



## TAASTUJATE UUDISKIRI

### Mai 2013

Head taastujad! Jätkame endiselt uudiskirja välja andmist☺ Endiselt on oodatud Teie kirjad, artiklid ja ettepanekud, avaldame ka kuulutusi! Meie uudiskirjal ei ole veel oma nime ja tuli mõte nimetada meie uudiskiri Taruks ehk Taastujate Ruuporiks. Taru on üksmeele ja koos tegutsemise sümbol ja see on igati tore asi, eriti meevõtupäeval☺ Samas ei puudu ka kriitiline meel ja vahel võib ka sutsaka saada. Andke palun teada, kas selline nimi võiks olla sobiv? Või on kellelgi veel mõni huvitav nimi tagataskus☺

Tervitame alanud kevade puhul ja soovime kauneid elamusi – liikuge looduses ja nautige põhjamaise kevade kauneid ilmasid!

Tervitustega

Uudiskirja toimetus

### Sisukord

Tugigruppide projekt

Kogemuslugu

Erihoolekande strateegia avaseminar Tallinnas

Ülevaade vaimse tervise ja heaolu koalitsiooni tegevusest

Kogemusnõustajate koolitus

Raamatututvustus - Tommy Hellsten, „Saad kõik, millest loobud“

Ärevushäired - klassifikatsioon

## TUGIGRUPPIDE PROJEKT

2012. aastal toimus Pedasel kogemusnõustajatele ja taastujatele mõeldud projektikirjutamise ja läbiviimise koolitus, selle käigus kirjutasime Hasartmängumaksu Nõukogule esitamiseks projekti „EPRÜ kogemusnõustajate, taastujate ja neid toetavate kutseliste võrgustiku jõustamine tugigruppide kaudu“. Projekti kirjutamises osalesid kogemusnõustajad ja taastujad Anita Kurvits, Oliver Kukk, Urmo Reinik, Ester Lukkanen, Helle Põldoja jt, kutselistest Külli Mäe ja Urve Tõnisson EPRÜst ning Anna Toots ja Annemai Mägi firmast InterAct Projektid & Koolitus OÜ.

Esialgu oli projekt kavandatud suurema mahuga, saime aga alla poole palutud summast. Kuid me ei heitnud meelt ja viime siiski soovitud tegevused läbi! Projekti käigus teeme koostööd Tallinna, Tartu ja Viljandi psühhiaatriahaiglatega ja viime läbi kaks tugigruppi Tallinnas, ühe Tartus ja ühe Viljandis. Praeguseks on tugigrupid juba komplekteeritud. Teeme ka koostööd kohalike omavalitsustega, kellega meil on head suhted ja kes on meid toetanud. Meie unistus on avada kõigi kolme haigla juures nõustamiskeskused psüühikahäiretega inimestele ja nende lähedastele. Tallinnas oleme jõudnud juba reaalsete kokkulepeteni ja loodame nõustamiskabineti lähikuudel avada.

Projektis oli ka ette nähtud kogemusnõustajate koolitus, mis toimus 02.-03. ja 09.-10. aprillil Tallinnas.



## KUTSUME SIND TAASTUMISKURSUSELE

**Taastumine on sügavalt isiklik, ainulaadne protsess, mille käigus inimene muudab oma hoiakuid, väärtusi, tundeid, eesmärke, oskusi või rolle.**

**See on viis elada rahuldustpakkuvalt, lootusrikkalt ja omalt poolt panustades isegi siis, kui haigus seab piiranguid.**

**Taastumine tähendab oma elule uue tähenduse ja eesmärgi andmist, saades üle psüühikahäirete laastavatest tagajärgedest.**

Taastumiskursuse üldiseks eesmärgiks on

1. edendada taastumisvalmidust ehk toetada taastujaid, et nad leiaksid oma elu muutmist ja taastumist puudutavaid eesmärke ning
2. toetada taastujate usku nende asjatundlikkusse oma elu küsimustes.

See kursus sobib vaimsest kriisist taastujale, sõltumata diagnoosist ja elusituatsioonist. Siiski ei sobi see isikuile, kes on akuutses kriisis ja kelle haiguse sümptomid on akuutses faasis.

Peale taastuja enese asjatundlikkuse kasutatakse kursustel ära ka teiste taastujate ja

spetsialistide kogemusi ja teadmisi taastumisest. Taastumiskursus ei ole teraapiarühm. Kursus paneb rõhku õppimisele ja kogemuslikkusele. Juhendajad tegutsevad teejuhi ja õpetaja rollis, mitte terapeutidena.

EPRÜ taastumiskursustel on kutseliste aitajate (rehabilitatsioonispetsialistide) kõrval ka vähemalt üks kogemusjuhendaja. Kogemusjuhendajal on isiklik kogemus psüühilisest haigestumisest ja taastumisest. Kursuslastelt saadud tagasiside järgi on kogemusjuhendaja osalemine kursuse töös andnud mh. lootust, et on võimalik taastuda, ning kergendanud asjadest kõnelemist nende õigete nimedega.

Taastumisvõtete kursuse metoodika toetub Soome Vaimse Tervise Keskliidu õppematerjalidele, mis on kohandatud Eesti rehabilitatsioonisüsteemis ja erihoolekandesüsteemis kasutamiseks.

Taastumiskursuseid korraldataks üle eesti koostöös rehabilitatsiooni ja erihoolekande teenuseid osutavate organisatsioonidega. Kursusel osalemiseks ressursi leidmiseks pea nõu oma rehabilitatsioonispetsialistiga.

**INFO JA KURSUSTELE AVALDUSTE ESITAMINE:** [epry@epry.ee](mailto:epry@epry.ee)



## COGEMUSLUGU

Olen pärit kuuelapselisest perest. Meie peres ema-isa austati, vennad-õed hoidsid üksteist väga, alkoholi ei pruugitud. Hiljem vanem vend ainukesena meie pere lastest käis oma rada.

Lapsepõlv oli õnnelik: meie mängud ja tegemised möödusid peamiselt õues, sest elasime maal. Kodu lähedal olid tiik ja metsad - lase ainult fantaasial lennata. Kuni koolini olime kõik kodused lapsed: ema kasvatas meid, isa käis tööl.

Kooliaeg möödus edukalt. Õppisin esimesest klassist kuni ülikooli lõpuni neljale - viitele. Keskkooli lõpetasin meistersportlasena murdmaasuusatamises. Ülikoolis lõpetasin kehakultuuriteaduskonna.

Töötasin massöörina. 1999.a. õppisin Tartu avatud ülikoolis füsioterapeutiks, selles ametis töötasin esimese lapse sünnini, ametlikult aprillini 2007. Nii möödus 16 aastat ühes töökollektiivis.

Haigestusin 32aastaselt oma esimese lapse seitsmendal elupäeval. Reaalselt juhtus midagi, mis mind endast välja viis. Kartsin, et laps sureb, kuigi ta oli täiesti terve. Mõte, et minu kauaoodatud laps "oleks" võinud surra... need "oleksid" ajasid mu pöördesse. Samal õhtul nägin unenägu, kus ma seisin valgete surnuaiavärvade ees vastas valges pikas kuues mees, kes oli täpselt minu mehe vanaisa nägu ja ütles: "Vara veel." Ärkasin, ma ei tundnud oma keha, ainult pead, arvasin, et olen halvatud... nüüd kartsin ise surra. Hirm oli nii suur, et ma ei maganud kolm ööpäeva järjest. Lugu lõppes pühapäeva õhtul Tartu Psühhiaatria Kliiniku akuutosakonnas.

Need kolm ööpäeva nägin ärkvel olles lahtiste silmadega filmilindina igasuguseid sündmusi, mida ma ei osanud seletada. Ma olin küll lugenud esoteerilist kirjandust, kuid antud hetkel polnud ma valmis oma nägemusi ratsionaalselt mõtestama ega mõistma.

Möödumas on 12 aastat ja paljud neist nägemustest on minu reaalses elus aset leidnud.

Esimene haiglasolek oli 2 nädalat. Sellele järgnes praktiliselt aasta sügavas depressioonis elamist. See oli kohutav. Ja ega elu ei hellitanud ka.

Enne haigestumist, 5. Aprillil suri vend 33aastase. Ma ei suutnud sellega leppida.

2. juunil abiellusin mehega, kellega olime eelnevalt 8 aastat koos elanud - see oli mu elu õnnelikum päev.

30. augustil suri minu 92aastane vanaema, kellega me olime kogu elu väga lähedased olnud. Sel hetkel oli laps ühekuune.

5. detsembril oli emal insult, kui laps polnud veel viiekuunegi. Seda kõike oli minu jaoks liiga palju.

Kahe järgneva kuu jooksul käisin ema ülepäeva haiglas masseerimas ja liikumisravi tegemas. Äärmiselt raske oli kallist inimest sellises seisundis vaadata...

Test korda sattusin haiglasse juuni alguses 2002. Olin haiglas 2 nädalat. Koju tulles ei leidnud pere toetust ja see tegi väga haiget.

2. juulil 2002 suri ema, laps polnud veel aastanegi. Loobusin ravimitest, olin kõige peale vihane, tahtsin ise oma jõududega terveks saada.

25. detsembril toimus liiklusõnnetus Vanemuise mäel. Jäime terveks, kuid mina sain šoki. Kahe magamata ööpäeva pärast viisid jällegi need "oleksid" mind akuutosakonda. Sel hetkel ootasin oma teist last. Arstide komisjon nõudis minult abordi tegemist, millega ma loomulikult nõus ei olnud... Selle eest määrati mulle kohtotsusega 21 ravipäeva otsa. Olin šokis. Võitlesin oma tulevase lapse ja enda elu eest. Põhjendasin, et olen meedik, hooldan oma peata-käteta last kui vaja. Tänu haigla peaarstile ja abikaasale vabanesin haiglast ravimiteta.

Juuli lõpus 2003 toodi mind politseiga 3 nädalat enne teise lapse sündi akuutosakonda, fikseeriti. Terve öö sõimasin kõva häälega nagu oskasin. Lõpuks ühel meeshooldajal ei pidanud närvid vastu, ja sealsamas fikseeritult võttis mul kleidikaelusest kinni ja lõi rusikaga näkku.

Minu teine laps sündis 19. augusti öösel kell 1.45. Olin õnnelik, mul sündis armas terve tüdruk, kellel koolis läheb hetkel hästi.

Sünnitusmajast sain minema juba sama päeva lõunaajal. Ma ei talunud tol momendil sünnitusmaja korraldusi... 3 päeva hiljem olin jällegi "hullaris", kust ma vabanesin oktoobrikuu keskpaiku. See oli pikim haiglas oleku periood.

10.12.2004 sündis meie kolmas laps, poeg, kelle kaheksandal elupäeval sõidutati jälle haiglasse. Olin nädal haiglas, nädal kodus ja siis veel nädal haiglas. Seekord provotseeris ämm minu haiglasse sattumise. Mulle tundus, et ta oli armukade meie armastuse ja meie armsate laste peale. Kõik kolm sünnitust olid peresünnitused: mees oli kõrval moraalseks toeks. Usun, et see kindlasti liitis meid ja lapsi.

31.01. 2006 toodi meie juurde minu vähihaige isa, keda ma põetasin oma kolme väikse lapse kõrvalt. Isa suri 25. mail - taevaminemispühal.

Sattusin haiglasse 30.05.2006, kui Tartu uues kaubamajas mind rajalt maha võeti: jalutasin ringi, kingad näpu vahel. Eelnevalt olin jalutanud üle jalakäijate silla kaare... ju siis jäin kellelegi silma. Haiglas olin 2 nädalat, pandi peale uued ravimid, määrati 80% töövõimetuspension ja puue.

Juuli lõpus toodi ämma kaebuse peale mind jällegi haiglasse, kus olin 6 nädalat. 28. augustil sain koju, 30. augustil tegin enesetapu. Surm on vabanemine. Ütlesin mehele, et ma ei suuda elada ilma armastuseta, alanduste ja mõnitustega koos. Ämm sõimas mind nelja silma all skisofreenikuks - see tegi mulle väga haiget, kuna ma isegi ei leppinud oma haigusega. Minu diagnoos on maniakaalne bipolaarne meeleoluhäire.

Kui "hullaris" teadvusele tulin ja oma elutut keha lae alt vaatasin ning hing kehasse tagasi hakkas minema, siis see oli küll jube kogemus...

Kõige raskem oli peale "enesetappu" uuesti elama hakata. Neli kuud elasin teki all, kus nägin ilusaid unenägusid. Ärkvel olles painasid mind ärevuse ja paanikahood. Kaal langes 20 kg, hakkasin tasapisi võimlema. Laste eest hoolitsesid mees ja ämm. Esimest korda läksin välja detsembrikuus vanema tütre lasteaiapeole.

Aprillis 2007 otsustasin kodust lahkuda. 17. mail oli meil abielulahutus, mida ma väga raskelt üle elasin, kuid teist lahendust ma ei näinud.

Lapsed jäid isa juurde elama, kuna mul endal hetkel elamispinda polnud. Lapsi külastasin igal laupäeval - see oli väga stressirohke.

07.07.2007 lasin end Eenok Haameril Mustvee kirikus ristida, 8. juuli oli leeripäev. Septembris 2007 asusin õppima Tartu Teoloogia Akadeemiasse hingehoiu erialale, et end ise aidata.

Juulis 2008 sain endale üürikorteri. Augustis hakkasin kohut käima eksmehega, et lapsi endale saada, kuid kohe alguses ütles advokaat, et keegi ei anna teile lapsi, kui isal on paremad materiaalsed võimalused: igal pereliikmel on oma tuba. Võitlesin välja laupäevase lastepäeva 10.00 - 19.00.

Siis sai mulle selgeks, et Eesti vabariigis kasvatab lapsi rahakott, mitte ema.

Minu neljas laps sündis märtsis 2009. Ka peale tema sündi sattusin sünnitusjärgse psühhoosiga haiglasse. Vaatamata sellele lõpetasin teise kursuse.

Kooselu lapse isaga oli nagu õudusunenägu, mis lõppes augustis 2011. Peale seda läksin lapsega Tartu Laste Turvakodusse, kus me elasime 8 kuud, enne kui me saime sotsiaalkorteri. Turvakodust on ainult head mälestused. Seal puutusin esimest korda kokku ka meie riigi sotsiaalsfääriga.

Hetkel olen üksikema, kasvatan oma 4aastast poega varsti juba 2 aastat üksinda - ega kerge ei ole, kuid kodurahu on ülim, mis kõik raskused üles kaalub. Laps käib lasteaias.

Minu tõeline taastumine - tervenemine algas sügisel 2010, kui hakkasin haigla juures grupis käima, mille eestvedajad olid Ivi ja Anu. Esimest korda sain oma haigusest rääkida just nii nagu tundsin ja mõtlesin. Sain kodust välja, kus lapse isa kohtles mind inetult. Grupis avastasin, et meie, saatusekaaslased, saame oma ärakuulamisega nii palju üksteist aidata. See oli tore äratundmine.

Jaauanuaris 2011 sattusin juba sõbranna kutsel DUO gruppi, kus minu üheks eesmärgiks oli leppida oma haigusega. Alates sellest hetkest on minu taastumine - tervenemine liikunud tõusujoones. Õppisin elama hetkes, siin ja praegu.

Olen südamest tänulik kõigile inimestele, kes viimase kolme aasta jooksul on sattunud minu eluteele. Nad on kõik "õiged" inimesed.

Ja vahva on ka see, et olen osalenud koolitustel, mis on mind veelgi teadlikumaks teinud iseendast, saatusekaaslastest, psüühilistest häiretest ja nipidest, kuidas end ise aidata.

Oleme just nii haiged kui ise mõtleme.

Hetkel elan oma haigusega kui parima sõbraga. See on toonud minu hinge rahu ja rõõmsa meele.

Läbielatud ei soovi ühelegi elusolendile. Kõik, mis minuga on toimunud on minust teinud selle, kes ma hetkel olen. Need läbielamised on olnud minu peas ja südames, ega nad kuhugi kao, vaid võtavad uue vormi - need on minu õppetunnid, et areneda, mõista. Miski ei sünni juhuslikult. Keegi ei kannu rohkem, kui kanda jõuab.

Minu lugu on õpetanud mind abi vastu võtma, mida ma tervena ei osanud - olin alati ise abiandja rollis. Anda on kerge, vastu võtta raske. Minu tutvusringkonnas on professionaalid, kes mind aitavad, olen neile südamest tänulik!

Saatusekaaslastele soovin rõõmsat meelt, head tervist, julget pealehakkamist!

Me oleme ise oma elu parimad asjatundjad: jagage oma kogemusi, mõtteid, ideid - nii me üksteist aitamegi!

Sipsik

## ERIHOOLEKANDE STRATEEGIA AVASEMINAR TALLINNAS

27. veebruaril toimus erihoolekande avaseminar Tallinnas. EPRÜ Taastujate Nõukoja poolt osales Anita Kurvits, kes edastas seminari juhatajale Bärbel Vapperile Sotsiaalministeeriumist taastujate ja kogemusnõustajate ettepanekud ja tegi kogemusnõustajatele *lobby*-tööd.

Järgnevalt EPRÜ Taastujate Nõukoja kogemusnõustajate ja taastujate ettepanekud erihoolekande strateegia avaseminarile:

EPRÜ koostöös Taastujate Nõukoja kogemusnõustajate ja taastujatega soovib arendada avahoolekande teenuseid – eelkõige tugigruppi kui teenust igapäevase toimetuleku toetamise teenuse raames ja kogemusnõustamist (individuaalne, grupinõustamine).

EPRÜ on koostöös Euroopa Sotsiaalfondiga ellu viinud kaks projekti:

1. Psüühilise erivajadusega inimeste ja nende lähedaste sotsiaalse kaasatuse suurendamine tugi- ja eneseabigruppide abil - DUO projekt (lõppenud; 2009 – 2011)
2. Pikaajaliste ja psüühilise erivajadustega töötute tööpraktikad ja tööle rakendamine juhtumikorralduse ja mentorluse toel: Isiklikud valikud tööturul ehk IVT programm (lõppenud; 2011 –2012)
3. Praegu viib EPRÜ koostöös Hasartmängumaksu Nõukoguga ellu projekti EPRÜ kogemusnõustajate, taastujate ja neid toetavate kutseliste võrgustiku jõustamine tugigruppide kaudu. (2013)

Tänu Euroopa Sotsiaalfondi toetusele oleme käima lükanud erinevad tugigrupiprogrammid:

1. Soome Vaimse Tervise Keskliidu taastumiskursuste materjalidel põhinev DUO tugigrupiprogramm , mis kujutas endast taastumist toetavat kogemuspõhist programmi.
2. IVT programm – toetatud tööle rakendamise ja karjäärinõustamisprogramm.
3. Projekti „EPRÜ kogemusnõustajate, taastujate ja neid toetavate kutseliste jõustamine tugigruppide kaudu“ raames töötame projekti lõpuks välja Eesti oludesse sobiva kogemuspõhise taastumist toetava programmi.

Neid programme oleks võimalik igapäevaelu toetamise teenuse raames vastavalt vajadusele ellu viia. Meie tugigruppide eripäraks on, et grupe juhivad vaimse tervise valdkonna kutseline (psühhiaatriaõde, sotsiaaltöötaja või tegevusjuhendaja) ja kogemusnõustaja.

Oleme oma tugigrupiprogrammidega saavutanud häid tulemusi tööle rakendumise ja igapäevaelu toetamise vallas. Oleme seisukohal, et tugigruppe võiks läbi viia lisaks suurematele linnadele ka väiksemates omavalitsustes, kus ei ole võimalik osutada suures mahus vaimse tervise teenuseid. Meie sihtgrupiks on taastujad, kellele ei sobi praegused institutsionaalsed teenused ja kes soovivad naasta tavaellu (tööle, õppima). Lisaks eestikeelsetele pakume ka venekeelseid tugigruppe.

Projektide raames oleme välja koolitanud ka kogemusnõustajad ja kutselised ning soovime alustatud tööd jätkata, et eelnevalt tehtud töö oleks jätkusuutlik ning et saaksime Eesti riigi poolse rahastuse.

Soovime arendada **kogemusnõustamise teenust** ja kutsuda ellu **nõustamiskeskusi** üle Eesti. Praegu on kokkulepe Tallinna Psühhiaatriahaiglagaga nõustamiskeskuse avamiseks. Selle raames töötame välja nõustamiskeskuse mudeli, mida on võimalik rakendada uute nõustamiskeskuste avamiseks Eestis. Nõustamiskeskuste raames pakume individuaalset **kogemusnõustamist, koolitust (kogemusnõustamise, tugigrupi juhendajate jm koolitust), võimalust tellida respektseminare** (isikliku kogemusloo rääkimine kogemusnõustaja poolt). Kogemusnõustamise ja tugigrupijuhendaja koolitus võiks olla TAI alt riiklikult ja regulaarselt toetatav koolitus, nagu praegu on tegevusjuhendajate koolitus. Kogemusnõustamine kui teenus võiks olla seadusandluses ja riiklikult tasustatav. Meie arvates võiks iga vaimse tervise teenuseid osutava asutuse juures olla taastujate nõukoda

ning tegutseda kogemusnõustajad.

Rehabilitatsiooniteenuse vallas sooviksime hakata pakkuma **taastumiskursuseid**, mis põhinevad Soome Vaimse Tervise Keskliidu materjalidel. Meie arvates võiks rehabilitatsioonisüsteemis olla kohustuslik, et rehabilitatsioonimeeskonnas osaleb ka kogemusnõustaja.

## ÜLEVAADE VAIMSE TERVISE JA HEAOLU KOALITSIOONI TEGEVUSEST

2012. aasta sügisel loodud Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon koondab Eesti vaimse tervise teenuse pakkujaid ning valdkonnaga seotud isikuid. Kokku saadakse kord kuus Tallinnas sotsiaalministeeriumis, ministeeriumi poolt veab koosolekuid Tiina Parmasto. Koalitsiooniga liitunute arv on iga kohtumiskorraga suurenenud, ilmselt võib liitujaid veelgi lisanduda. EPRÜ on koalitsiooni juures olnud selle loomisest peale, ning igal koosolekul on osalenud ka mõni EPRÜ Taastujate Nõukoja liige (ülevaate autor, Urmo Reinik, Marika Voogne). Nimetan siinkohal mõned koalitsiooni liikmed, kuid loetelu pole kaugeltki lõplik ega ammendav: Eesti-Rootsi Suitsidoloogia Instituut, Pereteraapia Ühing, Eesti Gestalterapeutide Ühing, nõustamiskeskus „Avitus“, PERH, SA Pärnu Haigla, söömishäiretega patsientide päevakeskus „Ambromed“, SA Dharma, Tapa ja Kaagvere erikoolid, mitmed veebiteenuseid pakuvad keskkonnad – lahendus.net, perekool.ee, amor.ee, rasedus.ee.

Üheks koalitsiooni eesmärkidest ongi saada täielik ülevaade Eestis pakutavate vaimse tervise teenuste kohta. Kuna selliseid teenuseid pakuvad nii MTÜ-d kui riigiasutused, on pilt üsna kirju ja maakonniti ebahütlane. Kui detsembri kohtumisel arutleti selle üle, mis see vaimne tervis üldse on, ning kohaletulnud tutvustasid end mõne sõnaga, siis veebruarikuisel kohtumisel keskenduti laste vaimse tervise teemale. Selles vallas teeb Eesti sotsiaalministeerium koostööd Norraga. Loodud on laste vaimse tervise programm, mille raames on sel aastal plaanis vaimse tervise keskuste personali koolitamine, kahe avatud taotlusvooru läbiviimine (regionaalsete vaimse tervise keskuste ja veebipõhiste teabekanalite loomiseks) ning Norra partnerite leidmine ja koostöö arendamine. Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudi teadur Algi Samm esitles oma uurimust lapse vaimse tervise seostest peresuhetega, ning sealt jäi meelde, et laste ja noorte enesetapuriski vältimisel on väga tähtsaks teguriks lapse võimalus isa või emaga enda muredest rääkida, ka siis, kui tal on võimalus oma muresid heale sõbrale kurta. Mari Juškin rääkis teismeliste koolist puudumise vähendamise vaimse tervise edendamise kaudu ja sotsiaalministeeriumi töötaja Elis Haan tutvustas eelpoolmainitud koostööprogrammi Norraga.

Märtsis jätkati mitmete keerulise ja kõlava nimetusega arengukavade ja programmide tutvustamist (laste ja perede arengukava, noorsootöö strateegia, vägivalla vähendamise arengukava, üldhariduse arengukava, vanemlusprogramm jne.), ning aeti ka sisulisemat juttu. Oma tegevust tutvustasid Pille-Riin Kaare Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskusest, ning Indrek Linnuste SA Pärnu Haigla psühhiaatriaosakonna päevakeskusest Solve et Coagula. Oli hea kuulda, et nõustamiskeskus tegeldakse kasiinosõltlaste kõrval ka arvutisõltlastega, ning Solve et Coagula on avanud töötoa, kus tavapärase näputöö ja paberivoltimise asemel saab teha puu- ja metallitööd, ning tegeldakse muudegi põnevate ettevõtmistega, näiteks võitluskunstide õpetamisega riskinoortele.

Aprillikuine kohtumine kujunes tavapärasest tunnijagu pikemaks, sest enesetuvustuseks said sõna mitmed veebipõhiste teenuste pakkujad. Päeva juhatas sisse Käthlin Mikiver, kes jagas Norra programmi uudiseid: 13. mail korraldatakse sel teemal infopäev, 27. mail avakonverents.

Triin Ülesoo tutvustas Avituse foorumit „Sa ei ole üks.“ Foorumil on kokku 2400 kasutajat, seda haldavad professionaalid – moderaatorite seas on nii psühholoogid kui sotsiaaltöötajad, mõistagi ka IT-haridusega inimene, aga ka kaks vaimse tervise probleemi kogemusega inimest. Foorumi eesmärkideks on teavitus, negatiivsete hoiakute muutmine, tugivõrgustiku loomine, toimetuleku ja kohanemisvõime parandamine ning suitsiidienetus. Tore oli kuulda, et foorumi tegevus ei piirdu ainult internetisuhtlusega, vaid korraldatud on ka

mitmeid väljasõite, matku ja muid toredaid ühisüritusi. Foorumi veebiaadress on: [www.saieoleyksi.net.ee](http://www.saieoleyksi.net.ee)

Airi Mittendorf Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudist tutvustas noortele (14 – 24.a.) suunatud interaktiivset veebilehte [supremebook.org](http://supremebook.org). Tegemist on rahvusvahelise projektiga, kus peale Eesti osalevad veel Rootsi, Itaalia, Leedu, Hispaania, Suurbritannia ja Ungari. Veebilehel saab paarikuulise intervalliga täita vaimse tervise küsimustikke, lugeda kurbust, muresid, uimasteid, vägivalda, toitumist ja turvalist internetikasutust puudutavaid materjale. Foorum on mõeldud ainult registreeritud kasutajaile; jututoas saab ennast kirja panna vestlusele psühholoogiga, mis toimub online- vestluse vormis. Veebilehelt leiab ka ideelaeka, kuhu saab lisada põhjusi-põhjendusi, miks on hea ilmas elada. Kuna veebileht on projektipõhine, on see avatud vaid selle aasta augustini, kuid püütakse sellega siiski jätkata.

Üsna uut veebikeskkonda Peasjad tutvustas Ene Vasli, kes on ametilt psühhiaater ja veab veebilehte koos psühholoog Anna-Kaisa Oidermaa ja vabatahtlikega. Peasjade eesmärgiks on jagada teavet, anda nõu, kust ja kuidas abi leida, leheküljele on võimalus jätta kommentaare ja astuda dialoogi, soovijaile edastatakse uudiskirja. Sihtgrupiks on 13 – 30 aastased noored. Peasjad leiab aadressilt on [www.peaasi.ee](http://www.peaasi.ee), oma lehekülg on neil ka Facebookis. Edaspidi on plaanis kasutada rohkem videoklippe, inimeste lugusid jms.

Sina ja Mina perekeskkusest kõneles Ly Kasvandik. Nende veebileht [www.sinamina.ee](http://www.sinamina.ee) käivitus lapsevanematele mõeldud Gordoni perekooli koolituse järel, et pakkuda koolitusel osalenutele nõu ja tuge; nüüd on veebilehe kandepind laiem – tegemist on nõustamiskeskonnaga kõikidel lastekasvatust ja perekonnaelu puudutavatel teemadel. Põhimeeskonnas on kaks pereterapeuti ja neli psühholoogi ning e-nõustamise koordinaator, kuid nõustajate võrgustikku on kaasatud veel 40 inimest. Alates 2010.aastast pakutakse teenust ka vene keeles. Nõu saab anonüümselt, kui küsija on nõus, avaldatakse murekiri ja vastus veebilehel, et teisedki saaksid sellest õppida. Spetsialistid vastavad murekirjale 48 tunni jooksul.

Kaia Kapsta tutvustas koguni kaht veebilehte: [www.rasedus.ee](http://www.rasedus.ee) ja [www.yksikvanem.com](http://www.yksikvanem.com).

Rasedus.ee pakub nn. raseduskriisi nõustamist neile, kes on raseduse ajal üksi, toe ja abita või maadlevad muude raskete probleemidega. Pakutakse nii e-nõustamist kui telefoninõustamist, vajadusel ollakse valmis ka välja sõitma või sünnitusele tugiisikuna kaasa minema. Nõustajad on koolituse saanud Tallinna Tervishoiukõrgkoolis ja nende seas on nii ämmaemandaid ja psühholooge, kui ka terapeute ja sotsiaaltöötajaid. Meeskond, kes nimetatud veebikeskkonda veab, võttis hiljuti üle ka MTÜ Üksikvanema Heaks algatatud veebilehe, kus pakutakse võimalust üksikvanematel omavahel suhelda ja üksteisele tuge pakkuda, aga püütakse poliitilisi otsuseid mõjutada. Väga nõutud on juristi teenused, mida veebilehel pakutakse.

Tutvustati veel ka Eesti Seksuaaltervise Liidu veebilehekülge [www.amor.ee](http://www.amor.ee), ent kuna siinkirjutajal tuli koosolekult varem lahkuda, jäi see ettekanne kahjuks kuulmata-nägemata. Kel aga tekkis huvi selle või teiste mainitud veebiteenuste kohta – kaege ise järele, sest oma silm on kuningas!

Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon jätkab koosolekutega ka mais (siis tulevad Tallinnasse Põhjamaade Vaimse Tervise Nõukogu esindajad) ja juunis, ning pärast väikest suvevaheaega loodetavasti veel määramatu aja...

## **KOGEMUSNÕUSTAJATE KOOLITUS**

02.-03. Ja 09.-10.aprillil toimus Tallinnas kogemusnõustajate koolitus vaimse tervise valdkonna kogemusnõustajatele.

Kohal oli 13 kogemusnõustajat ja kogemusnõustajaks soovijat Tallinnast, Tartust ja Viljandist.

02.04. alustasime Helle juhtimisel lõbusate tutvumis- ja tegelusharjutustega. Jätkas Helle oma kogemuslooga, mis on alati üks koolituste tippphetki.

Pärast lõunat rääkisime kogemusnõustamise põhiväärtustest ja suhtlemisstiilidest.



Teist päeva alustasime venitustega ning läksime edasi kriisiteooriaga.

Kolmas päev kulus kursusel osalejate kogemuslugude kuulamiseks, need olid emotsionaalsed ja isikupärased ja see oli koolituse kõige ilusam päev.

Neljas päev kulus grupinõustamise alustele.

Oma praktilistest kogemustest, mis olid pikitud koolituse kavasse rääkis Anita Kurvits (Kogemusnõustamise põhiväärtused ja eetika, Kriis, Kogemuslugu – kellele ja milleks, Läbipõlemine ja selle vältimine, Grupitöö kogemused).



## HEA TAASTUJA JA KOGEMUSNÕUSTAMISE HUVILINE!

### KUTSUME SIND KOOLITUSELE

#### „KOGEMUSNÕUSTAMINE“

*KUI MEIE EI AITA ÜKSTEIST, SIIS KES SEDA TEEB?*

Koolitus on mõeldud Sulle, kes Sa soovid saada vaimse tervise valdkonna kogemusnõustajaks ja aidata teisi psüühikahäirega inimesi ning arendada ennast.

Kogemusnõustamise teenus on nõustamisteenus, kus sarnases situatsioonis inimene (*ingl.k.:peer-counsellor*), nõustab teisi samasuguses olukorras olevat inimest, kasutades nii individuaal- kui grupinõustamise põhimõtteid.

Koolituse eesmärgiks on olemasolevate ja uute kogemusnõustajate koolitamine ja kutselistega koostööks vajaliku esmase ettevalmistuse tagamine.

Koolitusgrupp alustab kui koos on vähemalt kaksteist sooviavaldust ning oleme leidnud ressursid koolituse läbiviimiseks.

#### **Koolitus sobib Sulle kui:**

- Sul on diagnoositud psüühikahäire;
- Sa oled ise akuutsest kriisist väljunud ja hindad oma taastumist praegu vähemalt heaks;
- Sul on vähemalt keskharidus;
- Sa oled valmis jagama oma haigus- ja taastumiskogemusi nii grupi- kui individuaalnõustamisel;
- Sa oled valmis kirjutama oma kogemuslugu ja seda esitama (tugigrupis, auditooriumile);
- Sa oled valmis rääkima ka rasketel teemadel
- Sa oled huvitatud sotsiaalkaitse valdkonna teenuste raames kogemusnõustamise, kui teenuse arendamisest ja pakkumisest.

#### **Kursusel käsitletavat teemad:**

- Psühhosotsiaalne kriis ja sellest taastumine, taastumise mõtteviis;
- Kogemusnõustamise põhiväärtused ja eetika;
- Kogemusnõustaja roll, temale vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud sh eetilised käitumisnormid;
- Narratiivsus nõustamistöös (kogemusloo kirjutamine ja esitamine);
- Individuaal- ja grupinõustamise põhialused;
- Kogukonnatöö põhialused, sh: tugigrupid, koostöö kohaliku kogukonnaga, osalemine töögruppides ja esindustes;
- Enese hoidmine nõustamistöös, läbipõlemise ennetamine.

Lisaks kirjutab iga kursusel osaleja iseseisva tööna oma kogemusloo ja esitab selle võimalusel kursusekaaslastele lõpuseminaril.

Koolitajad on EPRÜ taastujate nõukoja liikmed, koolituse metoodilise külje eest vastutab Külli Mäe MA.

### **Info ja sooviavalduste esitamine:**

Anita Kurvits, anita.kurvits@epry.ee, 58 375 301

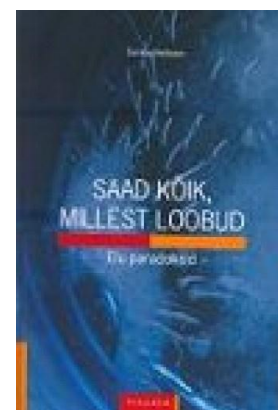


## **RAAMATUTUTVUSTUS**

### **Tommy Hellsten „Saad kõik, millest loobud“**

Tuntud terapeudi Tommy Hellsteini peateos analüüsib isiksuse sisemist arengut. „Armastuse imet suudab inimene kogeda vaid juhul, kui ta nõustub tunnistama omaenda nõrkust ja jõuetust. Pole olemas lühemat teed, tee tugevusele kulgeb üksnes läbi oma nõrkuse tunnistamise. Siin peitub ka põhjus, miks ma kirjutan paradoksidest,“ selgitab autor.

Ilma armastuseta ei kujune isiksusi; ebakindlusest vabanevad vaid need, kes kindlustunnet ei otsi; mida vähem teed, seda enam saadad korda – kui me mõistame elu peamisi paradokse ja rakendame neis peituvat tarkust, oleme suutelised arenema, muutuma ja oma elu eesmärke täitma, sest paradoksidest peitub kogu elutarkus ja positiivseid muudatusi käivitav jõud.



Unistused näitavad meile, millised me tulevikus oleme. Kui otsid igavikku, ela siin ja

praegu.

Anu Merila

Tommy Hellsten on saanud Põhjamaades tuntuks, käsitledes oma raamatutes inimeste sõltuvusi – sõltuvust teistest inimestest, asjadest, struktuuridest, religioonidest ja ühiskonnas levinud väärtustest. „Saad kõik, millest loobud“ on pidevalt uueneva kirjaniku ja terapeudi tähtne teos, mis oma värskendava ja mõtlemapaneva stiiliga poeb sügavale hinge ja sisendab julgust elada oma elu. Klammerdumata, iseseisvalt.

Urmas Purde, Partner, Vain Partnerid

## ÄREVUSHÄIRED – KLASSIFIKATSOON

### Ärevushäirete klassifikatsioon:

Foobiad:

Agorafoobia paanikahoogudega

Agorafoobia ilma paanikahoogudeta

Sotsiaalne foobia

Tavafoobia

Ärevusseisundid

Paanilisus

Üldine ärevus

Sundmõtted ja sundteod

Traumajärgne stress

### Foobiad

Foobiat võib defineerida kui erilaadset hirmu, mis ei ole vastavuses tegeliku olukorraga, mida ei saa põhjendada ega selgeks rääkida, mis samahästi kui ei allu tahte kontrollile ja mis viib kartusttekitava olukorra vältimisele. (Marks, 1969). Täiskasvanute seas on kõige levinumaks kliinilise foobia liigiks agorafoobia, kuid üldiselt esineb inimestel märksa sagedamini teist laadi hirme. Arsti poole pöördub vaid suhteliselt väike osa mõne tava- või spetsiifilise foobia all kannatajatest. Tavafoobiast võiks nimetada klaustrofoobiat (hirm suletud ruumi ees), akrofoobiat (kõrgusekartus) ja loomafoobiaid. Ülejäänud suure hulga kliinilistest foobiast moodustavad sotsiaalsed foobiad (või sotsiaalne ärevus) ja haigusfoobiad. Haigusfoobiad kuuluvad pigem somaatiliste kui ärevusest tulenevate häiringute hulka.

Mõiste agorafoobia osutab sündroomile, mille kõige iseloomulikumaks jooneks on ärevuse- või paanikahood mitmesugustes avalikes kohtades, näiteks tänaval, rahvamassi hulgas, kaubamajas, bussis jne. Nad kutsuvad esile „hirmu hirmu ees“ ja tekitavad soovi vältida teatud olukordi. Agorafoobik ärevusse jalutades, sisseoste tehes, bussiga sõites, kinos või kirikus käies. Paljud agorafoobikud on vähem ärevil, kui mõne usaldatava kaaslase seltsis. Kuid ärevus vallandub ka siis, kuigi vähemal määral. Need vähesed agorafoobikud, kes on võimelised külastama kino ja teatrit, käima pidudel, valivad endale istekoha väljapääsu lähedale. Osa agorafoobikutest kogeb paanikahooge ka märksa vähemspetsiifilistes olukordades, näiteks kodus.

Näitena haigusfoobiast võiks tuua hirmu südamehaiguse ees või vähikartuse. Sellised patsiendid on ülitundlikud oma kehast tulenevate aistingute suhtes (näiteks südamepekslemine, peapööritus) ja käivad sageli perearsti juures läbivaatusel. Vältimiskäitumine avaldub haiglate, kalmistute jms vältimises; tagajärjeks on mitte lugeda nekrolooge ja materjale haigustest; mitte vaadata saateid, mille võib olla lõike, kus näidatakse verd, haigusi, vigastusi, surma. Nad pöörduvad pidevalt kellegi (nt perearsti, pereliikmete) poole sooviga, et nende kahtlusi hajutataks. Nad võivad pidevalt kontrollida, kas nende pulss ikka lööb või siis pingsalt meditsiinilaseid raamatuid lugeda.

Sotsiaalne ärevus tähendab sellist tegutsemisvõimetuks muutvat hirmu sotsiaalsetes

situatsioonides, mis sunnib patsiente kõiki taolisi situatsioone vältima niipalju kui võimalik. Osa selliseid patsiente tunneb hirmu iga taolise situatsiooni ees, teist tekib hirm vaid spetsiifilistes olukordades. Nii näiteks kardavad mõned patsiendid, et teiste juuresolekul nad ei suuda kirjutada või kohvitassi hoida, ilma et käed väriseks. Teised ei saa hästi hakkama avalikus kohas söömisega või kardavad, et lähevad üle näo punaseks. Vältimiskäitumine on sageli kaunis kaval. Patsiendid, kes kardavad punastada, kannavad tihti kaelarätikuid või kõrge kaelusega kampsuneid, kasutavad ohtralt meiki ja eelistavad istuda hämaramas kohas. Mõned kasvatavad juuksed pikaks, mehed lasevad teinekord terve näo habemesse kasvada, nii et seda on vaevalt näha. Välja minnes on sellistel patsientidel sageli ees päikesesprillid, tihti tundub neile, et neil peks midagi käes olema, näiteks kott.

Foobiasituatsioonis satuvad patsiendid ärevusse või koguni paanikasse. Patsient püüab sellisest olukorrast põgeneda; tagajärjeks on ärevuse alanemine, millel omakorda on tugev kinnistav toime. Ennetava ärevuse tõttu sarnaste situatsioonidega kokkupuuteid edaspidi välditakse. Kui vältimine osutub võimatuks, kalduvad patsiendid end üles ärritama juba nädalaid varem. Ennetav ärevus väljendub mõnikord isegi tugevamal kujul kui ärevus, mis vallandub kokkupuutumisel tegeliku foobiasituatsiooniga.

### **Foobiasituatsioon → Ärevus → Põgenemine**

### **Situatsioonile mõtlemine → Ennetav ärevus → Vältimine**

Käitumuslik sekkumine võib keskenduda ärevuse mõjutamisele (süsteemaatiline desensitiseerimine, ärevuse ohjamine) või põgenemis- ja vältimiskäitumisele (ekspositsioon *in vivo*); viimane ongi kõige efektiivsem menetlus.

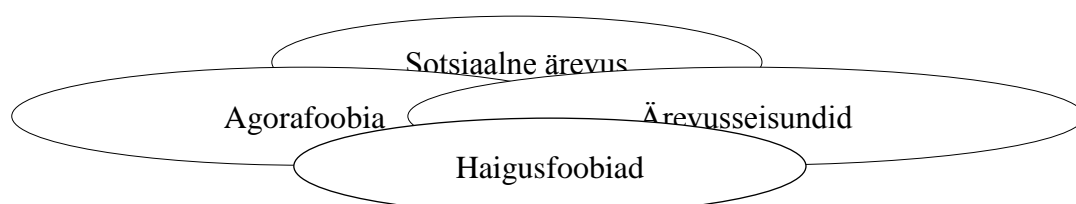
### **Ärevusseisundid ja stressihäire**

Ärevusseisundid jagunevad kaheks: paanilisus ja üldine ärevus. *Paanilisust* iseloomustavad korduvad paanikahood, millele patsiendil endal pole mingit seletust ja mis esinevad väljaspool tüüpilisi fiibilisi olukordi. Levinumateks sümptomiteks on hingeldus, südamepekslemine, valud rinnas, peapööritus, higistamine, nõrkustunne ja hirm surma või „hulluksminemise“ ees. *Üldise ärevuse* olemuslikumaks tunnuseks on *seisundi püsivus*. Traumajärgse stressi puhul tekkinud ärevuse põhjuseks on mingi eriti traumeeriv sündmus, nagu näiteks vägistamine, sõjakoledused või autoõnnetus. Tavaliselt näevad need inimesed painajalikke unenägusid, milles taaskoetakse traumeerivat sündmust.

Tuleb märkida, et ärevus ja selle somaatilised nähud on iseloomulikud ka hüperventilatsiooni- ja südame mitraal-prolapsi (MKP) sündroomidele. Hüperventilatsioon tuleneb hingamissageduse tõusust, hingamismahu kasvust või mõlemast korraga. Hüperventilatsiooni sündroomi etioloogia puhul on põhiliseks vaidlusallikaks see, kas hüperventilatsioon on ärevuse tagajärg või põhjustab seda halb hingamismaneer. Arvatakse, et MKP-ga kaasnevad südamepekslemine ja hingeldamine võivad viia paanikahoogudeni, mis omakorda võimendavad sümptomeid ja tekitavad nõiarangi.

Ärevusseisundi korral on soovitatav läbida arstlik kontroll. Hüperventilatsiooni ja südame MKP kõrval võivad ärevusseisundiga ühenduses olla ka sellised orgaanilised seisundid nagu stenokardia, südame arütmia, kilpnäärme ületalitlus, vere madal suhkrusisaldus ja mõned neuroloogilised häired. Ärevussümptomeid võivad esile kutsuda ka ülemäärane kofeiini tarbimine ja loobumine mõnedest senikasutatud ravimit (näit. benzodiazepiinid).

Sotsiaalne ärevus, agorafobia, haigusfoobia ja ärevusseisundid on kaunis olulisel määral kattuvad. Selle asemel, et vaadelda ärevust eraldiseisva diagnostilise kategooriaga, on teda võib olla õigem käsitleda kui erinevate tervikute ühist osa. Konkreetne kliiniline diagnoos sõltub antud patsiendi puhul domineerivatest tunnustest.



Raamatust: Paul M.G. Emmelkamp, Ank-Emmelkamp-Benner, Ärevushäired

Järgneb järgmises numbris.

## **Kontaktid :**

Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing

MTÜ nr 80084175

Kylli Mäe EPRÜ juhatuse liige

Kylli.mae@epry.ee

Tel: 56 562 403

Anita Kurvits vastutav toimetaja

Anita.kurvits@epry.ee



Projekti: „Kogemusnõustajate, taastujate ja neid toetavate kutsete võrgustiku jõustamine tugigruppide tegevuse kaudu“