



Enne, kui alustad

See käsiraamat on mõeldud sinule, hea taastuja. Raamatu mõtteks on aidata sind saada pilti oma taastumisest: kuidas see edeneb, millised tegurid võivad seda edendada või takistada, ja mida sa ise saad teha oma taastumise heaks. Raamat on mõeldud ennekõike kasutamiseks taastumist edendavatel, juhendatud kursustel, aga seda saab kasutada ka iseseisvaks õppimiseks.

Taastujad ja vaimse tervise spetsialistid on teinud Vaimse Tervise Keskliidus koostööd juba üle 20 aasta, arendamaks soomlaste taastumismõtteviisi. Liidu taastustegevus lähtub põhimõttest, et taastuja on oma elu parim asjatundja ja taastumisel tuleb see asjatundlikkus kasutusele võtta. Samale mõttele toetub ka see käsiraamat.

Igal vaimse tervise probleemidest taastujal on võimalus leida oma elu puuduvat teavet, oma eesmärgid ja oma võtted nende saavutamiseks. Taastujale vajaliku kõrvalise toe määr võib olla erinev, kuid tähtis on toetada teda tahtma ja seadma oma eesmärgid, tegema valikuid ja tegutsema oma elu nimel. Peale oma asjatundlikkuse saab taastuja kasutada ka teiste taastujate kogemusi ja teadmisi taastumisest. Ta saab kasutada ka spetsialistide pakutud teadmisi ja tuge.

Vaimse tervise probleemidest taastumine on igaühe puhul ainulaadne, individuaalne ja sügavalt isiklik protsess. Seepärast ei taha me väita, et taastutakse ainult mingil kindlal viisil. Käsiraamatu sihiks on äratada sinus mõtteid sinu enda taastumisest ja paranemisest ning kannustada otsima – ja leidma – just sinule sobivat taastumisviisi.

Kui igatsed selle raamatu kõrvale veel lisateadmisi taastumisest ja selle eri faasidest, võid lugeda näiteks järgmist raamatut: Oman elämänsä puolesta – mielenterveyskuntoutujan työkirja (Oma elu nimel – vaimse tervise probleemidest taastuja käsiraamat, Jari Koskisuu, Edita 2003).

Helsingis 15.10.2004

Jari Koskisuu

Kaiju Yrttiaho

Sisukord

1 • Kuidas käsiraamatut kasutatakse?	3
2 • Töö põhimõtted.....	4
3 • Võrdsuspõhimõte taastumisel	7
4 • Patsiendist taastujaks	8
5 • Milline võib taastumine olla?.....	12
6 • Hetkeolukorra hindamine.....	13
7 • Millest kõigest olen taastumas?.....	16
8 • Suund tulevikku.....	20
9 • Tegutsemine oma elu nimel.....	24
10 • Kust ma tean, et olen taastunud?.....	30
11 • Taastumise kindlustamine	32
12 • Tuge ja teadmisi.....	35

Estonian Psychosocial Rehabilitation Association has the right to distribute printed version of workbooks/
Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingul on õigus jaotada käsiraamatuid paberkandjal

© Mielenterveyden keskusliitto (Vaimse Tervise Kesклиit)

Selle raamatu kopeerimine ja osalinegi tsiteerimine ilma autorite loata on keelatud

Kaanepilt: Antero Haltta

Küljendus: Taina Leino

Kuidas käsiraamatut kasutatakse?

Käsiraamatus leidub taastumisega seotud teavet ja ülesandeid. Ülesannete sihiks on virgutada sind töötama oma taastumise heaks. Sa ei pea analüüsima kõiki käsiraamatus leiduvaid küsimusi või leidma neile vastuseid. Vali ülesannetest need, mis sind sel hetkel puudutavad. Teistele ülesannetele võib mõelda soovi korral hiljem.

Käsiraamat jääb sinule ja sa võid teha sellesse märkmeid, mis on ainult sinu jaoks. Kui täidad ülesandeid, mis tunduvad sulle arutamist väärt just nüüd, pea meeles, et neile ei leidu ühtainust õiget vastust. Kuna igaühe elu ja probleemid on erinevad, on erinevad ka igaühe vastused.

Kursusel vaadatakse ülesanded koos läbi. Võid ise valida, millistest oma vastustest tahad teistele jutustada.

Kui kasutad käsiraamatut **iseseisvalt õppides**, võid ise valida edenemisviisi. Näiteks võid lugeda kogu käsiraamatu algul läbi ja siis analüüsida neid küsimusi, mis sel hetkel tähtsad tunduvad. Võid minna edasi ka peatükk haaval ning täita ette tulevatest ülesannetest neid, mis sind hetkel puudutavad. Sel raamatul ei ole mingit ainuõiget kasutusviisi. Võid kasutada seda raamatut taastumise toena sulle kõige paremini sobival viisil.

M Ä R K M E I D



Töö põhimõtted

Töö mängureeglid ja põhimõtted on mõeldud toetama kursusel õppimist. Kui kasutad raamatut iseseisvaks õppimiseks, võid saada siit impulsse oma taastumiseks.

MÄNGUREEGLID

Kursuse alguses lepatakse kokku järgmised mängureeglid:

- Kursuse kestus _____
- Kursus algab kell _____ ja lõpeb kell _____
Kogunemiskordadel peetakse pause vastavalt kokkuleppele.
- Loodame, et teatad oma puudumisest juba eelmisel korral või telefonitsi enne järgmist kogunemist.
Puudumisest saad teatada telefonil _____
- Et igaüks tunneks end võimalikult turvaliselt, lepime kokku, et kursusel kuulnud asjadest ei kõnelda kõrvalistele inimestele.

PÕHIMÕTTED

Põhimõtete otstarbeks on toetada su tegevust kursuse ajal. Võid ka mõelda, kuidas saaks neid põhimõtteid rakendada oma elus.

1. Osalemine

Kursusel osalemine on vabatahtlik, aga sa peaksid teadlikult ja kaalutletult otsustama, kuivõrd sa osaled. Kui sa näiteks otsustad jätta mõne kogunemiskorra või harjutuse vahele, mõtle, miks sa nii teed. Kas kogu kursus toetab piisavalt sinu taastumist ja pakub vajalikke harjutusi, ehkki tundub sulle raske?

Iseenesest ja oma kogemustest võid jutustada just sedavõrd, kui soovid. Kursusel võid olla just selline, nagu sa oled.

2. Vastutus

Kursuse ajal vastutab igaüks ainult iseenese ja oma vajaduste üle. Kursusel pole vaja hoolitseda teiste eest – see on mõeldud sinu kasuks. See ei tähenda siiski, et sa ei tohi teistele tähelepanu osutada või neist hoolida.

Sa ei pea teistele nõu andma või juhiseid jagama. Oma taastumise seisukohast on tähtsam õppida kuulama ja jagama oma kogemusi.

Juhendajad on kursuse ajal teile kättesaadavad. Eravestlusi pole ette nähtud, kuid kui ilmneb nendeks vajadus, tasub sellest juhendajaga kõnelda.

Sina ise vastutad oma piisava töövõime alalhoidmise üle kursuse ajal. Ka mõnuainete tarvitamisele pead andma hinnangu oma töövõime ja suutlikkuse seisukohast. Mõnuainete mõju all ei saa kursusel osaleda. Vajadusel sekkuvad osalemist takistavate mõnuainete tarvitamise juhendajad.

3. Siin ja praegu

Elu elatakse siin ja praegu. Kursusel saab harjutada viibimist käesolevas hetkes – selle asemel, et muretseda tuleviku pärast või heietada mineviku asju. Kursuse ajal on sul võimalus panna oma tahe proovile ja seda usaldada. Keskendu mõtlema oma võimetele ja tugevatele külgedele.

Kursuse ajal võid märgata, et vajad rohkem puhkust. On hea, kui saad selle vajadusega arvestada ja korraldada endale piisavalt rahulikke hetki, et mõtiskleda oma kogemustest.

4. Võrdsus

Kõik kursusel osalejad on võrdsed. Tähtis on austada enda ja teiste mõtteid. Õppida saad teiste kogemusi ja mõtteid kuulates. Sa ei pea võrdlema oma kogemusi teiste lugudega.

5. Oma elu puudutav asjatundlikkus

Teadmisi sellest, mida sina pead oma eluga tegema, ei ole kellelgi teisel: ei teistel kursuslastel, omastel ega kursuse juhendajail. Oma elu puudutav asjatundlikkus lähtub sellest, et keegi teine ei ole elanud sinu elu ega saa seega teada, milline see on olnud ja kuidas see on tundunud. Igaüks meist on iseenda parim asjatundja. See ei tähenda seda, meil pole õigust paluda ja saada vajalikku abi näiteks spetsialistidelt või teistelt inimestelt.

► ÜLESANNE

Kursusel

Oled tutvunud selle kursuse sisuga ja töö põhimõtetega.

Mõttele, mida soovid sellelt kursuselt endale saada.

Mida soovid teha või milliseid uusi kogemusi soovid saada selle kursuse ajal?

Pane need oma eesmärgid kirja.

Iseseisvalt õppides

Oled käsiraamatuga põgusalt tutvunud ja võid jätkata sellega töötamist.

Milliseid mõtteid on käsiraamatu tekst sinus äratanud?

Mõttele, mida loodad õppida enda taastumisest selle käsiraamatu abil?

Pane need oma eesmärgid kirja.

Võrdsuspõhimõte taastumisel

Iga taastumine on individuaalne, aga teiste lugudest võid leida palju ühist. Paljud taastujad on jutustanud, et vestlus teise sarnases olukorras oleva inimesega on olnud väga tähtis.

Tihti võib aidata taastumisel edasi pelk teadmine, et teistelgi on olnud samalaadseid kogemusi. Seepärast on hea pöörduda sellise inimese poole, kellega saab kõnelda oma kogemustest ja kellelt võib saada tuge ja lootust.

► ÜLESANNE

**Kursusel osaledes on sul võimalus kuulata taastumislugu.
Võid kuulata rahus, kommenteerimata.**

Mõtle kuulates, mis tundub sulle tuttav ja mis erineb sinu kogemustest. Soovi korral võid selle kirja panna.

Võid siia kirjutada ka sinus tärkavaid küsimusi.

Patsiendist taastujaks

Enne, kui hakkame kõnelema taastumisest, on hea selgitada, mida mõeldakse selles käsiraamatus psühhiaatrilise ravi, taastusravi ja taastumise all.

PSÜHHIAATRILINE RAVI

Psühhiaatrilise ravi eesmärgiks on vähendada ja leevendada sümptomeid ja ängistust. Ravis keskendutakse tervisele, sümptomitele ja nende leevendamisele ning psühhiaatrilisi sümptomeid põhjustavatele või alal hoidvatele teguritele.

Inimesel on õigus saada ravi ja olla patsiendiks siis, kui endal ei piisa jõudu toime tulla oma asjadega või lahendada probleeme. Hea ravi loob eeldused hilisemale taastumisele ja on paljudele vajalik ka taastumise ajal.

Patsiendil on võimalik loovutada vastutus oma elu üle ajutiselt teistele. Kui inimene ise on segaduses ja sümptomitest räsitud, on loomulik, et teised võtavad endale vastutuse vähemalt mõnede tema eluga seotud asjade üle.

► ÜLESANNE

Millist psühhiaatrilist ravi oled saanud?

Kas see on olnud sinu meelest piisav ja sulle sobiv?

Mis on sind selles aidanud?

TAASTUSRABI

Taastumine toimub koostöös taastusravi spetsialistidega, nende juhendusel. Taastusravis keskendutakse tihti toimetulemisvõimele. Kõneldakse näiteks töövõimet alal hoidvast taastusravist. Sel puhul on taastusravi eesmärgiks, et inimene jaksaks teha palgatööd.

Taastusravi tulemuslikkuseks on siiski vajalik, et see toetuks taastuja enese eesmärkidele: Mis on minule tähtis? Milliste asjade, ülesannete ja rollidega on mul vaja toime tulla?

Inimeste vajadused on erinevad ja psüühiliste sümptomite mõju toimetulemisvõimele on ka väga individuaalne. Inimestel on erinevaid võtteid oma toimetulemisvõime parandamiseks ja arendamiseks.

► ÜLESANNE

Kas oled saanud varem taastusravi? Millist?

Milline see sinu meelest oli?

Mis on selles aidanud?

T A A S T U M I N E

Mõisted taastusravi ja taastumine tähendavad eri asju. Taastusravi on see, mida teevad taastustöötajad taastumise edendamiseks. **Taastumine on see, mida teevad taastujad ise oma elu heaks.**

Paranedes hakkab inimene loomulikult vähehaaval mõtlema, mis on temaga juhtunud ja milline on tema tulevik. Taastumine on sügav individuaalne muutumisprotsess. Selles on kesksel kohal muutumine vastu võtvast ja sõltuvast patsiendist aktiivseks tegutsejaks iseenese, teiste inimeste ja ümbritseva maailma suhtes – muutumine patsiendist taastujaks.

Taastumise ajal toimub muutusi mõtlemises, tunnetes, hoiakutes ja tegutsemisviisis. On kasulik teha tähelepanekuid ning mõista oma mõtete, tunnete ja hoiakute mõju taastumisele. Millised asjad edendavad mu heaolu? Mis takistavad? Mida ma mõtlen iseenesest? Mida ma mõtlen oma võimalustest?

Eri inimestele tähendab taastumine erinevaid asju. Taastumine ei ole tingimata sama asi mis paranemine. Taastumine võib toimuda ka siis, kui esineb haiguse sümptomeid.

► Ü L E S A N N E

Mida tähendab taastumine sinule?

M Ä R K M E I D



Milline võib taastumine olla?

Siin tutvustatakse üht võimalust visandada taastumist. See arusaam toetub Vaimse Tervise Keskliidu taastuskursustel saadud kogemustele. Taastumise ajal näivad inimesed läbivat erinevaid faase, mis võivad üksteisele järgneda või põimuda. Inimene võib taastudes läbida erinevaid faase ka väga erinevates eluvaldkondades.

See käsiraamat esitleb taastumisfaase nii:

- Hetkeolukorra hindamine
- Millest kõigest olen taastumas?
- Suund tulevikku
- Tegutsemine oma elu nimel
- Kust ma tean, et olen taastunud?

Taastumine ei ole sirgjooneline teekond. Esineb edasimineku aegu, esineb pettumusi. Esineb aegu, mil võib elada vaikselt, puhata ja koguda jõudu. Iga inimese teekond on **ainulaadne, individuaalne ja sügavalt isiklik**. Igaühel on õigus leida oma tee. Seepärast peab igaühel olema ka võimalus üritada, ebaõnnestuda ja üritada uuesti.

Taastumist ei saa kiirendada, kuid see ei toimu ka iseenesest. Taastumine on aktiivne tegevus, paranemine aga loomulik, passiivne toibumine. On võimatu ennustada, kui kaua võib taastumine kesta. Taastumist mõjustavad kõik need asjad, millest ollakse taastumas.

M Ä R K M E I D



Hetkeolukorra hindamine

Taastumine on oma tahte ja vastutuse otsimine ja leidmine. Et seada oma elu puudutavaid eesmärgid ja saavutada edusamme taastumise rajal, pead saama teadlikuks oma olukorrast ja oma ootustest muutuda.

Et teha vastutustundlike ja oma elu seisukohast mõistlikke valikuid, vajad teadmisi eri võimalustest. Pea meeles, et sa tohid otsida ja teha valikuid oma parema elu nimel. Vastutust võttes otsustad ka ise, millised on sinu abi ja toe vajadused. Sa ei pea toime tulema või taastuma üksinda. Sa tohid olla nõrk ja toetuda teiste abile.

On tähtis õppida ära tundma, mida sa vajad ja mida soovid. Õppimiseks on tarvis ruumi, aega, rahu ja võimalust kõnelda oma mõtetest teisega või teistega. Oma olukorra hindamist võid alustada, esitades endale küsimusi. Nende abil võid leida asjad, mis on just sinule tähtsad.

Taastumise seisukohast ei ole ükskõik, millised on inimese tulevikukujutelmad. Valikuid ja otsuseid suunavad mõtted või ootused, milliseks tuleb saada, et olla taastunud. Tihti tundub, et kõik on hästi siis, kui asjad on nii, nagu olid enne haigestumist. Haigestumist ei saa siiski tagasi võtta. On võimalik taastuda mitte minevikku, vaid käesolevast hetkest tulevikku. Taastumine ei ole tagasimineku endisse, vaid teekond uude.

Taastumine kasvab välja inimese toimivatest ja tervetest külgedest, mis on olemas haigestumisest hoolimata.

► ÜLESANNE

Siin on mõningad näited sellest, milliseid küsimusi võid endale esitada, mõtiskledes oma käesoleva hetke elu üle.

- **Milline on mu elu käesoleval hetkel?**
- **Mis mul õieti praegusel hetkel uudist on?**
- **Mida vajaksin ja mis tunduks praegu hea, ja kuidas ma võiksin selle saada?**
- **Millega olen oma elus rahul?**
- **Millega ma oma elus rahul ei ole?**
- **Mis on mulle elus tähtis?**
- **Millisena näen praegu oma tulevikku?**
- **Milliseid muutusi ma loodan?**
- **Mida pole vaja muuta?**
- **Kust leian jõudu?**
- **Mida saaksin täna teha oma taastumise edendamiseks?**

Võid valida neist küsimustest sellise või sellised, mille analüüsis oleks sinu meelet sulle praegu kõige rohkem kasu. Muud küsimused võid jätta praegu vahele. Soovi korral võid nende juurde hiljem naasta. Võid mõelda välja ka teisi küsimusi, mis sulle tähtsad tunduvad, ja panna need kirja.

M Ä R K M E D



Millest kõigest olen taastumas?

Keegi ei soovi haigestuda. Psüühiline haigestumine on alati ootamatu ning toob kaasa palju muudatusi ja väljakutseid. Pea meeles, et inimene taastub mitte üksnes haigusest, vaid tihti paljudest teistest asjadest, mis on juhtunud juba enne haigestumist, aga eriti haigestumise tagajärgedest. Vahel on neist asjadest taastumine raskem ja pikaldasem kui see, et õpid oma sümptomitega toime tulema või neid vaos hoidma ravi ja muu toe abil.

Oma elu- ja ajaloo tundmine on taastumise tähtsaks osaks. Haigestumine ja muud mineviku sündmused võivad äratada leina. Leinatöö ajal käsitletakse haigestumiskriisi ning sellega seotud tundeid ja mõtteid. Nendeks tunneteks võivad olla näiteks häbi, oma halbust, viha, ängistus, süütunne ja frustratsioon oma haiguse/sümptomite pikaajalisusest. Mineviku asjade juurde võid naasta sel määral, mil ise vajalikuks pead. Võid näiteks keskenduda neile asjadele, mis ei raiska praeguses argielus liigselt energiat.

Pole olemas ühtainust õiget viisi selgitada endale, millest kõigest oled taastumas. Mõni kirjutab päevikut, teine maalib pilte, mõnele võib abi olla vestlusest spetsialistide või saatuskaaslastega, kui tundub raske analüüsida neid asju üksi.

Ülesannetest võid valida need, millest on sulle käesoleval hetkel kõige rohkem kasu, ja jätta teised vahele. Soovi korral võid nende juurde hiljem naasta.

► ÜLESANDED

Mõttele, millest kõigest oled enda meelest käesoleval hetkel taastumas.

Milliseid asju, sündmusi ja olukordi pead oma haigestumise põhjusteks?

Millest oled pidanud haigestumisega seoses loobuma?

Millest pole sa pidanud loobuma haigestumisest hoolimata?

7 • MILLEST KÕIGEST OLEN TAASTUMAS?

Negatiivsed hoiakud iseenda suhtes ja juurdunud arusaamad iseenesest võivad vahel taastumist takistada.

Kui ma näiteks mõtlen, et minul ei õnnestu iialgi miski, hakkab ma vältima kõiki uusi olukordi, milles võin läbi kukkuda, aga sama hästi ka hakkama saada. Tasahilju hakkab mu elu piirduma vaid kõige tuttavamate ja turvalisemate asjadega ning mu eluring tõmbub koomale. Uued asjad tunduvad ähvardavad ning ma ei julge isegi üritada.

► ÜLESANNE

Kas oled täheldanud mõtlemis- ja tegutsemisviise, mille tagajärjel su enesetunne halveneb ja mille üle sa peaksid järele mõtlema?

Kas leidub selliseid mõtlemis- ja tegutsemisviise, millest peaksid püüdma loobuma?

Oma haigestumise ja sellele järgnenud seisundi aktsepteerimine on taastumisel üks raskeimaid väljakutseid. Aktsepteerimine ei tähenda siin seda, nagu tuleks pidada oma haigestumist või seisundit heaks aasjaks. Iseenda ja oma seisundi aktsepteerimine tähendab, et tunnistame sündinud tõsiasju ja mööname, et minevikku ei saa muuta.

Tõsiasjad ei pruugi meeldida, aga neid tuleb näha, et oleks võimalik taastuda ja oma elu edasi ehitada. Taastumine on lootuse tärkamine pärast lootusetust. Lootus ja ootusrikkus tuleviku suhtes võimaldab mõelda, et elu võiks olla parem, kui see praegu on. Küsimus on selles, millal sõandan näha võimalusi ja kuidas tegutseda nende teostumise suunas.

► ÜLESANNE

Mis on andnud sulle jõudu, hoolimata haigusest?

M Ä R K M E I D



Suund tulevikku

Taastumine tähendab aktiivset püüdlust tegutseda ise oma elu nimel. Taastumine toimub käesolevast hetkest tulevikku. Kui oled teinud endale selgeks oma käesoleva hetke olukorra, saad hakata mõtlema, kuhu kavatsed püüelda, mida saad ise oma püüdluste heaks ära teha ja milleks on praegu paras aeg.

Oma mõtete, eesmärkide ja ootuste väljaütlemine aitab sul asju enesele selgeks teha ja teeb need asjad reaalsemaks. Kui sa ise ei pea oma mõtteid piisavalt tähtsaks, et neid välja ütelda, on sul hea seda öppida. Ainult välja öeldud eesmärkides võid saada tuge teistelt inimestelt.

On hea vahet teha eesmärkidel ja ootustel. On kaks eri asja, kas ootad midagi teostuvat või sead endale mingi eesmärgi. Näiteks võib inimene oodata, et tervis paraneb. See ei ole eesmärk, sest see ei eelda inimeselt endalt tegelikult midagi. Ootamine on mitte aktiivne, vaid passiivne. Eesmärk tähendab midagi, mida saab ise teha või mille poole ise püüelda. Näiteks: tahan saada parema tervise ja kavatsen selle heaks midagi ette võtta (näiteks lähen kodunt välja).

On hea meeles pidada, et elus ei saa ega ole tarvis kogu aeg kõike muuta. Muutus võib olla edasimineku vähehaaval, üks asi korraga. On ka asju, mida pole vaja muuta. Eesmärkide seadmisel tasub mõelda ka oma jõuvarudele: mida suudan käesoleval hetkel teha, edendamaks oma taastumist, ja mis on praeguseks piisav.

Eesmärgid ei täitu alati nii, nagu soovid, ja alati ei jaksa teha kõike, mida loodad. Näiteks ei pruugi sa eesmärki saavutada, kuna see on veel liiga raske või ajakava liiga pingeline. Sel juhul ei ole viga taastujas, vaid liiga nõudlikus eesmärgis. Sellestki saab õppida ja anda endale järgmisel korral piisavalt aega.

Piisab, kui püüded eesmärgi poole. Kui kõik ei lähegi alati plaani kohaselt, on tähtis õppida kuulama oma ootusi. Mida enam tead sellest, mida vajad või soovid, seda paremini saad elada elu, millele oled ise näo andnud.

Järgmine ülesanne võib aidata sind liigendada ja selgitada oma mõtteid, sest sa hakkad edaspidi koostama oma taastumiseesmäärke. Kui ülesanne ei tundu sulle sel hetkel tähtis, jäta see vahele. Soovi korral võid hiljem selle juurde naasta.

► ÜLESANNE

Et õppida seadma ja teostama oma taastumiseesmäärke, võid mõelda oma praeguse hetke olukorra üle ja valida ÜHE asja, milles soovid muutust või milles näed probleemi. Mõtle selle asja seisukohast läbi järgnevad küsimused:

- 1. Kirjelda oma muutusevajadust või probleemi võimalikult üksikasjalikult.**
- 2. Mõttele, mida täpselt soovid selles asjas toimuvat. Mil viisil võiks see olla sinu meelest paremini?**
- 3. Mõttele, mida oled püüdnud teha varem ja kuidas see on õnnestunud.**
- 4. Mõttele erinevatele võimalustele: mida saaksid teha olukorra parandamiseks. (Ära mõtle veel, kas need on õigesti teostatavad, vaid pane pähe tulnud mõtted siia kirja.)**

5. Hinda erinevaid võimalusi. Vali üks või mitu, mille viid ellu. Sea endale eesmärk näiteks vormis: Kavatsen õppida...

6. Mõttele, kes võiks sind eesmärgi saavutamisel toetada. Millisel viisil? Millist abi vajad: kohad, aeg, asjad, raha jne?

7. Mõttele, kui kaua on vaja eesmärgi poole püüelda.

8. Otsusta, millal alustad.

M Ä R K M E I D



Tegutsemine oma elu nimel

Igaüks meist elab oma elu. Keegi ei saa elada meie eest ja meie ei saa elada kellegi teise elu tema eest. Me ei vabane iialgi valikute ja otsuste tegemisest. Taastumine tähendab väikesi samme argipäevas oma eesmärkide suunas. Taastumine toimub siin ja praegu, täna. See koosneb igapäevastest mõtetest, otsustest ja valikutest.

Et teha suuri otsuseid, tuleb esmalt õppida tegema väikesi, nagu enese eest hoolitsemine, oma ravimite võtmise küsimus, sõbrale helistamine, vastuvõtul käimine, nõudepesu, puhkus või jalutuskäik. Vahel piisab otsusest tõusta voodist üles. Need kõik on meie endi ainukordsed valikud. Inimese elu koosneb neist valikutest ja tegudest.

Taastumine on tihti vaikne, märkamatu rassimine ja argiasjade tegemine. See on, kui õpime nautima pisiasju ja märkama väikesi, kuid tähtsaid asju. See on, kui võtame osa elust ja argipäevast, rõõmudest ja muredest, puhkusest ja rahunemisest. Taastumine on väikeste tegude rakendamine oma heaolu vankri ette.

Vali ülesannetest need, millest on sulle praegusel hetkel enim kasu. Teised jäta tegemata või tule nende juurde soovi korral hiljem tagasi.

► ÜLESANNE

Millistest asjadest koosneb sinu tänane päev?

Mida teed iseene pärast, mida mingil muul põhjusel?

Mida oled täna teinud oma heaolu edendamiseks?

Ka positiivne muutus võib tunduda hirmutav. Oleme harjunud elama teatud viisil ja suunavõtt muutusele tundub liiga suure riskina. Tuttav – ehkki mitterahuldav – olukord on turvalisem kui tundmatu tulevik.

Usk muutuse võimalusse ja otsus astuda samme muutuse suunas on raskemaid asju taastumisel. Kui sa ka tead, mida soovid ja vajad, ja kui oled leidnud endale eesmärged, mille poole püüelda, on ikkagi raske alustada.

► ÜLESANNE

Milliseid kogemusi on sul enda tegutsemisest taastumise ajal?

Mis on sul õnnestunud?

Hirm uue haigestumise ja tervise halvenemise ees on üks suuremaid takistusi taastumise teel. Kui sul on ka kogemusi, et oled püüdnud midagi oma jõuvarude taastumise suhtes liiga vara ja tervis on selle tulemusena kokku varisenud, võib hirm sümptomite halvenemise ees halvata tegutsemist.

Tervis ei varise üldiselt kokku üleöö, vaid kõigil taastujail on mingeid eelnevaid sümptomeid. On hea need tervise halvenemist ennustavad eelsümptomid ära tunda. Nende ilmudes saab hoogu maha võtta, puhata, rahuneda ja vajadusel ravile minna.

Ajutine seisundi halvenemine ei kõnele tingimata taastumise peatumisest või tagasiminekest – see võib kõnelda liiga kiirest edenemisest, liiga vähestest jõuvarudest või sellest, et taastumise käigus on tärganud raskesti käsitletavaid tundeid ja mõtteid.

► ÜLESANNE

Kas oled kunagi pidanud pettuma oma taastumise edenemises?

Kas oled pärast haigestumist kogenud aegu, mil ei tundu midagi juhtuvat?

Mida oled lootnud juhtuvat?

Kui tegutsed oma eesmärkide saavutamise suunas, võid leida uusi eesmärke. Peale selle võid märgata, et esialgsed eesmärgid vajavad täpsustamist. Võib ilmnedu vajadus hinnata ümber ajakavasid ja toe vajadust. Taastumine on mitte üksnes teadlik pürgimus teatava punkti suunas, vaid see tähendab ka hinnangut iseendale, oma edenemisele ja eesmärkidele.

Eesmärkidesse ei tasu ka takerduda. Näiteks võivad mõned inimesed olla oma töökogemuste tõttu allergilised juba pelgalt sõna „eesmärk“ suhtes. See võib tähendada neile millegi saavutamist, enda sundimist või kusagile kiirustamist. Taastumine seda ei tähenda. On hea võtta endale eesmärke, kuid nendeni ei jõua alati nii kiiresti, kui sooviks. Muutus ei toimu hetkega. On hea olla armulik iseenda vastu ja hoolitseda oma suutlikkuse eest.

Taastumise mõtteks ei ole väsitada täiendavalt, vaid anda võimalusi uuele. Vastutus oma suutlikkuse üle tähendab, et püüad teha asju, mis lisavad jõuvarusid ja rõõmu. See tähendab, et hoolitsed piisava puhkuse ja lõõgastuse eest ning õpid valitsema stressi. See tähendab, et nõustud vastu võtma ja kasutama kättesaadavat tuge. See tähendab vahendite leidmist, et pidada vastu vastuoludes ja konfliktides.

Kõigi inimeste elus on asju, mis kulutavad ja kahandavad jõuvarusid. Kuna argiasjadega toimetulek, oma tervenemine ja taastumine ning kooselu lähedastega nõuavad omapoolset panust, on väga tähtis hoolitseda oma jõuvarude uuendamise eest.

Vali järgnevatest ülesannetest sellised, mille lahendamisest on sulle praegusel hetkel enim kasu. Jäta teised tegemata või naase nende juurde soovi korral hiljem.

► ÜLESANDED

Millised asjad röövivad hetkel sinu elus jõudu?

Millised asjad annavad jõudu juurde?

Millised olukorrad tekitavad sinus stressi? Kuidas sa nendega toime tuled?

Millal tunned, et oled lõõgastunud? Kuidas saad luua endale lõõgastava olukorra?

Mida võid täna teha, et saada head meeleolu?

M Ä R K M E I D



Kust ma tean, et olen taastunud?

Osa taastujaist kogeb, et taastumine on protsess, mis kestab kogu ülejäänud elu, või teekond, mille kestel on võimalik otsida mõttekamat elu, jälgida oma jõuvarusid ja püüda parandada elukvaliteeti. Osa on aga seda meelt, et mingil perioodil jääb taastumine kui teadlik tegevus tahaplaanile ja inimene hakkab elama oma tavalist elu, milles haigus ja taastumine ei mängi enam nii keskset rolli.

Taastumise ajal saab haigestumisest vähehaaval osa oma eluloost, aga mitte eluloo tähtsaim või tähendusrikkaim osa. Haigus ei määra enam nii palju, kes või milline on inimene, vaid sellest saab pigem üks eluetapp.

Taastudes kujundab inimene tasahilju uudse arusaama iseenesest ning oma suhtest teiste inimeste ja maailmaga. Kujutus iseenesest võib olla haavatavam ja nõrgem kui enne haigestumist, kuid teisest küljest võib see olla mitmes mõttes ausam ja tugevam.

Samas võib muutuda suhe teiste inimestega. Taastujad ise kirjeldavad, kuidas inimsuhted on muutunud mitmeti tähendusrikkamaks kui varem. Muutuda ja täpsustuda on võinud ka suhtumine maailma ja oma väärtustesse. Samuti saavad taastumise ajal õpitud uued tegevusmudelid osaks iseenesest ja argipäevast.

Võimalikult hea elu ei tähenda alati sümptomite puudumist, vaid võimet elada sümptomitest hoolimata või koos nendega. Oma elu on inimese enese nägu, oma valikute tulemus ja selles on oma vaatenurgast piisavalt asju. See tähendab tavalist elu.

► ÜLESANNE

Selles käsiraamatus on esitatud mõtteid taastumisest.

Mida sina neist mõtled?

Mis pani sind mõtlema?

Millises taastumisfaasis arvad end hetkel olevat?

Kuidas sa ise määratleksid seda, millal oled enda meelest taastunud?

Taastumise kindlustamine

Oma eesmärged otsida, leida ja nende suunas tegutseda on raske väljakutse, kuid see tasub end ära. Muutuseks on tarvis aega, rahu, ruumi ja armulisust iseenda vastu.

► ÜLESANNE

Kursusel

Oled seadnud endale eesmärgid selle kursuse ajaks. Otsi need välja.

Uuri neid ja mõtle, mis on teostunud, mis mitte.

Mis on võimaldanud eesmärkideni jõuda ja mis on raskendanud nende teostumist?

Mida oled õppinud selle kursuse ajal eesmärkide seadmisest ja nende hindamisest?

Mida oled õppinud selle kursuse ajal iseendast ja oma taastumisest?

Iseseisvalt õppides

Mõtle, mida oled õppinud iseendast ja oma taastumisest selle käsiraamatuga tutvudes.

Võid hiljemgi võtta aega, et mõtelda uuesti selle käsiraamatu küsimustele. Selle kaudu võid näiteks märgata, mis on muutunud või millised neist on sel hetkel tähtsad sinu taastumises. Ka taastumise eri faasides tasub aegajalt tagasi pöörduda ja mõtelda, millises taastumisfaasis sa parajasti oled.

Üks viis toetada oma taastumist on liituda erinevate rühmadega. Mõned saavad rohkem kasu erinevatest tegutsemisrühmadest, teised aga vestlusest sarnases olukorras olijatega. Näiteks erinevatelt sümptomite valitsemise kursustelt võid leida kasulikku teavet ja võtteid, kuidas hoida vaos haiguse sümptomeid.

Pea meeles, et keegi ei pea taastuma üksi. Taastusplaani koostamine koos raviüksusega võib aidata sind taastumisprotsessis edasi. Võite arutada taastusravi eesmärke ja võtteid ning tuge, mida vajad taastumise juures.

► ÜLESANNE

Kas raviüksuses on sulle koostatud taastusplaani?

Kas osalesid ise selle koostamisel ja said mõjustada selle sisu?

Kas sul on oma eksemplar või koopia?

Kui sul on oma taastusplaani, kas on nüüd saabunud aeg seda üle vaadata?

M Ä R K M E I D



Tuge ja teadmisi

Kui oled selle käsiraamatu läbi töötanud, on sul ehk tärganud uusi vajadusi ja ootusi oma taastumise suhtes. Võib-olla vajad veel tuge ja teadmisi mõnede asjade läbitöötamiseks.

Keegi teine ei saa sinu asemel hinnata, milliseid teadmisi just sina vajad. Taastujal on siiski õigus saada teavet ja vastuseid küsimustele. Asjalik, realistlik ja lootusrikas teave aitab mõista oma olukorda ja liigendada paremini tervikut.

Eri haigustest, nende sümptomitest, ravist ja ravimitest on koostatud lühikesi ja rahvapäraseid brošüüre, mida võid küsida kohalikust vaimse tervise teeninduspunktist. Psüühilistest probleemidest taastujaile pakutakse ka erinevaid ravi- ja taastusteenuseid. Sa peaksid erinevad võimalused endale selgeks tegema, sest küsimus on sinu elust ja tervisest.

Kui sa ise ei suuda kõike välja selgitada, mõtle, kellelt võid saada tuge. Taastusteenustest annab teavet näiteks Vaimse Tervise Keskliidus tegutsev Infoteenus Propelli, kuhu võid helistada ja mida saad külastada. Kontaktandmed leiad käsiraamatu tagakaanel.

► ÜLESANNE

Kas tead enda meelest piisavalt erinevatest ravi- ja taastusravivõimalustest?

Millist lisateavet vajad?

Kust võid teavet saada?

Millist tuge praegu vajad, et taastumine võiks edeneda?

Kust võid saada tuge ja kes saavad sind toetada?

KIRJANDUSE VIITEID

- ▶ Teavet psüühilistest probleemidest taastujate professionaalsest taastusravist, eriti koolitusest:

Opintie työelämään – näkökulmia mielenterveyskuntoutujien ammatilliseen kuntoutukseen

Toim. Satu Veijalainen ja Mika Vuorela,
Mielenterveyden keskusliitto 2004

- ▶ Tietoa eri oppilaitosten tarjoamista koulutusvaihtoehdoista:

Opintoja suunnittelevan mielenterveyskuntoutujan opas 2004–2005

Satu Veijalainen, Mielenterveyden keskusliitto 2004

M Ä R K M E I D



M Ä R K M E I D



M Ä R K M E I D



M Ä R K M E I D

