesed, kes on kriisiplaani koostanud ja/või käesoleval hetkel organisatsiooni juhatuses) ning viige kriisiplaanis läbi asjakohased muudatused, lisage täiendused.

8. ENESEHOID JA ÜKSTEISE TOETAMINE TIIMIS

"Aga kuidas sa iseenda eest hoolitsed? Kuidas sa saad hakkama kõigi nende lugudega, mida inimestelt kuuled? Kas sul pole raske hoida piisavat emotsionaalset distantssi?"

Need on küsimused, mida sageli kuulen. Tihti tulevad need inimestelt, kelle roll on samuti teiste eest hoolt kanda, kuid kes ei pruugi olla nii avatud omaenda keerukate elukogemuste osas. Vahel küsib ka mõni mu toetatav: "Äkki on mu lugu su jaoks liiga koormav, liiga raske?" Minu vastus neile on alati: "Ei, see on mu jaoks igati okei". See ei tähenda seda, et ma ei hooliks nendest inimestest, keda toetan, aga ma tean, kui tähtis on enda eest hoolt kanda selleks, et teiste jaoks olemas olla. Ja mul on väga vedanud nende kogemuspõhiste toetajatega, kes kuuluvad minu tiimi. See ei tähenda, et iseenda või tiimi eest on alati lihtne hoolt kanda, aga ma tean, kui möödapääsmatult oluline on seda teha. Nii et kui mu heaolu jääb natuke unarusse (mida paari-kolme kuu tagant juhtub), siis hingana algatuseks sügavalt sisse ja välja ning asun enda eest taas hoolitsema."

— Kogemuspõhine toetaja

Sissejuhatus

Enese eest hoolitsemise viise on erinevaid. Kõige paremini õnnestub iseenda eest hoolt kanda siis, kui lähtud sellest, mida enda kohta tead. Selles peatükis tutvud erinevate tööriistadega, mis on mõeldud just sulle sobivate enesehoiu viside avastamiseks. Samuti saad tutvuda, kuidas kogemuspõhise toetajate tiimis üksteise eest hoolt kanda.

8.1 ENESEHOID

Enesehoid, nagu nimigi ütleb, käib ainult sinu enda ja mitte kellegi teise kohta. See tähendab, et sina tead kõige paremini, mis sinu jaoks hästi toimib. Samuti tähendab see, et sinu enesehoid erineb kellegi teise enesehoiust, näiteks mõne teise kogemuspõhise toetaja omast. Te küll saate omavahel jagada, milline lähenemine igaühele kõige paremini sobib, ja üksteiselt õppida, kuid lõppude lõpuks on igaühe viis end hoida ainulaadne.

8.1.1 Reflekteerimine

Heaks enesehooleks leidub ka mõningaid üldisi näpunäiteid. Ääretult oluline on reflekteerida, millised on sinu vajadused, mis sulle meeldib ja mis ei meeldi, mis on sinu piirid ja mida pead tegema siis, kui tunned end rusutult, emotsioonidest üle koormatuna ning oled pinges. Neil teemadel korrapärane mõtisklemine hõlbustab enesehoidu ning aitab sul täpsemini oma hoolevajadustele vastata.

Otstarbekas on reflekteerida ka niisuguste enesehoole praktikate üle, millest sul minevikus suurt abi polnud. Siis oskad edaspidi paremini valida tegevusi, mis pingetele leevendust toovad, ning hoiduda jaksu kulutamisest niisugustele tegevustele, mis oodatud kasu ei too.

8.1.2 Distsipliin

Tõhusas enesehoiust on kesksel kohal distsipliin ehk kindel ja korrapärane elurütm. Tervise toetamise alustalad — küllaldane uni ja puhkehetked, mitmekesised ja korrapärased toidukorrad, kehaline aktiivsus – on enesehoiust moodapääsmatu tähtsusega. Neile alustaladele regulaarse ja piisava aja pühendamine on sageli paras väljakutse, eriti siis, kui õhus on palju pingeid korraga.

Ehkki distsipliini hoidmine võib olla raske, on mõttekas seda vaadelda investeeringuna, mis toob pikaajalist kasu. “Akude laadimisele” pühendatud aeg aitab säilitada võimekust nii enda kui ka teiste heaks tegutsemiks.

Tsiteerides üht eneseregulatsiooni teemaga tegelevat õpetajat: “Kui soovid end hoida — olgu siis igapäevaelus, suuremate eesmärkide saavutamisel või stressirohketes oludes, ei saa sa endale lubada enda eest mitte hoolitsemist.” Loomulikult on enda eest hoolitsemise praktika iga inimese jaoks erinev, kuid neis sõnades peitub tõetera — kui koonerdad enesehoiu arvelt, ei aita see sind pikas plaanis edasi.

8.1.3 Erinevad viisid

Selleks, et end hoida ja toetada, ning teha seda läbimõeldult, korrapäraselt ja järjekindlalt, leidub erinevaid viise. Võid läheneda nii loominguliselt või praktiliselt kui soovid: koostada enesehoiu ideedest kava; kirjutada need üles nimekirjana; kirjutada luuletus või maalida pilt, mis aitab neid meeles pidada; panna see seinale rippuma, telefonile taustapildiks või nähtavale kohale autosse. Mõtle sellele, mis sinu jaoks kõige suurema tõenäosusega toimib ja proovi julgelt erinevaid viise.

Kui sa ei tea veel, mis võiks sind abistada enda eest hoolitsemisel kogemuspõhise toetajana, võid inspiratsiooni leida oma varasematest kogemustest mõnes teises rollis. Mõtle sellele, mis on sinu jaoks varasemalt töötanud näiteks uute oskuste õppimisel koolis, teraapias või siis, kui oled alustanud mõne uue spordiala või mänginud mõnda pilli. Ehk meenub midagi, mis on sul hõlbustanud uusi harjumusi ja rutiine luua, oskusi harjutada, pingeliste olukordadega toime tulla? Kasuta neid teadmisi enda kohta, et kujundada sulle sobiv lähenemine. Ka käesolev peatükk pakub sulle mõningaid ideid, mis aitavad sul enda jaoks sobivaimat plaani koostada.

8.2 ENESEHOID JA KOGEMUSPÕHINE TOETAMINE

Enese eest hoolitsemine on tähtis iga inimese vaimse ja füüsilise heaolu hoidmiseks. Nendele, kes toetavad teisi, on see aga eriti oluline.

8.2.1 Miks enda eest hoolt kanda?

Selle küsimuse vastus võib mõnele inimesele tunduda enesestmõistetavana, kuid see ei pruugi kõigi jaoks olla sugugi sama loogiline. Teekond kogemuspõhise toetamiseni kätkeb endas kokkupuuteid raskustega. Sageli tähendab see, et on olnud ka aegu, mil inimene pole saanud piisavalt tuge iseenda ja oma vajaduste eest hoolitsemiseks. Meie erinevate kogemuste, kultuuriliste ja perekondlike taustade tõttu ei ole igaühe jaoks alati ilmne, mida tähendab enesehoid ja kuidas enda eest hoolt kanda. Kui meid pole õpetatud end hoidma ja väärtustama või oleme kasvukeskkonnast omandanud tervist mittetoetavaid käitumismustreid ja toimetulekuviise, võib nende mustrite muutmine osutuda keeruliseks.

Seetõttu on väga oluline enda jaoks läbi mõelda, mida tähendab enese hoidmine, väärtustamine, toetamine ja turgutamine sulle just su praeguses eluetapis. Mõtteid koguda võib aidata seegi, kui arutleme sel teemal teiste (kogemuspõhiste) toetajatega. Tähtis on leida enda jaoks vastus küsimusele: miks ma peaksin enda eest hoolitsema?

Soov enda eest head hoolt kanda võiks võrsuda sinu enda motivatsioonist, ent selle praktiseerimist saab vaadelda ka vastutusena oma toetatavate ees — see võimaldab sul olla olemas nii iseenda kui teiste jaoks parimal viisil. Vastus eelnevale küsimusele ei pea olema täiuslik ega lõplik — tõenäoliselt on see ajas muutuv, ent katse sõnastada enda jaoks mõjuv põhjus, miks enda eest hoolitse da, võib anda sulle vihjeid, kust enesehoiuga alustada. Mõistagi varieerub vastus inimesiti, kuid selge on üks: sa väärid hoolt juba ainuüksi seetõttu, et elad ja hingad. Sa oled hoidmist väärt alati ja igal juhul.

Paljudel inimestel on paraku raske end väärtuslikuna tunda. See võib olla keeruline nii sulle toetajana kui neile, kellele tuge pakud. On viise, kuidas õppida en-

dasse sõbralikumalt suhtuda ja ennast väärtustama — enesekaastunde harjutuste toel jõuda isegi selleni, et sul jätkub elus enda vastu lausa armastust! See võib nõuda järjekindlat harjutamist, kuid see on õpitav ning oluline osa enesehoiust.

Harjutus — Cupido

1. Istu vaiksesse kohta, kus keegi sind ei sega ja kus tunned end mugavalt.
2. Sulge silmad ja hinga sügavalt sisse.
3. Keskendu minutiks oma hingamisele.
4. Vii tähelepanu sellele kohale oma kehas, kus asub su süda.
5. Kujuta ette, et lasid oma südame suunas teele armastusenoole ja ütle endale: ma armastan sind, sa väärivad seda ja sa oled väärt hoolt.
6. Võid teha seda harjutust nii kaua, kui soovid. Alguses võib see tunduda ebamugav. Hea on anda endale võimalus proovida midagi uut, ent samal ajal tasub märgata, kuidas end seejuures tunned. Juhul, kui ebameeldivad tunded kasvavad üle pea, siis ära end liigselt sunni.

Korda seda harjutust mitu korda päevas mõne nädala jooksul ja märka, kuidas see muutub lihtsamaks.

Enesesse sõbralikuma suhtumise kohta leiab lisalugemist Kristin Neffi raamatust “Enesekaastunne”.

8.2.2 Tasakaal kogemuspõhise toetamise ja isikliku elu vahel

Kui inimesed räägivad enesehoiust, kõlab sageli tõdemus, et oma töö ja isikliku elu vahel tuleb tasakaalu hoida. Aga mis on tasakaal? Maailmakuulus füüsik Albert Einstein on öelnud nõnda: “Elu on nagu jalgrattasõit — tasakaalu hoidmiseks tuleb pidevalt edasi liikuda.”

Õnneks leidub jalgrattaid igale maitsele: ühe-, kahe-, kolme- või neljarattalisi. Inimestele, kes ei saa väntamiseks kasutada jalgu, on leiutatud rattad, millele hoogu anda hoopiski käte jõul. Sõita saab eri kohtades, näiteks harjutada pehme muru peal, kulgeda laugel kergliiklusteel või otsida väljakutseid käänulistel metsaradadel. Ja lõpuks, me oleme kõik erinevad inimesed, seega vajame tasakaalu hoidmiseks enda vajadustele vastavat jalgratast. Eelneva mõttekäigu iva peitub selles, et kuigi tasakaalu hoidmine on kõigi jaoks isesugune, võib leida ka ühisosa.

Tasakaaluka tegutsemise jaoks on vajalik, et meil jääks enda jaoks piisavalt aega. See, mis on piisav, võib olla üsna individuaalne ja ajas muutlik. Mõned inimesed on võimelised töötama teistega 50-60 tundi nädalas ja neil on piisavalt aega iseendale ka siis, kui pühendavad puhkamisele nädalas ühe terve päeva ning mõned õhtud. Teise inimese jaoks on võimetekohane töötada mõni tundi päevas ja suurem koormus lükkab tasakaalu kõikumale. Keegi kolmas eelistab rütmi, kus ta teeb teisi inimesi toetavas ametis tööd nädala või kuu jagu, misjärel pühendab palju aega endale või tegeleb muude ülesannetega, kus ei tarvitse pakkuda emotsionaalset tuge.

Pole “täiuslikku” lahendust “täiusliku” tasakaalu leidmiseks. Mida sa aga pead teadma ja mille peale mõtlema, on järgnev küsimus: mis on minu jaoks toetav?



Küsi endalt, kas mul jääb praeguse elurütmi juures piisavalt aega iseenda kui ka endale oluliste inimeste jaoks? Või olen teiste toetamisega sedavõrd amestis, et kogen tugevat stressi ega leia piisavalt aega ega jaksu iseendale, sõpradele või lähedastele? Kas saan piisavalt unetunde ja kui hästi ma magan? Kas leian end pidevalt mõtlemas nende peale, keda toetan? Kas saan minna sõbraga kohvikusse ilma, et mõtleks sel ajal töö peale? Tasub küsida sedagi: kas praegune elukorraldus ja -rütm on jätkusuutlik ning kas see pakub mulle võimalusi eneseteostuseks?

Inimestena on meil elus erinevad sihid, väärtused ja vajadused ning tasakaalukaks tegutsemiseks tasub neid meeles pidada ja austada.

8.2.3 Piirid

Tasakaalust rääkides jõuame piiride juurde. Piirid on inimlikud, tervislikud ja isiklikud. Teades, milline on minule sobilik tasakaal töö ja eraelu vahel, saame inimestele anda märku oma piiridest. Näiteks teades, et sa ei soovi, et su toetatav helistaks sulle nädalavahetusel või tavapärase töötundide välisel ajal, saad temaga zselle piiri osas kokku leppida. Kui sulle sobib nendel aegadel toetatavaga suhelda, ent teie vestlus peaks piirduma kõige rohkem tunni ajaga, saad selleski toetatavaga kokku leppida.

Enesehoiust lähtuvad piirid puudutavad sageli meie aega või isiklikku ruumi, aga vahel võivad piirid lähtuda ka sellest, milliste teemade ja kogemustega oleme valmis kellelegi tuge pakkuma. Mõnikord võivad teatud inimesed või lood meis kui toetajas esile kutsuda liigset stressi, ebamugavust või pinnale tuua mälestusi traumaatilistest kogemustest. Siis võiks toetataval aidata võimalusel mõne teise toetajani jõuda, kes võiks olla olukorras sobilikum.

Vaata [Peer Support+ e-kursuse peatükki](#) kogemuspõhise toe põhimõtete kohta — sealt leiad sisuka ja interaktiivse harjutuse isiklike piiride kohta, mis aitab sul sellel teemal reflekteerida.

8.3 ERI VIISID ENDA EEST HOOLITSEMISEKS

Enda heaolu turgutamiseks on mitmeid viise. Kasu võib olla sellekohase plaani koostamisest. Seda võib teha nii vabas vormis kui struktureeritult. Üks struktureeritud viisidest on alljärgnevalt mainitud WRAP, ent tugi-materjale leiad ka teiste lähenemiste kohta.

8.3.1 WRAP

WRAP viitab Ameerikas välja töötatud enesehoiukava loomise metoodikale nimega *Wellness Recovery Action Plan* (e.k heaolu taastamise tegevusplaan). Selle taga on Mary Ellen Copeland ning see metoodika lähtub vaimse tervise väljakutsetega inimeste kogemustest taastumisel.

WRAPi alusväärtused on lootus, enda eest seismine, haridus, toetus ja isiklik vastutus. WRAPi raames saab inimene luua heaolu “tööriistakasti”, kuhu kuuluvad kõiksugused viisid, mis aitavad tal taastada heaolutunnet. Neid tööriistu saab kasutada hetkel, mil pinged või depressiivsed ja ärevad tunded võimust tahavad võtta.

WRAPi grupiarutelude käigus leitakse üles isiklikud stressisignaalid ja viisid, kuidas heaolutunnet taastada. Enesehoiukava võib koostada ka igapäevaseks tarbeks, et see aitaks säilitada sisemist tasakaalu. WRAP on litsentseeritud metoodika, mis tähendab, et selle raamistikuga saab tutvuda vastava väljaõppe läbinud sertifitseeritud juhendajate käe all. WRAP pole kättesaadav kõigis riikides ja autoritele teadaolevalt ei tegutse Eestis ühtki sertifitseeritud juhendajat. Võimalik on osa võtta veebipõhistest seminaridest, mida korraldab [Copelandcenter](https://www.copelandcenter.com/).

8.3.2 Teised viisid

Enese toetamisel võib kasuks tulla nimekiri asjadest, mida saad igapäevaselt enda heaks ette võtta. Tulus on tähendada iseenda tarbeks üles nimistu tegevustest, mis sobivad juhtudeks, mil tuleb koheselt teha aktiivseid samme oma heaolu säilitamise nimel.

Koosta raskete hetkede tarbeks ette nimekiri, mida saad vajadusel kohe rakendada: näiteks kui toetatava jagatu on sinus esile toonud keerukaid mälestusi; kus tunned stressi kuhjumist; või ka juhuks, kus sul on väga kõrgeenenud meeleolu ja tead, et sel võivad olla tagajärjed su heaolule.

Toome siin kohal innustuseks mõned näited tegevustest, mida nimekirja panna: heale sõbrale helistamine, kohustuste ümberkorraldamine, jalutuskäigu tegemine, õelapsega mängimine, jäätise söömine ja palju muud! Mida lihtsama tegevusega on tegu, seda parem, kuna see aitab sul selle tegevusega pihta hakata.

Sobivaid enesehoiu tööriistu aitab kindlaks teha ka [Peaasi.ee vaimse tervise esmaabi töövihik](https://peaasi.ee/vaimse-tervise-esmaabi-toovihik).

8.4 ÜKSTEISE TOETAMINE TIIMIS

Tegutsemine tiimina on kogemuspõhise toe oluline tugisammas. Lisaks enda heaolu eest hoolitsemisele on tähtis pöörata tähelepanu ka tiimi heaolule ja üksteise toetamisele. Sellekski leidub mitmeid viise.

8.4.1 Kovisioon

Kovisioon pakub kogemuspõhiste toetajatele head võimalust omavahel mõtteid vahetada ja üksteisele küsimusi esitada. Kovisiooni käigus jagatakse kogemusi ja mõtteid struktureeritud kujul. Struktuur hõlbustab üksteiselt õppimist, töös ette tulevatele keerukatele olukordadele üheskoos lahenduste leidmist ning sinu enesearengut toetajana.

Kovisiooniks on mitmeid meetodeid. Hulgaliselt materjali võib leida internetiavarustest; eesti keeles on loonud sellekohaseid materjale Signe Vesso ("Kovisiooni käsiraamat" ja kaardid "Coachingu ratas").

Kovisiooni raames keskendutakse üldjuhul korraga ühele tööalasele väljakutsele või küsimusele, mille üks kovisioonigrupi liikmetest on püstitanud. E-raamatu üks autoreist toob näite olukorrast, milles kovisioonist tuge võib olla: "Kohtun oma toetatavaga, kes on mulle öelnud, et ta on armumas oma viieaastasesse naabripoissi ning need tunded piinavad teda väga. Ma tunnen selles olukorras pinget ja ebamugavust, sest kui olin väike, siis mu naaber väärkohtles mind. Minu küsimus kovisiooniks oleks: kuidas tulen toime enda emotsioonidega? Või: mida ma talle vastan? Või: kas ma olen tema toetamiseks sobiv inimene? Kovisioonis saavad teised toetajad pakkuda enda kogemusest lähtuvaid mõtteid ja soovitusi. Arutelu lõpus saan grupile öelda, kas ja mil moel nende vastustest ja soovitustest mulle kasu on."

8.4.2 Kokkulepped tiimis

Kogemuspõhiste toetajate tiim võiks toimida justkui kogemuspõhise toe grupp, kes lepivad kokku omavahelise suhtluse ja toetamise põhimõtetes. Tiimis tegutsedes on tähtis teha kokkuleppeid või koostada reegleid üksteise toetamise kohta. Näiteks — kellele saad helistada siis, kui sul tekib toetamise käigus probleem? Kellega saad reflekteerida toetatavaga loodud kontakti üle? Kas tiimis toimuvad regulaarsed kohtumised? Kas keegi tiimiliikmetest on kättesaadav väljaspool tavapärast tööaega? Juhul, kui otsustate, et on mingid juhud, kus te üksteisele tööalast tuge pakkuda ei saa, siis millistest muudest allikatest võiksid tiimiliikmed selliste probleemide korral tuge leida?

8.4.3 Toetavate tegevuste koordineerimine

Selleks, et üksteise toetamine tiimis saaks hästi toimida, on oluline, et keegi tegeleks selle koordineerimisega. Kõige tähtsam on, et üksteise toetamise võimalused, näiteks kovichoonikohtumised, toimuksid regulaarselt. Seda silmas pidades tasub leida viis, kuidas tegevuste korraldust tiimis just teile kõige sobivamalt jagada.

Näiteks võib kohtumiste kokku kutsumine olla püsivalt ühe-kahe inimese vastutada või laiemas ringis jagatud vastutus. Samuti võib leida nippe, mis vähendaksid korraldamise vaeva, olgu selleks kohtumiste toimumine regulaarselt samal ajal (näiteks igal esmaspäeval kell 14, iga kuu esimesel neljapäeval kell 16) või muud taolist. Paljud kogemuspõhised toetajad on vilunud teiste toetamises, ent enesehoiu praktikad võivad seista hapramal vundamendil. Seetõttu tuleb olla konkreetne ja korrapärane tiimisisese toe pakkumisel. See võimaldab igaühel olla paremini olemas nii iseenda kui ka oma toetatavate jaoks.

9. LUGUDE JUTUSTAMINE

9.1 ISIKLIKU KOGEMUSLOO JAGAMISE PÕHIMÕTTED

Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumise eriline fookus on vaimse tervise väljakutsetega toimetulemist kajastavatel kogemuslugudel. Oleme aastate jooksul välja arendanud kogemusloo koolituse. See koolitus on mõeldud toetama meie liikmeid, et nad oskaksid väärtuslikke elukogemusi taastumislugudeks vormida. Taastumislugu annab keerukate teemade kohta teadmisi edasi, olles mõeldud julgustuseks neile, kes kogevad sarnaseid raskuseid. Pöörame erilist tähelepanu oma kogemusloo jagajate mitmekülgsele ettevalmistamisele, et lugude jagamine oleks turvaline, toetav ja võimestav nii jagajale kui nende publikule. Koolitusel käsitletavaid põhimõtteid ja harjutusi leiab [Peer Support+ veebikursuselt isikliku kogemusloo peatükist](#).

Põhjalikul koolitusel keskendume taastumisele suunatud kogemusloo koostamisele ja esitamisele. Lisaks sellele oleme sõnastanud hea tava igale meie liikmele, kes soovib oma kogemuslugu teavitustöö kontekstis jagada (näiteks vaimse tervise töötoas, intervjuu raames, oma kogemust kajastava blogipostitusena jne).

Alljärgnevalt jagame põhimõtteid, millest võiks lähtuda inimene, kes soovib oma vaimse tervise kogemuslugu teistega jagada. Need suunised võiks olla innustav näide. Julgustame kõiki, kes kasutavad mingis kontekstis vaimse tervise alaseid kogemuslugusid, neid printsiipe (vastavalt oma vajadustele kohendama-täiustama ja) rakendama!

9.2 KOGEMUSLOO JAGAMISE VIIS KESKSET PRINTSIIP

Selleks, et jagada vaimse tervise väljakutsest taastumise kogemust, on oluline, et...

1. Ollakse jõudnud stabiilsesse vaimse tervise seisundisse.

Stabiilne seisund tähendab, et möödunud rasket ajaperioodi ollakse nüüd suuteline vaatlama distantsilt. See tähendab, et suuremad isiklikud raskused on minevikus ning juhtunuga on saavutatud teatav ajaline ja emotsionaalne distants. Näiteks ollakse haigusest 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. Kogemusloos 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. Kogemusloos välditakse hoolikalt enese kahjustamise viiside kirjeldusi (sealhulgas suitsiidikatseid, häiritud söömiskäitumisega seotud teguviise ja üksikasju, näiteks ühikuid või numbreid, uimastite tarvitamist; eelmainitud käitumiste varjamisviise) ning kahjustava käitumise raamistamist probleemide lahendamise viisina.

See on oluline, sest:

- * Me ei soovi (tahtmatult) õpetada inimestele (uusi) viise, kuidas end kahjustada.

4. Räägitakse sellest, kuidas otsustati kahjustavaks kujunenud 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 pakkuda julgustust ja ideid inimestele (vahel väga raskete) samade tegemiseks selleks, et alustada taastumise teekonda ja saada abi.
- * See annab väärtuslikku sisendit ka neile, kes toetavad kedagi teist.

5. Kogemusloost umbes pool pühendatakse ülesmäge viivale teekonnale ning lugu lõpetatakse alati positiivsel noodil.

See on oluline, sest:

- * Tähtis on rõhutada, et probleemid on ületatavad ja vaimse tervise haigused ravitavad.
- * Hea tasakaal ja helge noot aitab publikul ümber lülituda. Loos kirjeldatud raskused, maailmapilt, mõttemustrid võivad kaasaajajaid endasse haarata, iseäranis neid, kes on empaatilised või kel on kirjeldatuga sarnaseid kogemusi.
- * See kingib hea tunde nii kuulajale kui kogemuse jagajale.

Olulised aspektid kogemuslugude kohta:

- * Kogemusloos tasub esile tõsta niisuguseid meetodeid ja praktikaid, millest leiti raskel ajal tuge. Need ei pea tingimata olema teaduslikult tõestatud mõjuga, ent siis tuleks rõhutada, et tegemist on isikliku kogemusega, mitte organisatsiooni seisukoha ega ametliku suunisega.
- * Kogemusloos ei ole lubatud propageerida õigusvastaseid ega tervistkahjustavaid tegevusi.
- * Kogemuslood ei sobi narkootikumide tarvitamise ega sõltuvushäirete ennetustööks. Sõltuvust puudutavaid kogemuslugusid ei tohi jagada inimestega, kes ei ole ise parasjagu taastumas sõltuvusest, näiteks uimastite või retsep-

tiravimite kuritarvitamisest. Juhul, kui kogemusloo keskmis on sõltuvushäirest taastumine, tuleb olla publiku suhtes erakordselt valiv! Hoidu selliste lugude jagamisest näiteks üldhariduskooli õpilastele, kuna üldjuhul ei koosne see publik täienisti sõltuvusest taastujatest, ja võib mõjuda tahtmatu innustusena uimastite tarvitamiseks.

9.3 ERI VIISID TAASTUMISLOO JAGAMISEKS

Isikliku taastumisloo vestmiseks leidub hulganisti eri viise. Siin on mõned näited:

Mitmesugused kanalid ja keskkonnad (loetelu ei ole ammendav):

- * konfidentsiaalselt üks-ühele kohtumisel või grupis (näiteks tugigrupis või kogemusnõustamise kohtumisel);
- * kirjalikul kujul artiklis, blogis ja raamatuna (võimalik ka anonüümselt);
- * oma loo jutustamine töötoa, loengu ja paneelarutelu osana (publik võib olla kohapeal või veebi vahendusel);
- * eelsalvestatud lugu, mis kantakse ette televisioonis või veebikanalil;
- * oma kogemusest rääkimine raadiosaate või taskuhäälingu salvestusel;
- * oma kogemusest rääkimine televisiooni või raadio otsesaates.

Eri formaadid:

- * Tervikliku loo jutustamine — oma kogemusloo esitamine ühtse tervikuna
- * Kogemuste poetamine näidetena (näiteks töötoa, loengu raames)
- * Intervjuu — kogemuste jagamine struktureeritult küsimus-vastus vormis

Erinevad eesmärgid ja publikud:

- * Julgustuse, innustuse ja lootuskiire pakkumine inimestele, kes seisavad sarnase väljakutsega silmitsi
- * Sissevaate pakkumine vaimse tervise murede olemusesse lapsevanematele, õpetajatele, sotsiaaltöötajatele või teistele inimestele, kes toetavad sarnase kogemusega inimesi

- * Päriseluliste vaatenurkade ja süsteemsete probleemide esiletoomine poliitikakujundajate jaoks
- * Eelarvamuste kummutamine ja häbimärgistamisele vastu seismine, näiteks kogukonnatöös

Sinu valmisolek loo jagamiseks ja isiklikud piirid jagatava sisu osas võivad kõigi nende valikute puhul olulist rolli mängida. See, mille kasuks valid ühes ajahetkes, võib järgmisel korral muutuda.

Mõtle läbi, millised on su eelistatud kanalid-keskkonnad, formaadid ja sihtgrupid. Kas erinevate variantide seas on ka selliseid, mida sooviksid ühel päeval proovida, ent hetkel pole selleks veel valmis? Mis võiks aidata kasvatada valmisolekut või julgust selle jaoks?

9.4 KUIDAS TUNDA END LOO JAGAMISEL MUGAVAMALT?

Kuna kogemuslugu puudutab sind isiklikult, võib selle loo jagamine osutuda väljakutseks. Hea on leida viise, mis aitavad sul end kogemuse jagamisel vabamalt tunda.

Kogemusloo jutustamise hetkes on oluline kõigi meeltega “kohal” olla. See aitab sul publikule häälestuda ja end jutustades vabamalt tunda, mis omakorda võimaldab loo sõnumit mõjusamalt kuulajaile edasi anda.

Seejuures on oluline meeles pidada, et valusates mälestustes tuhnimine võib muuta sind haavatavaks. Seetõttu on oluline rõhku panna enesehoolele ja heaolule. Allpool toodud näpunäited on mõeldud sind selles abistama. Neid põhimõtteid on võimalik katsetada kogemusloo jagamisele eelnevalt, selle järgselt kui ka loo jagamise vältel.

9.4.1 Ettevalmistus

Esmalt võta hetk enda keha ja vaimuga ühenduse loomiseks. Kogemusloos hakkad sa käsitlema teemasid, mis on sulle varasemalt haiget teinud — kas sa oled selleks valmis? Pea meeles, et sinu valmisolek end nendel teemadel teiste ees avada on ajas muutuv. Juhul, kui su üldine seisukord on hetkel kehvapoolne ning sa ei tunne, et oleksid valmis oma lugu jagama, siis jäta see kord vahele.

Otstarbekas on endale meenutada põhjuseid, miks võtsid nõuks oma taastumisteedkonnast avalikult rääkima hakata. Miks sa selle kasuks otsustasid, mis osutus kaalukeeleks? Millist sõnumit soovid kuulajatele edastada? Põhjustele mõtlemine tuletab sulle meelde, miks su lugu oluline on. Eesmärgipärasus omakorda hõlbustab loo sõnumi päralejõudmist kuulajatele.

Kõige olulisem on oma loo rääkimist eelnevalt harjutada. Ühtlasi vaata üle siinsed materjalid, veendudes, et lähtud loo sõnastamisel heast tavast ning järgid põhimõtteid, mis tagavad, et su lugu ei kahjusta. Uuri välja, milline on su publik ning kas su lugu lähtub selle publiku eripärast ja sobib vormiliselt just neile esitamiseks..

Ehkki loo eelnev harjutamine on vajalik, ei tasu sellega samas ka üle pingutada. Su lugu ei pea olema täiuslik. Perfektsionism võib tekitada lisastressi.

9.4.2 Loo esitamine

Juhul, kui räägid (mitte ei avalda trükis) oma kogemuslugu, proovi panna tähele oma kehakeelt ja häält. Hea valik on avatud kehakeel, naeratus ja silmside. Märka ka oma hääle tugevust — kas publik kuuleb sind? Teisalt, veendu, et sa ei pühen-daks liiga palju energiat oma liigutuste jälgimise peale. Kui sul on teha vaja väike paus hingetõmbeks, siis tee seda. Kui sa kaotasid loo jutustamise ajal järje, siis võidseda öelda. Kuisullähebsassi, siis see on loomulik ja mõistetav. Lisaks, inimesed pööravad nagunii tähelepanu rohkem uuele informatsioonile ning selle omandamisele ja vähem sellele, kuidas seda esitatakse. Nad ei pruugi üldse märgata sinu närvilisust ja värisevaid jalgu sellisel määral, nagu sulle tunduda võib. Olles sellest kõigest teadlik, on sul kergem keskenduda oma materjalile — sinu loole.

Kõige tähtsam on olla sina ise! Inimesed tahavad näha ehedat sind. On täiesti mõistetav ja lubatud muutuda loo käigus emotsionaalseks ja väljendada pisut ebamugavust, sest lõppude lõpuks ongi see eesmärk: päris lugu, mida rääkida ja kuulda.

9.4.3 Pärast kogemuse jagamist

Loo esitamise järgselt võid hakata mõtlema: “Oh ei, ma unustasin selle aspektist rääkida!” või “Ma oleksin pidanud sellest teistmoodi rääkima!”. Siinkohal ei tasu üle mõelda ega enda suhtes karm olla. See on sinu lugu ja sina ainsana tead seda algusest lõpuni. Ära muretse, kui mõni detail rääkimata jäi, tõenäoliselt ei muutunud sellest loo sisu ega sõnum.

Nüüd on aeg see kogemus selja taha jätta. Taastumisloost rääkimine ei pruugi olla lihtne, seega võta aega puhkamiseks. Tegele tegevustega, mis sulle meeldivad ja mis on lõõgastavad, jättes stressi tekitavad ülesanded mõneks muuks päevaks. Juhul, kui koged loo jagamise tulemusel raskeid emotsioone, siis räägi kellegagi, kes saab sulle toeks olla. Pea meeles, et sa oled selle puhkuse ja hoolitsuse ära teeninud.

Kui oled jõudnud puhata ja end koguda, võid mõelda, kuidas oma kogemustlugu parendada selle tagasiside alusel, mille publikult said. Näiteks võiksid võtta paberkujul loo uuesti ette ning vaadata seda uue pilguga, muuta mõne löigu sõnastust jne. Teisisõnu, hakka töötama tagasisidega. Seejuures rõhuta ja jätta kindlasti teksti alles loo need osad, mis olid publiku jaoks mõjusad. See kõik tagab, et tunned järgmisel korral oma lugu jagades end veelgi mugavamalt.

10. TUULT TIIBADESSE!

Tunnustame sind esimeste edukate sammude eest kogemuspõhise toe pakkumise teel! Oled nüüd oluliste teadmiste võrra rikkam: tead, mis on kogemuspõhine tugi, mida toetavas suhtluses silmas pidada ja kuidas saab kasutada oma kogemuslugu selleks, et toetada omakorda teisi nende taastumisteedekonnal.

Valdav osa inimesi maailmas ei oma sellistele teadmistele ligipääsu. Kõiki see teema ka ei kõneta. Ent ometi vajame ühiskonnana hädasti rohkem inimlikku sidet, ühtekuuluvust ja üksteise toetamist, et üksildus ja üksteisest võõrandumine võimust ei võtaks.

Nüüdseks ilmselt tead, et sinu kohalolu ja tähelepanu on sageli kõige väärtuslikum kingitus, mida teisele inimesele ulatada saad, s.o. parim viis anda märku, et teine inimene ei ole ükski ning et temast hoolitakse. Loodame, et leiad käesolevast materjalist kasulikke võtteid, mis — juhul, kui otsustad toetust pakkuda — aitavad seda teha tõhusalt ja loomulikult.

Rakendades kogemuspõhise toe tarkuseid ja oskusi oma lähikonnas, saad juba praegu olla muutuste ellukutsuja ja aidata vähendada tõkkeid ja distantssi inimeste vahel. See, mil määral käesolevast e-raamatust sul sel teel abi on, jäägu sinu hinnata.

Olles omandanud uusi teadmisi kogemuspõhise toe pakkumise kohta, võid tunda endas kasvamas soovi teemakohaseid oskusi ja teadmisi veelgi täiendada või kutsumust mõnes organisatsioonis kogemuspõhist tuge ise pakkuda. Soovime südamest, et seda kutsumust järgiksid!

Võiksid sel juhul mõelda, mis on sinu järgmised sammud sel teekonnal, näiteks vaimse tervise esmaabi koolitusel või kogemusnõustaja väljaõppes osalemine, valdkonnas tegutsevate organisatsioonidega kontakteerumine, vabatahtliku töö võimalustest kinni haaramine või sootuks midagi muud.

Saagu sinu valitud rada, milline tahes olema, usume sinusse ja su motivatsiooni kasutada oma empaatiavõimet, elulisi kogemusi ja oskusi selleks, et aidata muuta maailma kõigi inimeste jaoks toetavamaks ja sõbralikumaks.

Lootusrikkalt,

E-raamatu autorid

11. ALLIKAD JA LISAMATERJALID

Siin on ära toodud lingid (peamiselt 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.jmir.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 vägivallatu 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/>

Avatud dialoog Eesti kontekstis:

<https://www.tai.ee/et/sotsiaaltoe/avatud-dialoog-voimalus-muudatusteks-vaimse-tervise-valdkonnas>

<https://www.tyk.ee/sotsioloogia/00000013432>

Materjalid turvalise ruumi kohta

<http://www.sassycooperates.org/sassy pontificates/2016/1/23/safe-space>

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

<https://www.valokuvataiteenmuseo.fi/en/museum-info/safer-space-principles>

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 käsitlest.

Hugarafli toimub hulgaliselt tegevusi, millest tavapärasemad on teraapia ja nõustamine. Vestlusgruppides õpitakse, arutletakse ja jagatakse kogemusi võimestamise, taastumise, trauma, vaimse tervise abi süsteemi kohta. Psühholoogia-alased õpigrupid toimuvad teemadel nagu enesekindlus, autonoomia jm. Pakutakse kogemuspõhist tuge ja tegutseb hääle 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

Herstel Talent



HerstelTalent (hollandi keeles TaastumisTalent) on 2015. aastal asutatud Hollandi MTÜ. Meie missioon on toetada inimesi enda elule isikliku tähenduse leidmisel. Tahame olla suurepärase 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 valgusvihi keerukatele teemadele ja pakkuda julgustust neile, kes sarnaste väljakutsetega silmitsi seisavad. Pöörame erilist tähelepanu sellele, et see protsess oleks toetav nii meie kogemusloolistele kui nende kuulajaskonnale.

www.envtl.ee

email: tere@envtl.ee

This e-book was created as a part of the Erasmus+ project “Peer Support+” and was funded by the European Union.