



Eesti
Psühhosotsiaalse
Rehabilitatsiooni
Ühing

TARU

Taastujate uudiskiri

August 2014



Endiselt kestab suur suvi ja on puhkamise aeg☺ Soovime kõigile ilusaid suveelamusi, liikuge ikka ja käige looduses ja ujumas ning rattaga sõitmas☺ Ootame endiselt kaastööd, kirjutage, kui osalete mingil huvitaval sündmusel ja soovite seda teistega jagada. Oodatud on igasugune omalooming. Avaldame ka kuulutusi.

Suviste tervitustega

uudiskirja toimetus

Sisukord

Taastujate ja kogemusnõustajate suvekool Toosikannul

Kogemuslugu

Eesti Töötukassa töövõimereformi arutelu Tallinnas

Muuseumiöö Tartus

Ülevaade VATEKi koosolekust

Enesetappude ennetamine

Kiusaja meie seas – raamatututvustus

Taastujate ja kogemusnõustajate suvekool Toosikannul

30.juuni-2.juuli toimus Toosikannu puhkekeskuses EPRÜ taastujate ja kogemusnõustajate suvekool, kus osales 29 taastujat ja kogemusnõustajat üle Eesti. Majutuskoht oli väga kauni looduse keskel ja soovitame kindlasti ürituste korraldamiseks.



Panime kokku edasise tegevuskava, selles aitas meid Külli ja tegime seda avatud ruumimeetodil. Avatud ruum on kaasamise meetod või praktika, mis loob tingimusi oluliste küsimuste uurimiseks, arutamiseks ja lahendamiseks gruppides, kus on 5-2000 inimest. Avatud ruumi meetod seab inimese keskele kohale ja võimaldab igaühel aktiivselt osaleda ja tulemustesse panustada. Avatud ruumi kohtumistel leitakse arengut takistavatele probleemidele lahendusi, saadakse ideedele uut hoogu ning tegevuste jaoks sünnivad konkreetsed kavad. Avatud ruumi 4 printsiipi on:

- Kohal on õiged inimesed
- Juhtuvad õiged asjad
- Kui algab, siis on õige aeg
- Kui see on läbi, siis see on läbi

Kui soovid saada rohkem teavet avatud ruumi meetodi kohta, siis vaata:

www.kaasamine.ee/meetodid/avatud-ruum, www.mitteformaalne.ee/avatud-ruum.html



Avatud ruumi meetodika tulemisena kerkis üles 8 teemat:

- Hasartmängumaksu Nõukogule projekti kirjutamine
- Suhtlusportaal puuetega inimestele
- Oma kirjastuse loomine
- EPRÜ venekeelse kodulehe loomine
- Muusika ja tantsu ring
- Teenuste disain: Skype'i nõustamine, kriisinõustamine
- Taastumisvõtete kool

- Juhtide kool (selleks, et ülalpool olevad tegevused ellu viia)

Moodustusi ka meeskonnad, kes hakkavad tegevusi ellu viima.

Kuna kokku oli tulnud vahva ja rõõmus seltskond ja kohal oli ka kitarrimängija, siis võtsime üles lõbusa laulu ja tantsisime seltskonnatantse ja mängisime mängu.



Kohal oli ka kunstnik Rein, kes õpetas lihtsate võtetega maalima.



Margit õpetas origami tehnikas luike voltima, tööd jagus seltskonnale terveks õhtuks, sest ühe luige tegemiseks tuli voltida 400 paberit. Ühistöö tulemusena valmis 2 luike.



Kokkuvõtteks võib öelda, et suvekool läks hästi korda ja õigustas oma eesmärgi, sai tehtud ühiselt kõvasti tööd ja ka lustitud ning üheskoos mõnusalt aega veedetud. Peamine, miks üritus korda läks, olid toredad osalejad.

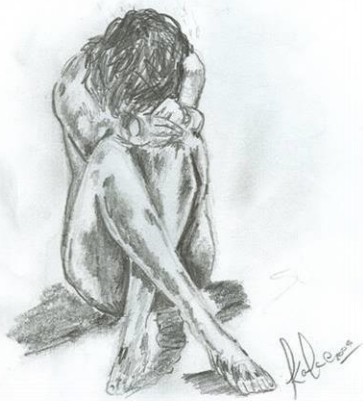
Kogemuslugu

Sündisin Viljandis ühes maakohas. Peres oli meid neli - ema, vanaema, vanaisa ja mina. Oma isaga mul lähedasi suhteid polnud. Lapsepõlvest mäletan niipalju, et mu suved olid kõik sisustatud tädide-onude lastega, kes saadeti mitmeks kuuks vanaema-vanaisa juurde.

Nagu ikka nõukaajal kombeks oli, pidin minagi käima ööpäevases lasteaias 4 aastat. Praegu, sellele ajale tagasi vaadates leian, et 3-7 aastane laps ei peaks olema 5 ööpäeva oma perest lahus. Aeg oli selline.

Oma psüühikahäiret ja kõrge tundeid saan seostada emaga, kes on samuti palju haiglaravil viibinud. Lapsena selgitati mulle, et ema on ületöötanud ja vajab puhkust.

Koolis läks mul keskmiselt. Aktiivsusega ei hiilunud, olin tagasihoidlik ja pigem kõrvaltvaataja.



Arvan, et mu depressiooni haigestumine algas 7. klassis, kui mu ema abiellus...paraku samuti vaimselt väga haige mehega. See kõik tõi perre palju uusi pingeid ja külarahva sosinaid, mistõttu oli mul väga keeruline ennast ja oma ema kaitsta. Hakkasin tundma ärevust ja hirmu. Õppimine ei huvitanud, miski ei huvitanud, kapseldusin, kuid käisin siiski kohusetundlikult koolis. Püüdsin olla rohkem kodust eemal, sõbrannadega koos. Tahtsin nende juurde ööseks jääda, et kojuminekut vältida. Varsti sündis mulle õe ja ema pühendus jäägitult talle. Pärast põhikooli lõppu läksin keskkooli. Kool asus kodust 45 km kaugusel ja mul oli hea võimalus elada internaadis. Sellegipoolest ei suutnud ma eriti millestki vaimustuda ja depressiivne periood jätkus. Natuke enne 11. klassi lõppu ei suutnud ma enam ühel päeval kooli minna, ilmnesid ka füüsilised hädad - kehakaal tõusis, veresuhkur oli kõrge. Suurema osa ajast istusin oma toas ja kartsin välja minna. Ma ei taibanud aastaid, mis minuga toimub, kartsin sellest kellelegi rääkida. Kõik halb, mida kuulsin või telekast nägin, puudutas mind nagu isiklikult. Tundsin tohutut süütunnet, kuid kui keegi oleks minult küsinud, milles ma süüdi olen, siis poleks ma osanud sellele vastata. Ühes olin KINDEL: mind ei saa keegi aidata ja ma polegi elamist väärt.

Sel ajal ei osanud lähedased minuga midagi peale hakata. Ema leidis, et asi on puberteedieas ja muudkui päris, et millal sa kavatsed seda, teist või kolmandat teha? Sõbranna soovitas mul end kokku võtta...

Peale kuuajalist kodusolemist sundisin end kooli tagasi minema. Vähehaaval hakkas eluisu tagasi tulema ja koguni niipalju, et „pöörasin päris ära,“ muutusin liigagi aktiivseks. Enne 11. klassi lõppu viidi mind psühhiaatriaiglasse.



Diagnoositi närvivapustus.

Mul on hea meel, et peale haiglaravi oli mul nii palju julgust, et kooli tagasi minna ja keskkool lõpetada. Läksin küll edasi õppima, kuid haigus katkestas juba peale paari kuud mu õpingud.

Mitu aastat möödus pidevalt haiglaravil olles, kui mu psühhiaater soovitas mulle vaimse tervise päevakeskust. Mu elule hakkas tekkima mõte, sain kodust välja ja enesehinnangki tõusis. Tänu sealsetele töötajatele sain sinna koristajakoha ja veel mõned aastad hiljem läksin edasi õppima.

Ma ei jaga veendumust, kui öeldakse: „Usu endasse!“ Ütleksin selle asemel: „On ikka hea küll, kui kasvõi üks inimene sinusse usub!“

Eesti Töötukassa töövõimereformi arutelu Tallinnas

29.mail toimus Eesti Töötukassa kohtumine psüühikahäiretega inimeste ja vaimse tervise valdkonna kutselistega, arutati uut töövõime hindamise reformi ja tööalase rehabilitatsiooni teenust. Töötukassat esindasid Meelis Paavel ja Pille Liimal. Kohtumise eesmärgiks oli arutada, milliseid teenuseid peaks töötukassa puudega töötajatele ja töötajatele ning nende tööandjatele osutama.

Tekkis palju küsimusi seoses psüühilise erivajadusega inimeste töölerakendamisega: kes hakkab nende töövõimet hindama, kui kaua see aega võtab, kas kaasatakse psüühikahäirega inimese psühhiaater, terapeut või tugiisik, mis meetodika alusel hindamine toimub jne. Segaseks jäi rehabilitatsiooni küsimus. Jäi mulje, et seadus on veel toores, asjad korralikult läbi mõtlemata, ning et ei teata isegi, kuidas reform rakenduma peaks, kuid selleks, et asju parandada, oligi üritus korraldatud. Positiivse arengu näitena võib välja tuua selle, et kohtumisele tulnud kutselistel paluti kaasa võtta ka taastujaid ja kogemusnõustajaid. EPRÜt esindas Külli Mäe ja kogemusnõustajaid Marju Õunpuu ja Anita Kurvits. Ei hakka siin kõiki teemasid üksikasjalikult lahkama, kuna selge on see, et reformi tehakse veel muudatusi.



Töövõimereformi probleemidest olid hea ja põhjaliku ettekande koostanud MTÜ Avituse esindajad. Nad olid mures oma sihtgrupi pärast (meeleolu- ja ärevushäired), kellel on enamasti praeguse süsteemi järgi vähem kui 80% töövõimetus ja kes arvatavalt kvalifitseeruvad osalise töövõimega inimesteks.

Loodame, et meie poolseid arvamusi võetakse kuulda ja et seadusest saab puuetega inimestele tõesti ka reaalselt kasu olema.

Muuseumiöö Tartus

17. mail osales rühm Tartu DUO-tugigrupi liikmeid üritusel nimega Muuseumiöö. See tähendas, et muuseumidesse oli vaba sissepääs, neis toimusid huvitavad üritused.

Alustuseks külastasime Tartu Toomkiriku lõuna- ja põhjatorni. Neisse ronimine võttis küll üsna võhmale, aga nähtud vaev tasus end kuhjaga. Linnale avanes ilus vaade – Tartu on tõepoolest roheline linn – ja huvitav küll, Tähetornis lehviv lipp paistis kuidagi eriti kaugelt...

Seejärel astusime sisse Tartu Ülikooli muuseumi. Sealne muuseumiöö keerles ümber ilu ja glamuuri. Maja kõik viis korrust olid küllastajate päralt. Mängida sai ka küllastajate mängu. Selleks anti meile leht küsimustega, millele pidime eri korrustelt

eri saalistest vastuseid otsima. Saime teada, mis oli kunagise Tartu ülikooli portjee ülesanne, imetlesime gobelääne ja kauneid muusade skulptuure Morgensterni saalis ning leidsin üles ka oma korporatsiooni tekli koos värvilindiga. Uudistasime väljapanekut inimajust ja põikasime sisse Hullu Teadlase kabinetti, kus kõike võis oma kätega järele proovida ja katsetada.

TÜ muuseumist läksime edasi Tähetorni, kus tutvusime erinevate väljapanekutega. Muuseumis oli avatud ka meisterdamistuba „Tähed ja tähtkujud“, interaktiivselt sai kokku panna tähekaardi pusle.

Pärast lühikest pausi kohvikus Armastus liikusime edasi Linnakodaniku muuseumi, mis oma ruumi poolest oli küll kitsuke, aga armas. Siiski jäi väljapanekutest justkui midagi puudu.

Oma ringkäigu lõpetasime kunstimuuseumis, kus tutvusime kahe näitusega – „Loodusmaagia – müstilised hetked eesti kunstis“ ja „Valge maika“.

Saime muuseumiööst toredate elamuse.

Ülevaade VATEKi koosolekust

12.mail toimus Tallinnas Sotsiaalministeeriumi saalis Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsiooni (VATEK) koosolek

Päevakorras oli:

1. Vaimse tervise koalitsiooni tegevused Norras – Arne Ørum (Norra vaimse tervise nõukogu)
2. Tööturureform ja psüühikahäiretega inimeste huvikaitse – Triin Ülesoo (Arengukeskus Avitus)
3. Euroopa Majanduspiirkonna toetuste programm “Riskilapsed ja -noored” – Gerttu Aavik (Eesti Noorsootöö Keskus)
4. IFightDepression eneseabiprogramm ja teadlikkust tõstev veebileht kui ressurss spetsialisti igapäevatoos – Lauraliisa Mark (ERSI)
5. VATEKi maakondlike vaimse tervise infopäevade ülevaade – Airi Mitenorf (ERSI)

1. Vaimse tervise koalitsiooni tegevusi Norras käsitles Arne Ørum (Norra vaimse tervise nõukogu)

Arne Ørum tutvustas Norra vaimse tervise koalitsiooni – selle võrgustikku, tegevuspõhimõtteid ja läbiviidud tegevusi.



2. Töövõimereformist ja psüühikahäiretega inimeste huvikaitsest rääkis Triin Ülesoo (Arengukeskus Avitus)

Triin Ülesoo esitas ülevaate valdkonna statistikast ja problemaatikast.

Arutati järgmistel teemadel:

- Kõik nõustasid, et teema on aktuaalne, nii hindamine kui rehabilitatsioon. Töövõimereformi kavandamisel pole mõeldud sellele, et nii suur osakaal on psüühikahäirega inimestel. Tõusetus hindajate kompetentsi teema (Töötukassas).
- Mida VATEK teha saab? VATEK tunnistab probleemi olemasolu, saab anda

sõnumile jõudu juurde. Sisu poolest ei saa VATEK olla eestkõneleja, vaid seda peaksid tegema VATEK-i liikmed: organisatsioon(id), kellel on sellealast kogemust ja kompetentsi, ehk kitsama valdkonna spetsialistid.

- Kes on need organisatsioonid VATEK-is, kes on valmis osalema?
 - Arengukeskus Avitus on nõus võtma juhirolli ja moodustama temaatilise töögrupi.
 - ERSI kui VATEK-i juht aitab kaasa kontaktide vahendamise teemast huvitatud organisatsioonide vahel.
 - Anna-Kaisa Oiderma (Peaasjad) ettepanek: kaasatud peaksid olema Kliiniliste Psühholoogide Seltsi ja Eesti Psühhiaatrite Seltsi esindajad.
 - Külli Mäe (EPRÜ) ettepanek: rehabilitatsiooni poole pealt võiks kaasata Tallinna Vaimse Tervise Keskuse.
 - Jelena Põldsami (Ambromed) ettepanek: Ambromed kliinik soovib osaleda.
- Andrea Kink (Sotsiaalministeerium) võib korraldada kohtumise seaduse loojatega. Võiks kaasata Rait Kuuse (asekantsleri). Külli Mäe soovitus: koosolek võiks olla tasakaalustatud (ravi, rehabilitatsioon, tööhõivereformi kujundamisse juba varem kaasatud olnud inimesed), sest võib-olla on sellele kõigele juba mõeldud, lihtsalt meie ei tea seda.

3. Euroopa Majanduspiirkonna toetuste programmist “Riskilapsed ja -noored” rääkis Gerttu Aavik (Eesti Noorsootöö Keskus)

Gerttu Aavik tutvustas Euroopa Majanduspiirkonna finantsmehhanismi 2009-2014 programmi „Riskilapsed ja -noored“.

Praegu on avatud taotlusvoor „Tõrjutud noorte sotsiaalne kaasamine ja õigusrikkumiste ennetamine“, taotluse esitamise tähtaeg 10. september 2014 (vt <http://www.entk.ee/riskilapsedjanoored/torjutud-noorte-sotsiaalne-kaasamine-ja-oigusrikkumiste-ennetamine/>)

4. iFightDepression eneseabiprogrammist ja teadlikkust tõstvast veebilehest kui ressursist spetsialisti igapäevatöös rääkis Lauraliisa Mark (ERSI)

Lauraliisa Mark tutvustas iFightDepression eneseabiprogrammi kerge ja mõõduka depressiooniga toimetulekuks ning kutsus spetsialiste üles programmi osalejaid värbama. Huvi korral ja osalemise tingimuste täpsustamiseks võtta ühendust lauraliisa.mark@gmail.com.

Depressioonist teadlikkust tõstev eestikeelne veebileht on alates 13.05.2014 kättesaadav kõigile (vt <https://ifightdepression.com/ee/>).

5. Ülevaate VATEKi maakondlike vaimse tervise infopäevadest tegi Airi Mittendorf (ERSI)

Mais-juunis on kuupäevaliselt paika pandud maakondlikud infopäevad „Kuidas enda elu (mitte) untsu keerata?!“ järgmistes kohtades:

- 21. mail teabepäev Lääne-Virumaal Tapal
- 10. juunil teabepäev Harjumaal, Tallinnas Õpetajate majas
- 16. juunil (kavandamisel) teabepäev Pärnumaal Pärnus

Ole kursis VATEKi tegemistega www.vatek.ee

Taastumiskursuste lõpetamine Kodijärvel

9.mail toimus Kodijärve Kodus EPRÜ taastumiskursuste lõpetamine. Kohal olid taastujad, juhendajad ja juhtkond. Meenutati möödunut, joodi kohvi ja söödi kringlit.

Kohal oli 6 taastajat, 1 taastujatest oli leidnud vahepeal endale töökohta ja oli tööl. Kavas oli:

- * mis on DUO tugigruppide võrgustik
- * tänusõnad Kodijärve esimese DUO-tugigrupiprogrammi läbiviijatele ja toetajatele
- * tagasiside osalejatelt ja juhendajatelt
- * tegelusharjutus „Mida kursuselt võtan, mida jätan“

Programmi jooksul piloteeris Külli Mäe taastumisvõtete koolitust ja DUO tugigrupijuhendajate praktilist väljaõpet. Õpetasime välja 2 Kodijärve tegevusjuhendajat. Grupis osales kokku 7 meest, kes oma grupi kogemust koos tugiisikuga edasi arutasid, ning see mõjutab positiivselt nende igapäevast tegevusplaani hooldekodus. Kokku kohtuti tugigrupiga 14 korda, sealhulgas korraldati kaks õppekäiku ja kohtumine Eesti Patsientide Esindusühingu nõustajaga. Kord kuus osales tugigrupis kogemusnõustajana Anita Kurvits.

Programmi lõppedes kirjutasime head soovid laternale ja läkitasime selle taevasse.

Enesetappude ennetamine (järg)

MIDA SUITSIDAALNE INIMENE EI VAJA?

- Üksiolemist.** Tõrjumine võib lasta probleemil paista kümme korda hullemana. Kui on olemas keegi, kelle poole pöörduda, tundub kõik teisiti.
- Nõuandeid.** Loengupidamine ei aita. Ka mitte soovitusel “võta end kokku” ega kinnitamine “kõik saab korda” ja “läheb üle”. Ära analüüsi, ära võrdle, ära lahterda ega kritiseeri.
- Küsitlemist ja pinnimist.** Ära muuda teemat, ära haletse ega kohtle üleolevalt. Tunnetest rääkimine on raske. Suitsidaalne inimene ei vaja kiirustamist ja ta ei taha ennast õigustada.

TÄHTIS ON MÕISTA TEISE INIMESE ÜKSILDUST, KANNATUSI JA HINGEVALU, KIIRUSTAMATA LIIGSELT SURMASOOVI KÕRVALDAMISEGA VÕI SELLELE HINNAGU ANDMISEGA.

MIDA EI TOHIKS TEHA SUITSIDAALSE KRIISI KORRAL?

- Ära naljata probleemi üle ega naeruväärista seda. Ära käitu šokeerituna ning ära püüa hädasolija poolt öeldut ümber lükata. Ära saa pahaseks.
 - Ära hoiu saladust endale. Kui küsimus on enesetappus, on kõige olulisem päästa oma sõbra elu, isegi kui sa pead tegema midagi niisugust, mis temale sel hetkel ei meeldi. See ei ole usalduse reetmine.
 - Ära viivita abi otsimisega. Ära jäta oma sõpra üksi tema probleemidega, mis on sel hetkel tema jaoks liiga suured, et ise toime tulla.
- Ära kõhkle, kui on vaja sõpra aidata ning sa saad aru, et ta tõesti abi vajab. Ebakindlus, mida tunneb su sõber ja mida tunneks enamus meist, on täiesti normaalne situatsioonis, kus on vaja avada oma sisemine maailm ning paljastada oma tegelik täbar olukord. Mitte kellelgi meist pole põhjust arvata, et ta on nii üliinimlik ja nii tugev, et ei võiks ise kunagi sattuda olukorda, kus vajatakse teiste toetust. Vastupidi, julgus ületada oma ebakindlust ja paluda abi on hea märk. Õpetajad, koolipsühholoogid ja teised koolis õpilaste heaolu eest vastutavad täiskasvanud püüavad kindlasti aidata ja on tänulikud usalduse eest, kui neile seda võimalust pakkuda.

PEA MEELES – SA EI SAA SUNDIDA KEDAGI VALIMA ELU. SA EI OLE VASTUTAV TEISE INIMESE ELU EEST, AGA SA SAADA PAKKUDA TOETUST JA AIDATA NÄHA VALIKUID.



KELLE POOLE PÕÖRDUDA?

Kui sugulaste või sõprade toetus puudub või see pole piisav, tuleb abi otsida väljastpoolt – näiteks perearstidelt, kellel on vastavaid kogemusi ning kellel on soovi mõista ja oskust kuulata, näiteks psühholoogilt või psühhiaatrilt. Psühhiaatri juurde minek võib algul tunduda natuke võõristav ning vastuvõetamatu. Võib tunduda, et tervishoiuasutuse poole pöördumisega kaasneb tingimata haiglasse minek. Reeglina seda ei juhtu ning efektiivne, tänapäevastel ravimitel ja psühhoteraapial põhinev ravi kergendab olukorda tunduvalt.

SPETSIALIST SUUDAB INIMESE PROBLEEMI OLEMUST ERAPOOLETULT HINNATA NING VAJADUSEL SOOVITADA TEISI SPETSIALISTE, PSÜHHIAATREID VÕI PSÜHHOLOOGE.

MIS TOIMUB ARSTI VÕI PSÜHHOLOOGI JUURES?

Abiotsija ning temaga kaasasolev inimene – sõber, elukaaslane, ema, isa või kes iganes – istuvad maha ning arutavad oma asju koos psühholoogi, arsti või muu spetsialistiga. Spetsialistid on selleks, et püüda inimesel aidata selgusele jõuda oma olukorra suhtes ning korrastada seda oma mõtetes, samuti et aidata mõista, mida saab selles olukorras ette võtta. Spetsialisti juures räägitu on konfidentsiaalne ja spetsialist ei räägi kuulnud ilma loata edasi kellelegi teisele. Nende soovitus esialgse konsultatsiooni järel võib olla, et abivajaja peaks spetsialistiga kohtuma ning rääkima mitme seansi vältel. Mõnikord toimuvad need seansid kombineerituna ravimite võtmisega – kui see tundub vajalik ning kui abivajaja sellega nõustub. Praegusel ajal on olemas antidepressante, mille kõrvalmõjud on minimaalsed.

SPETSIALIST EI ANNA NÕU, AGA AITAB INIMESEL ENDAL SEDA LEIDA. SPETSIALIST EI LAHENDA INIMESE EEST TEMA PROBLEEME, AGA AITAB TEHA VALIKUID NING AVASTADA SENI VARJUL OLNUD VÕIMALUSI INIMESE ENDA SEES VÕI TEMA ÜMBER.

KUIDAS KÄITUDA PÄRAST SUITSIIDIKATSET?

Kuidas aidata inimesel pärast suitsiidikatse toimepanemist uuesti sisse elada igapäevasesse ellu? Mõnikord arvame me sõpradena, et kõige parem on teha nagu, nagu poleks midagi

juhtunud, ning me ei räägi toimunud sõnagi. Kuid parem on siiski leida võimalus öelda midagi niisugust, mis aitaks saada suitsidaalse kriisi üleelanud inimesega ühele lainele. Sa võid näiteks oma sõbralt põgusalt küsida, kuidas ta ennast nüüd tunneb. See annab talle võimaluse Sulle rohkem rääkida, ning soovi korral ennast avada. Mõnikord piisab vaid mõnest sõbralikust sõnast, näitamaks, et Sa tõesti hoolid temast. Tihtipeale aitab ka ainult kuulamine, omapoolseteks soovitusteks või nõuanneteks pole mingit vajadust.

SUITSIIDIKATSE VÕIB OLLA KUI APPIKARJE, SEDA EI TOHI IGNOREERIDA. VAIKIMINE JA VÄLTIMINE EI LEEVENDA PINGET.

ABIVÕIMALUSED JA TÄHTSAD TELEFONINUMBRID

Abi võib saada tervise- ja perearstikeskustest. Mõnikord tundub lihtsam rääkida oma probleemidest inimestega, keda isiklikult ei tunne. Anonüümseks saab jääda helistades abitelefonidel, kus abivajajale vastavad vabatahtlikud. Sinna helistades saab rääkida kellegagi, kes on võib-olla ise midagi sarnast abivajaja rollis üle elanud või kes on lihtsalt väga motiveeritud abivajajaga vestlema, teda ära kuulama ning ehk isegi vajalikke nõuandeid jagama.

HÄDAABI 112

ELULIIN 6 558 088 (19.00-07.00)

USALDUSTELEFON 126 (16.00-06.00)

Allikas: Sotsiaalministeerium, www.sm.ee, infomaterjal sõpradele ja pereliikmetele

Kiusaja meie seas – raamatututvustus



Mida teha, kui satutakse töökohal kiusamise sihtmärgiks?

Kiusatute tugiorganisatsioon annab nõu:

Räägi oma ülemusele. Tema kohustuste hulka kuulub ka sekkumine vaimse vägivalda puhul. Kui kiusajaks on otsene ülemus, võid asjast juttu teha temast kõrgema positsiooniga tööandja esindajaga.

Võta ühendust asutuse töökaitsevolinikuga. Kui kiusamist ei ole suudetud töökollektiivi siseselt korrigeerida, ära asja sinnapaika jäta. Kui kuulud ametiorganisatsiooni, võta sellega ühendust.

Vajaduse korral võta kontakti töötervishoiuametiga. Kui sinu firma töötervishoiuga tegelev inimene on asjatundlik ja oma tööd oskav, siis võib ta probleemi suhtes midagi ette võtta. Ometi võib mõnel puhul juhtuda nii, et sinust hakatakse olukorras süüdlast tegema. Töötervishoiuamet peaks toimima erapooletult.

Hoolitse selle eest, et sind poleks võimalik süüdistada töö hooletussejätmisses. Näiteks puudumiste kohta hangi alati arstitõend. Vajaduse korral võta ühendust

oma piirkonna töökaitseinspektoriga.

Pea päevikut selle kohta, mis töö juhtub. Kui sul on kiusamise kohta päevik, siis on sul alati kergem asja teistele tutvustada ja see saab ka endale selgemaks. Nõua otsuseid ja erinevate koosolekute protokolle ja memorandumeid alati kirjalikul kujul. Suulised kokkulepped võivad aja jooksul ununeda.

Kui sulle tundub, et sa lihtsalt ei jaksa enam töö olla, võta haiguspuhkust, enne kui on liiga hilja. Vahetevahel tasub ka hetkeks peatuda ning mõelda oma olukorrale ja neile võimalikele võtetele, mille abil kiusamisest lahti saada.

Asjast tasub rääkida mõnele usaldusväärsele inimesele. Nii tugevat inimest polegi olemas, kes üksinda pikka aega jätkuvat alandamist taluks. Kui pole sugulasi või sõpru, kes kuulaksid, pöördu professionaalse aitaja poole. Ära lange masendusse, kui esimesel katsel keeldub terapeut kiusamist käsitlemast, vaid otsi teine aitaja.

Kui ükski ülaltoodud abinõudest ei toimi, helista kiusatute tugijuhingu abitelefoni.

Mõnedes linnades tegutsevad kiusatute vestlusrühmad ning nende kohta saab informatsiooni abitelefoni või otse kiusatute tugijorganisatsiooni kontorist.

Kiusaja meie seas, Brita Jokinen, Tallinn, 2008

Kontaktid

Anita Kurvits, toimetaja
Anita.kurvits@epry.ee



Projekti: „EPRÜ kogemusnõustajate, taastujate ja neid toetavate kutseliste võrgustiku jõustamine tugigruppide tegevuse kaudu“