

# DUO-tugigruppide edulood

Hea praktika kogumik



EESTI  
PSÜHHOSOTSIAALSE  
REHABILITATSIOONI  
ÜHING

Tartu 2011



## DUO - hea praktika tunnustus

Taastumise toetamine professionaalse ja kogemusnõustamise abil

„DUO - hea praktika“ on tunnustusmärk, mida Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing annab välja koostöös taastujate organisatsioonidega. Eesmärk on tunnustada vaimse tervise valdkonnas silmapaistnud ettevõtmisi, mis kannavad edasi taastumise mõtteviisi ja edendavad vaimse tervise teenuste tarbijate kaasamist teenustesüsteemi arendamisse.

Tunnustusmärk antakse välja rahvusvahelise vaimse tervise nädala ajal oktoobris.

Hea praktika tutvustused on oodatud aadressil [epry@epry.ee](mailto:epry@epry.ee)

## DUO-tugigruppide edulood

Hea praktika kogumik ilmub esmakordselt 2011. aasta mais, edaspidi kord aastas vaimse tervise nädala ajal.

Käesolev kogumik on koostatud projekti „Psüühilise erivajadusega inimeste ja nende lähedaste sotsiaalse kaasatuse suurendamine tugi- ja eneseabigruppide abil - DUO projekt“ nr 1.3.0102.09-0041 raames koostöös Tallinna Vaimse Tervise Keskusega ja Euroopa Sotsiaalfondi toel.

Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing tänab kõiki, kes kogumiku valmimisele kaasa aitasid.

Koostaja Külli Mäe  
Nõuanded ja kommentaarid:  
Anna Toots, Maaris Kameneva,  
Anita Kurvits, Oliver Kukk,  
Urve Tõnisson

Toimetamine: Tiina Soon  
Kujundus ja trükk: Ecoprint AS  
e-trükkis: [www.epry.ee](http://www.epry.ee) ja [www.mhcenter.ee](http://www.mhcenter.ee)

© Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing 2011

Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing (EPRÜ) on avalikes huvides tegutsev vaimse tervise valdkonna eestkõneleja, mille eesmärk on aidata kaasa nii rahva vaimse tervise hoidmisele kui ka ravi-, rehabilitatsiooni- ja erihoolekande toetavate teenuste arendamisele Eestis



Projekti „Psüühilise erivajadusega inimeste ja nende lähedaste sotsiaalse kaasatuse suurendamine tugi- ja eneseabigruppide abil - DUO projekt“ elluviijad:



MTÜ Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing



Tallinna Vaimse Tervise Keskus



InterAct Projektid ja Koolitus OÜ

## Rahvusvahelised koostööpartnerid:

- Mielenterveyden Keskusliitto ry, Soome
- Rino Groep, Holland
- Stichting Beschermende Woonvormen Utrecht, Holland
- Door en Voor, Holland

## Toetajad:

Eesti Psühhiaatrite Selts

Eesti Õdede Liidu Psühhiaatriaõdede Seltsing

Eesti Psüühikahäirega Inimeste Toetajate Ühing

Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu juures tegutsev kogemusnõustajate võrgustik

Projekti „Psüühilise erivajadusega inimeste ja nende lähedaste sotsiaalse kaasatuse suurendamine tugi- ja eneseabigruppide abil - DUO projekt“ nr 1.3.0102.09-0041 toetab Euroopa Sotsiaalfond (meede 1.3.1).



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

# SISUKORD

• Hea lugeja! .....	4
• Kaasatuse suurendamine tugi- ja eneseabigruppide abil. <i>Küllli Mäe</i> .....	5
<b>Rahvusvaheline kogemus</b>	
• Taastumisele suunatud hoolekanne - muutus seestpoolt. <i>Martijn Kole</i> .....	7
• Kliendist muutuse algatajaks. <i>Martijn Kole</i> .....	9
• Puu istutamine - TREE-projekt. <i>Wilma Boevink, Martijn Kole</i> .....	11
• MTKL - 40 aastat võrdväärset tuge ja mõjutamist. <i>Henri Rinkinen</i> .....	16
• Kogemused koolitajate koolitusest. <i>Urve Tõnisson</i> .....	17
<b>DUO-projekt</b>	
• Duo-projekti lühiülevaade ehk kuidas kõik alguse sai. <i>Maaris Kameneva, Anita Kurvits</i> ...	19
• Kogemuse vägi - superviisori pilk projektile. <i>Heino Nurk</i> .....	22
• Kogemusnõustajana koos kutseliste aitajatega. <i>Anita Kurvits</i> .....	24
<b>Tugigrupilood</b>	
1 Viljandi tugigrupi lugu .....	26
2 Tartu tugigrupi lugu .....	27
3 Tugigrupi lugu .....	28
4 DUO-tugigrupp Valgas .....	28
5 Tartu tugigrupp .....	30
6 Tapa tugigrupi lugu .....	31
7 Lihula tugigrupi lugu .....	34
8 SA Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskuse DUO-tugirühma mõtteid .....	36
9 Taastumiskursus stressis töötutele .....	36
10 Väike tagasivaade kogemusnõustaja tegevusele .....	37
11 Astangu tugigrupp .....	38
12 Idee toodi saarele talvel .....	39
<b>Kogemuslood</b>	
1 Töö aitab tagasi tööle. <i>Jüri</i> .....	43
2 Tunnen end õnneliku inimesena. <i>Merike</i> .....	45
3 Minu lugu. <i>Mart</i> .....	47
4 Toetuse jõud. <i>Rita</i> .....	50
5 Tänu suurele tahtejõule saab kõike. <i>Anatoli</i> .....	51
<b>Lõpetuseks</b> .....	54
<b>Siiras tänu</b> .....	55
<b>Tallinna Vaimse Tervise Keskuse teabetuba</b> .....	57

# Hea lugeja!

*Kui meie ei aita üksteist, siis kes seda teeb?*

Käesolev kogumik sisaldab kohalikus kogukonnas tehtud tugigrupitöö edulugusid DUO-projekti elluviimise perioodil 2009-2011. Projekti sihtrühm oli töötud ja psüühilise erivajadusega inimesed ning nende lähedased. Eesti autorite kõrval on siin mõned lood ka välispartnertelt.

Kogumiku eesmärk on tuua esile tugirühmatöö käivitamisel ja elluviimisel kogetu ning pakuda võimalust kogemusest õppida ja julgustust jätkutegevuseks.

Trükises on mitu osa: esimeses osas toome esile meid innustanud rahvusvaheliste partnerite kogemuse. Teine osa annab lühikese ülevaate DUO-projekti eesmärkidest ja tulemustest ning meeskonnatöös saadud kogemustest. Lõpuosas kirjeldavad tugigrupitöökogemusi nii juhendajad kui ka osalejad.

Loodame, et „DUO-tugigruppide edulood. Hea praktika kogumik“ on kogumikuna jätkusuutlik ja innustav lugemisvara kutselistele aitajaile, taastujatele ja nende lähedastele. Kogumikus avaldatu võib olla kasulik teave ka vaimse tervise valdkonnaga seotud tudengitele, poliitikutele või laiale avalikkusele. Käesolev kogumik ja tulevased edulugude kogumikud on kättesaadavad Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu ja Tallinna Vaimse Tervise Keskuse koduleheküljel.

Hea praktika tutvustused on oodatud aadressil [epry@epry.ee](mailto:epry@epry.ee). Konkursi „DUO - hea praktika tunnustus“ kuulutame välja igal sügisel, et tähistada rahvusvahelist vaimse tervise nädalat.

Käesolev kogumik on koostatud „Psüühilise erivajadusega inimeste ja nende lähedaste sotsiaalse kaasatuse suurendamine tugi- ja eneseabigruppide abil - DUO projekt“ nr 1.3.0102.09-0041 raames koostöös Tallinna Vaimse Tervise Keskusega ja Euroopa Sotsiaalfondi toel.

DUO-projekti tööriühm tänab kõiki, kes kogumiku valmimisele kaasa aitasid!

## Kaasatuse suurendamine tugi- ja eneseabigruppide abil

Küllli Mäe, MA, DUO projekti ekspert

**Professionaalide soov kuulata vaimse tervise teenuse tarbijaid on mõnikord väike**

**Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing on avalikes huvides tegutsev vaimse tervise valdkonna eestkõneleja: meie tegevuse eesmärk on aidata kaasa rahva vaimse tervise hoidmisele ning vajalike ravi-, rehabilitatsiooni- ja toetavate teenuste arendamisele Eestis**

Ühing on vaimse tervise teenuste tarbijate omaalgatusi toetatud alates 1994. aastast, siia kuuluvad sellised näited nagu koolitused koostöös inglaste Hamlet Trusti ja Hollandi Geneva Initiative on Psychiatry ekspertidega ning esimeste tarbijate ja nende lähedaste ühingu- lise tegevuse toetamine Eestis.

Hea ülevaate Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu tegevusest algusaastail saab sirvides 1990ndail väljaantud terviseajakirja „Triangel“ aadressil <http://epry.ee/kirjandus/>.

DUO-projekt on järjekordne abikäe ulatamine, mida sümboliseerib ka meie projekti logo, professionaalidelt, et vaimse tervise hoidmise valdkonda pisut rikastada. Projekti ellu- kutsujad usuvad, et tugi- ja eneseabigrupid peaksid olema kättesaadavad igale abivajajale ning hästi korraldatud kogemusnõustamine võiks olla lisaväärtus ja võimalus abivajajatele. Taastujatele grupitöö õpetamiseks ja eneseabiliikumise edendamiseks on teoks tehtud tu- gigrupiprogramm, kus kutseline aitaja ja taastuja juhivad käsikäes grupitööd. Üheks ooda- tud tulemuseks on taastujate eneseabiliikumise hoogustumine Eestis.

„Taastujate liikumine on kui võimas rong, mis ligineb mööda rööpaid - nn eneseabiekspress, millel puudu tagurpidikäik ja pidurid. Kui meie, professionaalsed aitajad, ei peatu, ei vaata ega kuulata, siis sõidab rong meist mööda või üle. Me peame leidma võimaluse samas suu- nas liikumiseks, mitte aga püüdma peatada ekspressi, sest nii pidurdaksime seda vaid vii- vuks. Kui me ise samas suunas liigume, võime ka ise õppida, kõrvaldades teelt takistusi, kui seda palutakse, ja loota, et me ise ei raja uusi takistusi juurde,“ ütlevad William A. Anthony ja teised Bostoni psühhiaatrilise rehabilitatsiooni arendajad 1990ndail aastail oma raamatus „Psühhiaatriline rehabilitatsioon<sup>1</sup>“.

<sup>1</sup> W. Anthony, M. Cohen, M. Farkas, Psühhiaatriline rehabilitatsioon. Tartu. 1998.

Osa teadustöid USA-s näitavad selgelt, et inimesed, kes hakkasid osalema sotsiaalset suhtlemist võimaldavates programmides, sattusid psühhiaatriglasse harvem võrreldes nendega, kes olid programmidega vähem seotud. Kogemuspõhised tugigrupid annavad võimaluse ennast ja oma olukorda paremini tundma õppida ja mõista, võimaldades grupi liikmel saavutada suurem kontroll oma elu üle.

Juba paarkümmend aastat tagasi tehtud esimesed uuringud näitasid, et inimestel, kes olid üle üheksa kuu osalenud enesearengu tugigruppides, tuvastati selle positiivne mõju nii sotsiaalsele võrgustikule kui ka tööhõivele ning neil esines vähem psüühikahäirete ägenemisi. Grupikohtumiste eiramine on seotud kehvade toimetulekunäitajatega, millest esiplaanil on sotsiaalne isolatsioon, ummikmõtete teke ja vähene abi otsimine.

Eestis on psüühiliste erivajadustega inimeste ja nende lähedaste kaasatust uuritud suhteliselt vähe. 2009. aastal tehtud „Puuetega inimeste ja nende pereliikmete hoolduskoormuse uuringu“<sup>2</sup> tulemused näitasid, et kõik puuetega inimesed, kel oli emotsionaalseid probleeme, hindasid suutlikkust oma elu paremaks muuta üsnagi madalaks. Samuti oli vähene nende kuulumine sarnaste probleemidega inimeste eneseabiorganisatsiooni või -gruppi.

## Kogumiku kaasautoritest

Kogumikku kirjutasid artikli kolm kaasamise valdkonna eksperti.

Wilma Boevink on psühhiaatriateenuste kasutaja ja taastunu ning kogemusekspert. Ta töötab Hanze'i ülikoolis Groningenis taastumise professorina ja Trimbos-institute's TREE-projekti juhina.

Martijn Kole on psühhiaatriateenuste kasutaja ja taastunu ning kogemusekspert. Ta töötab Hollandi organisatsioonis Stichting Beschermende Woonvormen Utrecht (SBWU), olles taastumise töörühma liige ja juhatuse nõunik.

Henri Rinkinen on ühe Euroopa suurima ja efektiivsema taastujate esindusorganisatsiooni Mielenterveyden keskusliitto (MTKL) piirkonna koordinaator.

---

<sup>2</sup> [http://www.sm.ee/fileadmin/meedia/Dokumendid/Sotsiaalvaldkond/kogumik/PIU2009\\_loppraport.pdf](http://www.sm.ee/fileadmin/meedia/Dokumendid/Sotsiaalvaldkond/kogumik/PIU2009_loppraport.pdf)



## Taastumisele suunatud hoolekanne - muutus seestpoolt

*Taastumine on raske töö, mis nõuab palju julgust ja energiat*

*Martijn Kole*

Elas kord Hollandis üks noormees, kel oli tõsiseid vaimse tervise probleeme. Oma õpingud oli ta katkestanud ja pärast pikaajalist psühhiaatria haiglas viibimist elas hooldekodus. Tal polnud karjääri, sõpru ega tulevikku. Nüüd, kümme aastat hiljem, töötab ta aga samas organisatsioonis, mille teenust ta ise kunagi kasutas, ning rakendab isiklikku kogemust organisatsiooni muutmiseks, et tulevikus oleks saatuskaaslastel veelgi rohkem võimalusi täielikuks taastumiseks.

Mina olengi see inimene. Lubage end tutvustada: ma olen Martijn Kole. Olen peaaegu neljakümneaastane ja töötan organisatsioonis SBWU<sup>3</sup>, mis pakub toetatud elamise teenust Utrechti Hollandis. Me tegeleme inimestega, kellel on tõsised psüühikahäired või sõltuvusprobleemid ning paigutame neid elama grupikodudesse, korteritesse ja hostelitesse. Enamik meie kliente elab oma kodus ja kasutab meie teenuseid ambulatoorselt.

Meie teenused toetavad vaimsete või sõltuvusprobleemide ja rehabilitatsiooni puhul, abistame töö- ja sotsiaalsete kontaktide loomisel ning rahaasjade korraldamisel. Me ei ole psühhiaatria haigla ega paku psühhiaatriaravi. SBWUs töötab 450 töötajat ja teenuseid kasutab ühel või teisel viisil umbes 1100 inimest.

Ma olin koos mõne abivajajaga taastumisliikumise sünni juures SBWUs ja Hollandis. Wilma Boevinki nägemus taastumisest innustas meid 1998. aastal SBWUs looma taastumise nõukogu. Psühhiaatriapatsientidena hakkasime jagama oma vaimsete häirete kogemusi: taastumine haiguse laastavatest tagajärgedest, ravi kõrvalnähud, sotsiaalne märgistamine ja tõrjutus. Rääkides ja jagades oma lugusid tundsiime lootust, jõudu ja võimalust hakkama saada ning muutust selles, kuidas me ennast ise nägime. Hollandisse olid jõudnud uued tuuled.

*Mis on taastumine?  
Millest ma pean taastuma?  
Ja kas ma suudan taastuda?*

<sup>3</sup> <http://www.sbwu.nl/index.php?contentId=4300#partners>

**Taastumist võib määratleda järgmiselt: 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, et saada üle psüühikahäirete laastavatest tagajärgedest (William A. Anthony, 1993)**

Seega võime taastuda, kuigi ravi ei ole veel lõppenud. Selle asemel, et vaevelda lootusetuse ja kontrolli kaotamise küüsis, inimesed hoopis taastuvad, tehes seda omal viisil. Taastujad teevad seda omal viisil ja omadel tingimustel. See on protsess, mida ei saa ette kirjutada või alustada kutseliste aitajate poolt, vaid inimene peab ise taastuma ja leidma oma tee. Taastumine sisaldab endas lootust, oma jõu leidmist, kontrolli taassaavutamist, eesmärgi ja mõtte leidmist elus.

**Mina olin üks neid psühhiaatriapatsiente, kes peaaegu kaotas oma tee ja lootuse. Ma seisin elu serval ja olin alla andmas. Vaimsed probleemid, endise elu kaotuse valu ja senise elu tühjus ning sisuka tulevikunägemuse puudumine - kõik see muserdas mind. Minu tunnetus oli kadunud, mul polnud enam sisemist jõudu, et astuda vastu uuele päevale. Ma kaotasin sideme maailma ja inimestega selle sees. Aeglaselt taandusin ravimitega tekitatud vaikuse maailma.**

Siiski kasutasin veel viimast võimalust ja leidsin endas julgust edasi minna ning võtta oma saatus oma kätte. Ma ei tahtnud enam olla ohver, keda elu halvasti kohtleb. Ma pidin endale selgeks tegema, kes ma olen ja mida ma elult soovin.

Nüüd võin ma öelda, et olen taastumas, sest mul on töö, sõbrad, maja ja mis kõige tähtsam - unistus. Mul esineb endiselt vaimse tervise probleeme, ma kasutan ravimeid ja psühhiaatriateenuseid, et toime tulla. Minu taastumisprotsess kestab ilmselt mu elu lõpuni ning ma pean alati kohandama oma elustiili, et pideva stressiga elada. Taastumine on raske töö, mis nõuab palju julgust ja energiat.

### **Kasutatud materjalid**

W. Boevink, Stories of recovery. Working together towards experiential knowledge in mental health care. Utrecht, Trimbo's-institute, 2006. Tellimine: [hkatsis@trimbos.nl](mailto:hkatsis@trimbos.nl)

P. Deegan, Recovering our sense of value after being labeled mentally ill. - Journal of Psychosocial Nursing 1993, nr 31.

W. Boevink, From alien to actor. Lecture held during The Public Hearing on The Green Paper on Mental Health, European Parliament, Brussels. ENUSPi veebileht: [www.enusp.org/documents/boevink\\_alien.pdf](http://www.enusp.org/documents/boevink_alien.pdf)

W. Boevink, H. Kroon, M. van Vugt, Ph Delespaul, J. van Os, A Recovery Program of/for Persons with Severe Mental Illness: a Dutch multi-center cluster randomized trial and a conventional randomized controlled trial (avaldamisel).

## Kliendist muutuse algatajaks

*Martijn Kole*

Taastumisprotsessi juurde käib ka tegelemine psühhiaatriaravi negatiivsete külgedega, nagu valeravi, kõrvalnähud ja isiksuse kaotamine tervishoiu- ja hoolekandesüsteemis. Enamik patsiente kogeb enesetunnetuse kaotust, jõu vähenemist, abitust ja märgistamist.

Üle maailma on hakanud nii patsiendid kui ka meditsiinitöötajad vastu tervishousüsteemile, mis allutab ja väärkohtleb indiviidi. Esile on kerkinud uus mõtteviis, mis keskendub taastumise lootusrikkale kontseptsioonile.

***Taastumisele suunatud hoolekanne keskendub inimesele, mitte tema haigusele.***

Oma ja teiste taastujate kogemusi arvestades püüan hoolekandeteenuseid muuta taastumiskeskseiks. Praegu kuulun taastumise nõukogu kaheksaliikmelisse kogemusekspertide meeskonda. Me kõik oleme olnud psüühikahäire või sõltuvuse tõttu vaimse tervise teenuste kasutajad ja taastujad. Me toetame igasuguseid projekte, mille algatus tuleb patsientidelt või taastujailt. Samuti töötame välja õppeprogramme kutselistele aitajaile ning ravi- ja hoolduspersonalile ning korraldame nende ja taastujate kohtumisi, mille tähelepanu keskmes on taastumine.

Meie töö olulisim osa on aja ja koha leidmine, et taastujad saaksid rääkida, jagada kogemusi, saavutada kontrolli oma ravi üle ning koguda ja tunnetada oma jõudu. SBWU teenuste kasutajad on liikumapanevaks jõuks meie veebilehe, enesetunnetuse töötubade, eneseabi-gruppide, koolituste ning ansambli ja kohviku taga. Nende roll ei piirdu enam pelgalt teenuse kasutaja omaga, vaid neist on saanud teadmiste, julgustuse ja muutuste pakkujad. Meie, taastumise nõukogu liikmed, toetame igati niisuguseid algatusi.

***Tähelepanu keskmes on kogemus, et taastumine on võimalik.***

***Meie kogemus näitab, et taastujate kaasamine kõigil hoolekande tasanditel on hädavajalik. Seepärast soovime koolitada taastunud patsiente esmatasandi abitöötajateks. Meil töötab praegu kümme taastunut kaasjuhendajaina. Me oleme veendunud, et omataoliste kaaslaste toetus on ainulaadne viis patsientide innustamiseks, et nad leiaksid endas jõudu taastumiseks.***

Nüüd, olles midagi enam kui lihtsalt oma haiguse diagnoos ning olles käinud juba pika maa taastumise teel, vaatan ma mõnikord tagasi: kust olen ma tulnud ja kuhu ma suundun. Mis on minu eesmärgid seoses abistamise ja toetamisega? Kui kaugele võime jõuda taastumiskeskse hoolekandes kümne aasta pärast?

Vahel kaotan ma lootuse ja tahaksin alla anda, sest taastumistee on pikk ja kätkeb endas ka ohte. Kas me üldse kunagi jõuame oma eesmärgini? Seda ma ei tea. Kuid ma olen kindel, et igasugune pingutus selle eesmärgi nimel on seda väärt. Isegi väike muudatus paremuse poole patsientide ja taastujate positsioonis vaimse tervishoiu süsteemis ja ühiskonnas annab mulle vaimujõudu, et selle ülesandega jätkata.

## Puu istutamine - TREE-projekt

Wilma Boevink, Martijn Kole

Kogukonnapõhise hoolekandesüsteemi loomine ei õnnestu, kui ainus samm psühhiaatria-asutuste poolt on see, et inimesi ei määrata enam kinnistesse hoolekodudesse.

**Tunduvalt olulisem on, et psühhiaatrilise abi kasutajad ise muudaksid oma identiteeti, saades kroonilisest psühhiaatriapatsiendist isikuks, kellel on oluline roll kohalikus kogukonnas. See ei ole kerge ülesanne.**

Psüühikahäired, aga ka psühhiaatriaravi ja hoolekodus viibimine viivad tihti sõltuvuseni, enesekindluse ja kontrolli kaotamiseni. Nendest raskustest ülesaamine ja enese muutmine patsiendist isiksuseks on suur töö.

Selles kontekstis viitab taastumise kontseptsioon üliolulisele aspektile: enesetunnetuse ja identiteedi taastamisele.

Hollandis on pikaajalised vaimse tervise hoolekandeteenuste kasutajad välja kujundanud oma strateegia ja meetodid, et koostööd tehes taastuda, arendada ja kasutada kogemuslikku pädevust ning tugevdada oma positsiooni nii vaimse tervise süsteemi osalisena kui ka ühiskonna liikmena.

Hoolekoduteenust pakkuva organisatsiooni väikesest projektist kasvas puu - TREE -, mis on nüüdseks arenenud kogu riigis tegutsevaks endiste psühhiaatriapatsientide juhitud ettevõtteks. TREE tähendab *Towards Recovery, Empowerment and Experiential Expertise* ehk siis taastumise, võimestamise ja kogemusliku pädevuse poole.

### Koostöö taastumise nimel

1998. aastal korraldas Hollandi erihoolekandeorganisatsioon SBWU koostöös Trimbos-institute'ga oma töötajatele mõeldud rehabilitatsioonikoolituse kõrval ka oma hoolekandeteenuse tarbijaid teavitava osalusprojekti. Projekti eesmärk oli võimaldada teenusekasutajatel töötada taastumise ja rehabilitatsiooni olemuse mõtestamisega. Kaheksast vabatahtlikust moodustus töögrupp, mis sai tuntuks kui **taastumisgrupp**. Projekti algusest peale kohtus taastumisgrupp iga kahe nädala tagant ja selle liikmetele maksti projektis osalemise eest töötasu.

**Taastumisprojekti viidi ellu aastail 1998-2001 ja selle võib jagada kolme faasi:**

1. teavitamine ja kaasamine;
2. tegevusplaani rakendamine;
3. iseseisvumine.

Esimeses faasis, mis kestis aasta, oli pöhirõhk osalejate kokku kutsumisel ja informeerimisel. Korraldati arutelusid teemal, mida tähendab taastumine ja rehabilitatsioon pikaajalise vaimse häirega isiku seisukohast. Selle esimese aasta lõpuks sai selgeks taastumisprojekti eesmärk: töögrupp kogub kogemusi ja teadmisi taastumise kohta ning kasutab neid kõigile hooldekodu teenuste tarbijatele taastumisprogrammi loomiseks, samuti hooldekodu personalile taastumise koolitusprogrammi koostamiseks.

### **Projekti teises faasis oli rõhk asetatud plaanitud tegevuse elluviimisele ja aastail 2000-2001 tegigi taastumisgrupp kavandatu teoks:**

- koostati taastumispäevik;
- korraldati taastumisteemalisi esitlusi;
- küsitleti hoolekandeteenuse kasutajaid taastumisel saadud toetuse kohta;
- arutleti küsitluse tulemuste üle;
- peeti taastumiskontseptsiooni seminare hooldekodu personalile;
- töötati välja hoolekandeteenuse kasutajatele suunatud taastumiskursus.

Kolmandas faasis keskenduti taastumisgrupi iseseisevale tegutsemisele, kusjuures Trimbos-instituudi toetus vähenes järk-järgult.

### **Kogemuste jagamine**

Grupi kohtumised kestsid kaks tundi ja esmalt pandi paika päevakava, seejärel vaadati üle eelmise kohtumise protokoll. Oli ette nähtud aeg, mil kõik osalejad võisid päevakava täiendamiseks või muutmiseks oma ettepanekuid teha. Pärast lühikest pausi võeti arutluse alla mõni taastumisteema. Kohtumise lõpul tehti ettevalmistusi järgmise kohtumise jaoks ja jäeti veel aega küsimuste esitamiseks.

Kohtumiste aluspõhja moodustas osa, kus grupi liikmetelt küsiti, kas neil on midagi omalt poolt lisada. See andis osalejatele võimaluse panustada protsessi oma nägemuse ning eelneva kahe nädala oluliste mõtete ja sündmustega. Grupi liikmed vahetasid muljeid ja andsid üksteisele oma kogemusele tuginedes nõuandeid ja vihjeid, kuidas saada üle takistustest taastumise teel. Igaühe panus ja sellest tulenevad arutelud talletati protokollis.

Kõigi mõtteavalduste kirjapanek oli grupi kohtumiste oluline osa. Protokollis lugemine ja arutelu järgmisel kohtumisel aitas inimestel oma kogemusi kõrvalseisjana mõtestada ning võimaldas teha üldistusi laiemas kontekstis. Samuti joonistusi sel viisil isiklikest igapäevastest kogemustest välja üldisemad teemad, millega tundsid end seotud olevat mitu grupi liiget. Nende hulka kuulusid taastumise põhimõtted, toetuse saamise allikad, võimalikud ohud, aga ka niisugused teemad nagu ravimitega toimetulek, suhted hoolduse pakkujatega, kontrolli taastamine pärast kriisi, riskid armumisel jne. Kui teema oli kord leitud, võeti see järgmisel kohtumisel päevakorda.

## Taastumiskogemuste kaardistamine

Esiolgu õpiti kohtumistel üksteist tundma: töögrupi liikmed rääkisid kaaslastele oma vaimse tervise probleemidest, millega neil tuli argielus silmitsi seista. Vahel kasutati selleks ka eelnevalt kirjapandud aruannet. Osalejad väljendasid oma mõtteid nende probleemide kohta, rääkisid oma esimesest kokkupuutest psühhiaatriga ja sellele järgnenud kogemustest, samuti sellest, mida nad olid antud kogemustest õppinud. Nendel sissejuhatavatel kohtumistel räägiti ka katsetest, mida liikmed olid teinud, et koos vaimse häirega uuesti üles ehitada oma elu. Jutuks võeti nii edukad katsed kui ka ebaõnnestumised.

Pärast esialgset kogemuste vahetamist lisati päevakorda rehabilitatsiooni ja taastumise käsitlus. Grupi liikmed kirjeldasid, mida need mõisted nende jaoks tähendavad ja rääkisid oma rehabilitatsioonikogemustest, seejärel süüviti taastumise kontseptsiooni.

***Otsustati jätta rehabilitatsioon kõrvale ja töötada edasi taastumise kontseptsiooniga. Rehabilitatsioon on tegevus, mida korraldavad kutselised meditsiinitöötajad. Ent taastumine on just vaimse tervise teenuste kasutajate enda kätes: otsitakse viise psüühikahäiretega hakkama saamiseks ja oma elu üle suurema kontrolli saavutamiseks.***

Osalejad vahetasid mõtteid oma taastumisprotsessi üle ja tegelesid järgmiste küsimustega:

- mis juhtumid või olukorrad on mul aidanud oma elu üle uuesti kontrolli saavutada;
- millistes olukordades peaksin ettevaatlik olema ning mis on minu nõrgad kohad ja võimalikud ohud;
- millal tundsin, et professionaalne abi toetas minu taastumist, aga millal mitte.

Kohtumistel ilmnas, et taastumiskogemusi oli kõigil, kuid seni polnud keegi selgesõnaliselt välja öelnud, mis on selles protsessis olnud nende endi roll. Taastumist toetavate aspektidena toodi välja võimalus oma kogemusi ja tundeid teistega jagada, pereliikmetelt toetuse saamist ja lemmiklooma eest hoolitsemist. Igaüks oskas tuua ka näiteid võimalike ohtude kohta, nagu ravimite võtmise järsk lõpetamine, selmet teha selleks ettevalmistusi ja lõpetada järk-järgult.

Töögrupi liikmed rääkisid põhjalikult ka oma kogemustest ravi- ja vaimse tervise teenuste pakkujatega. Toodi näiteid taastumise soodustamise kohta, kui teenusepakkuja andis võimaluse oma ravi või hoolduse plaanidel kaasa rääkida. Samas osutati ka juhtumitele, mille puhul kutselised meditsiinitöötajad ei olnud eriti toetavad, sest keskendusid psüühikahäirele, mitte aga selle tagajärgedele haigestunu argielus.

Arutelu käigus sai selgemaks indiviidi aktiivne roll nii oma vaimse tervise probleemidega tegelemisel kui ka endale sobiva psühhiaatrilise ravi või vaimse tervise teenuse valikul. Osalejate jaoks oli uudne tõdeda, et nende isiklikud kogemused psühhiaatriapatsiendina olid tegelikult väärtuslikuks infoallikaks.

## Pusle tükid

Taastumisprojekti esimesel aastal keskenduti isiklike lugude uurimisele, millega kaasnes mitu inspireerivat koosolekut, kuid enamiku grupiliikmete jaoks ei moodustunud neist eraldiseisvaist kogemust sidusat tervikut. Esimeste taastumisteemaliste esitluste korraldamisest hoolekandeteenuse kasutajaile sai tegevus, mis võimaldas tajuda tervikut. Esitluste idee peitus selles, et töögrupi liikmed räägivad oma taastumislugusid, näidates teistele, mida taastumine võib tähendada. Esitluseks valmistudes panid grupi liikmed oma lood kõigepealt kirja.

Lugude kirjutamisel olid abiks grupi kohtumiste protokollid, nii et iga liikme jaoks leiti protokollidest vajalikud tekstilõigud. Niiviisi moodustus kõigil avalduste ja seisukohtade nimekiri või lühijutt. Seejärel lisasid osalejad need katkendid ja tsitaadid oma lugudesse. Selle protsessi käigus loodud tekste on nende autorid aastate jooksul kasutanud eri eesmärkidel. Mõned töögrupi liikmed on tundnud vajadust oma kogemustest veel edasi kirjutada, mõned on kasutanud oma taastumislugu loengute, esitluste ja artiklite kirjutamisel.

## Töötamine oma identiteedi nimel

Lähtudes oma kogemustest ja üksteisega suhtlemisest, määratlesid taastumise töögrupi liikmed taastumist omal viisil. Enamiku jaoks oli kogemuste vahetamine ja rääkimine sellest, kuidas kestvate vaimsete probleemide korral oma eluga edasi minna, midagi uut ja väga erinevat nende tavapärasest kokkupuutest vaimse tervise teenuse pakkujaga. Suheldes ravi või vaimse tervise teenuste pakkujaga tuli neil enamasti rääkida iseendast vaid seoses häire ja sümptomitega.

*Võttis tükk aega, enne kui inimesed harjusid rääkima oma vaimsetest probleemidest mõnest muust vaatevinklist kui patsiendi omast ning tegema seda taastumise seisukohast - nähes iseenda rolli oma elu parandamisel.*

Taastumisprojekti esimene faas põhines kahel alusel:

- **esiteks, töögrupi liikmetele anti vahendid uue - taastumise - vaatenurga loomiseks oma elus;**
- **teiseks, neile anti võimalus väljuda patsiendi rollist.**

Selle protsessi käigus teadvustasid osalejad, mida nad ise enda aitamiseks teevad või saavad teha ning õppisid kriitiliselt jälgima vaimse tervise valdkonna kutselise personali rolli oma taastumisel ja omandasid sel viisil väärtusliku kogemusliku pädevuse. Nad eemaldasid oma minapildist ja mõttemaailmast diagnoosi, prognoosi ja retseptid.



See ei tähenda reaalsuse ja probleemi eitamist, vaid inimesed vahetasid oma häire poolt dikteeritud identiteedi vabalt valitu vastu, mida nad saavad kirjeldada oma sõnadega ja mis aitab neil toime tulla oma nõrkustega.

## **Kümme aastat hiljem**

Sellest Hollandis tehtud esimesest taastumisalgatusest on möödunud üle kümne aasta. SBWU järelevalvenõukogu on teinud taastumisest läbiva kontseptsiooni oma sisekorras ja plaanides ning erihoolekandeteenust pakkuv ettevõtte on muutumas taastumisele keskendunud organisatsiooniks. Teisedki Hollandi vaimse tervise organisatsioonid on seda eeskuju järginud. Esialgne taastumisprojekt on kasvanud üleriigiliseks ja ka rahvusvaheliseks, toetades indiviide taastumisel ning aidates kaasa nende arengule kogemusekspertideks. Samuti kogudes ja jagades sel viisil kogemusteadmust. Algatatud on ka uurimisprogramm, kus muuhulgas püütakse leida kontrollgrupi abil vastust küsimusele, kas TREE on tõhus ka raske vaimse häirega isikute taastumisel.

## MTKL - 40 aastat võrdväärset tuge ja avalikkuse mõjutamist

Henri Rinkinen, Mielenterveyden Keskusliitto ry piirkonnajuht

*Juba nelikümmend aastat on tugigrupid ja ühistegevus Soome Vaimse Tervise Kesклиitu (MTKL) edasi viinud. 1971. aastal asutatud patsientide ja taastujate huve esindav organisatsioon on kasvanud 190 liikmesorganisatsiooni ja ligi 22 000 liikmega psühhiaatriapatsientide eestkõnelejaks Soome ühiskonnas.*

MTKLi ajalugu ulatub aastasse 1965. Tollal asutati esimesed patsientide toimkonnad või nõukogad Harjamäki psühhiaatriaiglas lisalmis ja Moisio psühhiaatriaiglas Mikkelis. Väljaspool haiglat loodi esimene tõeline patsientide ühendus kolm aastat hiljem lisalmis, kui asutati Ylä-Savo vaimse tervise tugiüksus. Järgmise kahe aasta jooksul asutati ühendused Vaasas, Oulus, Seinäjoel, Pieksamäel ja Kuopios. 1970. aastal loodi Lõuna-Soomes Psühhiaatrikesti Kuntoutettavien Etujärjestö, psüühikahäirest taastuvate patsientide esindusorganisatsioon.

**MTKL asutati lisalmis Koljonvirta psühhiaatriaiglas 6. juunil 1971.** Asutamiskoosolekul oli 68 osavõtjat, kes esindasid üheksat registreeritud kohalikku ühendust ja kaheksat haiglas tegutsevat patsientide ühingut. Koosolekut juhatas Heikki Riihijärvi. Osalejad hääletasid liidu asukohaks lisalmi ja esimeseks esimeheks valiti Matti Lunkka. Liidu aseesimeheks ja tegevjuhiks valiti Tapani Rissanen. Hiljem on liidu asukoht nihkunud Riihimäe kaudu Helsingisse. Praegu kuulub liitu 190 liikmesorganisatsiooni kokku 22 000 liikmega.

Juba algusaegadest saadik on liit tegutsenud psühhiaatriapatsientide ja psühhiaatrilise rehabilitatsiooniteenuse kasutajate eestkõnelejana Soomes. Ehkki MTKL on patsientide esindusühing, aitasid liidu tekkimisele kaasa ka psühhiaatria valdkonna kutselised töötajad, mis oli 1971. aastal üpris radikaalne.

*Tööd vaimse tervise alal, psühhiaatrilist ravi ja rehabilitatsiooni pole võimalik edendada ilma korraliku dialoogita kutseliste aitajate ja patsientide vahel.*

Patsientide esindusühingul on sama oluline tähtsus kui muude puuete valdkonnas. Kes tunneks argielu probleeme taastujast paremini ja kes oskaks paremini lahendusi leida? MTKLi roll vaimse tervise ühenduste katusorganisatsioonina on oma liikmesorganisatsioonide toetamine. See on liidu peaülesanne.

***Toetades liikmesorganisatsioonide tegevust koolituste, teavituse ja mitmekülgse mõjutustegevuse abil tagame, et liikmesorganisatsioonid on oma piirkonnas või paikkonnas tõsiseltvõetavad tegijad.***

MTKLis on kõrgeim otsustusõigus selle liikmesorganisatsioonidel. Kõrgeimaks juhtorganiks on iga kolme aasta tagant peetav liidu üldkoosolek. Üldkoosoleku ülesanne on valida liidule kolmeks aastaks esimees ja kaheksa juhatuse liiget ning liidu volikogu esimees ja 25 volikogu liiget. Liidu volikogu ülesanne on võtta vastu tegevusplaan ja eelarve ning teha otsus majandusaasta aruande kohta. Juhatuse peab koosolekuid 6–8 korda aastas. Liidu juhatuse ülesanne on tegeleda peamiselt tegevjuhtimisega ja tagada volikogu otsuste elluviimine. Liidu tegevust juhib MTKLi tegevjuht, keda abistab ca 60 liidu töötajat.

## Kogemused koolitajate koolitusest

*Urve Tõnisson*

2009. aasta sügisest alates toimus aasta jooksul viis koolitustsükli nii Eestis kui ka Soomes, et koolitada neid, kes hakkavad omakorda Eestis koolitama tugigruppide juhendajaid. Koolituste korraldajaks olid MTKLi koolitajad. Meie grupp alustas õpinguid 15 inimesega, kellest pool olid kogemusnõustajad.

Esimese koolituse esimestes tundides olin täielikus segaduses, sest harjumuspärasest erinevalt ei antud mulle teada koolituse ajakava, eesmärki ega sisu. Ma püüdsin aru saada, mis toimub ja sisimas protestisin ülesannete vastu, kui ma aru ei saanud, mis eesmärk asjal on. Koolituse jätkudes hakkasin tasapisi mõistma, et see ongi kogemuspõhine koolitus: ma õpin teiste kogemusest ja kogen ise seda, mida koolitusele tulles taastujad kogevad ning mul on aega oma teadmisi organiseerida.

Meie koolitajateks olid kogenud taastumiskursuste korraldajad MTKList, nii kutselised aitajad kui ka kogemusnõustajad.

Siiani mul puudus tegelikult arusaam, kuidas kogemusnõustaja oma kogemust teiste abistamisel kasutab ja mida üks kogemuslugu endast kujutab. Kogemusnõustaja ei anna nõu, vaid paneb inimesi mõtlema, mida võiks taastuja elus olla rohkem või vähem ja mida ta sooviks muuta. Me kuulasime koolitusel mitmeid kogemuslugusid ning nende lugude jutustajate rõhuasetus ja analüüs olid iseäranis veenvad ning panid uskuma kogemusloo jõusse ja tähtsusse taastumisprotsessis. Võimalus oli ka kuulata kogemuslugu inimeselt, kes töötas vaimse tervise valdkonnas kutselise aitajana, kuid haigestus ja hoolimata erialastest teadmistest tuli temalgi alustada oma taastumisprotsessi algusest.

Palju teavet saime taastumiskursuste korraldamise kohta Soomes. Taastumiskursus on psüühilisest haigusest taastujatele mõeldud nädalane kursus, kus tegeldakse „oma elu ilu äratundmise äratamisega“, sest tihti on haigus võtnud soovi elada ja unistada. Sellel kursusel saadakse patsiendist taastujaks ja võetakse vastutus oma elu edenemise eest. Taastumine on see protsess, mida taastujad ise läbi teevad ja kogevad. Taastujad on ise oma elu eksperdid. Kursusel ei räägita diagnoosidest, küll aga sellest, mida haigus endaga kaasa toob ja kuidas see igapäevaelu mõjutab. Kursusel kasutatakse struktureeritud lähenemist ning iga osaleja tegeleb oma elu ja oma kogemuslooga. Sagedasti on elukutselised aitajad oma teadmiste ja kogemuspagasiga kõrgemal tasemel ning unustavad olla lihtsalt inimesed. Inimestena aga on kõik võrdsed ja selle kursuse üks märksõna ongi võrdsus. Me keegi ei ole kaitstud haiguste eest ning ka kutselisest aitajast võib saada kogemusnõustaja. Taastumine on aastatepikkune, taastumiskursus peaks selle protsessi käivitama. Erinevatel taastumisastmetel olevate inimeste jaoks tehakse eraldi kursusi, nii on võimalik luua ühine baas kursusele tulijate jaoks. Ka peredele on eraldi kursused. Minu kui kutselise aitaja jaoks oli just huvitav taastumisteema käsitlemine taastuja vaatenurgast, et seda siis kõrvutada paranemisprotsessi faasidega, mida kutselised aitajad oma koolitustel käsitlevad.

Taastumiskursusel töötavad kutseline aitaja ja kogemusnõustaja koos, jagavad ülesanded nii koolituse teema kui ka päevade sisustamise osas.

Meie, kes me elame kiirustades, seejuures õpetame teisi aega sisukamalt ja mõistlikumalt kasutama, oleme aga ise sootuks unustanud, mida tähendab aeg, ruum ja rahu.

Kogemusnõustajate ja taastujate jaoks on väga oluline oma jõuvarude tundmine, sest ülepinge võib viia stressi ja tervise halvenemiseni. Ka kutselisele aitajale on vajalik meelde tuletada, et enese eest tuleb hoolt kanda, sest me kõik oleme vaid inimesed ja anda saab siis, kui tass on täis.

Hindamatu kogemus oli minu jaoks just taastujate ja kogemusnõustajatega koos koolitusel olla. Suur tänu selle võimaluse eest DUO-projektile ja MTKLi koolitajatele!

## Duo-projekti lühiülevaade ehk kuidas kõik alguse sai

*Maaris Kameneva, DUO-projekti mentor ja Tallinna Vaimse Tervise Keskuse vörgustikutöö spetsialist ning Anita Kurvits, DUO-projekti mentor*

„Psüühilise erivajadusega inimeste ja nende lähedaste sotsiaalse kaasatuse suurendamine tugi- ja eneseabigruppide abil - DUO-projekt“ sai teoks 2009.–2011. aastal. aastal koostöös Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu ja Tallinna Vaimse Tervise Keskusega.

Projekt on suunatud psüühilise erivajadusega inimestele ning nende lähedastele ja pere-liikmetele. Psüühilise erivajaduse all mõistame eelkõige psüühilisest haigusest tulenevat erivajadust, nt skisofreeniat, depressiooni ja muid meeleoluhäireid. Psüühikahäiretega inimesed on üks kõige tõrjutum inimgrupp ühiskonnas, eriti raske on neil leida ja säilitada tööd avatud tööturul. Kui inimene jääb töövõimetuspensionile, siis sageli sulgub ta koju, kaotab oma töökaaslased ja tihti ka sõbrad. Kui südame- või vähihaigetesse suhtutakse kaastunde-ga, siis psüühikahäiretega inimesi pigem tõrjutakse.

Inimene võib haiguse tõttu ise tunda suurt häbi ja arvata, et ta ei ole võrdväärne ühiskon-na liige. Ühiskonna suhtumist vaimuhaigustesse on raske muuta, kuid tugigrupi abiga võib muuta suhtumist iseendasse ja loobuda enese märgistamisest.

Projekti eesmärk oli eelkõige haigusest taastumise toetamine, aga ka inimeste töövõime taastamine ning abistamine töö valimisel, leidmisel ja hoidmisel. Selleks loodi üle Eesti ligi kolmkümmend DUO-tugigruppi.

**Tugigruppides keskenduti haigusest taastumisele ja jõu andmisele, mitte diagnoosile. Psüühikahäirest taastumist käsitleti nagu igast muust haigusest taastumist või sellega elamist.**

Projekt - tugigruppide käivitamine ja töös hoidmine - hõlmas kõiki Eesti maakondi ja töötati nii eesti kui ka vene keeles. Tugigrupi moodustas ja tööd juhendas n-ö duo - psüühilise eri-vajadusega isik ehk siis kogemusnõustaja koos kutselise aitajaga. Viimased olid peamiselt inimesed, kes tegelevad oma argitöös psüühilise erivajadusega inimestega: eelkõige sot-siaaltöötajad, meditsiinitöötajad või psühholoogid. Duo teine liige oli kogemusnõustaja, kes on psüühikahäirest taastumas või taastunud ning oli valmis oma kogemust tugigrupis jaga-ma ja teisi toetama. Programmi kohandati ka tööks liikumispuudega inimeste ja töötutega. Kõik tugigruppide juhendajad kindlustati projekti raames koolituse ja nõustamisega. Peale selle tuli neil leida kohtumisteks ruum ja aeg, tihti ka transport. Projekti plaaniti koostöös koduorganisatsioonide, Töötukassa ja kohalike omavalitsustega. Koduorganisatsiooniks ni-metame neid asutusi, kes panustasid projekti kutselise abistaja või koosolekuruumidega.

2009. aasta sügisest kuni 2010. aasta veebruarini toimusid DUO-projekti koolitused nii Ees-tis kui ka Soomes. Koolitusi aitasid korralda DUO-projekti koostööpartnerid - Soome MTKLi koolitajad, kes on välja töötanud taastumisvõtete metoodika. Kõige tähtsamaks võib pidada

uue mõtteviisi või vaatenurga omandamist ning tagasiside põhjal saab öelda, et see oli paljudele ahaa-elamus. Koolitusel sai väljaõppe 14 inimest ehk seitse duot, kes jätkasid info jagamist Eestis. 2010. aasta alguskuudel toimusid Eestis maakondlikud DUO-projekti teabepäevad: kokku 16 teabepäeva, kus osales 229 inimest.

Märtsist kuni maini 2010 toimusid tugigrupi juhendajate neljapäevased koolitused. Pärnus tehti üks koolitus, Tartus kaks, Tallinnas kaks eestikeelset ja üks venekeelne koolitus, hiljem toimus veel venekeelne koolitus Jõhvis sõltuvus- ja psüühikahäire kaksikdiagnoosiga sihtgrupile. Koolitust sai kokku ligi sada inimest.

Koolituse üks osa oli kohalike võimaluste uurimine, st juba koolituse ajal hakati mõtlema väga praktilistele küsimustele, nagu kellega koos ma hakkam gruppi tegema, mis organisatsioonil minu kodukandis võiks olla huvi selle programmi rakendamise vastu jne. Paljudele olid kohalikud koostöövõimalused selged juba koolitusele tulles; osa said innustust koolitusel ja võimaluste otsimine jäi 2010. aasta sügisesse.

***Kokku toetati projekti ajal 40 tugigrupi algatust, neist DUO raames grupitööni ja programmi jõudis 30 duot, st tööpaari, kus üks juhendaja oli kutseline aitaja ja teine kogemusnõustaja. Siia kogumikku ongi kogutud näiteid nende tegemistest - edulood.***

Tugigrupid pakuvad võimalust kodust välja tulla ja avatud õhkkonnas rääkida oma haigusest ja taastumisest ning nõnda väljuda isolatsioonist ja tunda end siiski osana ühiskonnast. Kui inimene tunneb ennast võrdväärse ühiskonna liikmena, siis on tal kergem pöörduda tagasi ühiskonda ja taastunud enesekindlus aitab ka paremini tööd leida.

DUO-tugigrupid järgivad kindlat metoodikat, mis hõlmab lühiloenguid, tegelusharjutusi, liikumist ja rühmavestlusi. Programm on üles ehitatud loovuse arendamisele, et inimene hakkaks loovalt ja viljakalt oma elu üle mõtlema ning püstitama elus oma eesmärgid.

***Tähtsal kohal grupi tegevuses on oma kogemuste jagamine kogemusloona ja teiste lugude kuulamine. Need on lood sellest, mida psüühikahäirega inimesed on oma haiguse tõttu läbi elanud ja kuidas nad on sellest üle saanud. Tugigrupis õpitakse kirjutama ka oma kogemust.***

Käesoleva kogumiku lõpuosas ja meie koduleheküljel saab tutvuda lugudega, mida autorid nõustusid avalikustama.

Taastumine ei tähenda ilmtingimata, et inimene haigusest täiesti terveneb, vaid pigem seda, et inimene tuleb oma eluga võimalikult hästi toime ja suudab elada normaalset elu psüühikahäirega ka siis, kui see muutub krooniliseks haiguseks.

***Lisaks psüühilise erivajadusega inimeste tööpuuduse vähendamisele ja sotsiaalse kaasatuse suurendamisele aitas DUO-projekt kindlasti suurendada teadlikkust psüühilise erivajadusega inimestest Eesti ühiskonnas ja nende võimalustest tööturul, aga vähendada ka psüühikahäiret põdevate inimeste märgistamist ja kummutada müüte, mis kaasnevad haigestumisega.***

Projekti raames katsetatakse ka uut nõustamisviisi - DUO-nõustamisteenust, kus nõustamisprotsessis osalevad kogemusnõustajad koos kutseliste aitajatega. Nõustamisele on oodatud nii psüühikahäiretega inimesed, nende lähedased kui ka kutselised aitajad. Nõustamisteenust katsetatakse esialgu Tallinna Vaimse Tervise Keskuse ning Tallinna ja Tartu psühhiaatriapolikliiniku juures.

Kogemusnõustaja ei asenda arsti või terapeuti, vaid nõustab inimesi lähtudes oma haigus- ja taastumiskogemusest. Ühtlasi on ta eeskujuks, et haigusest on võimalik välja tulla või haigusele vaatamata tavalist elu elada. Kogemusnõustaja poole võib pöörduda igasuguste probleemidega.

Psüühiline haigestumine on inimese ja tema lähedaste jaoks alguses kindlasti šokk. Just siis võib kogemusnõustaja olla eriti suureks toeks. Vahel ei saa haigestunu oma psüühikahäire olemusest aru ega võta arsti poolt määratud ravimeid, ka siis võib kogemusnõustaja aidata nii haiget kui ka tema lähedasi raviplaani järgimisel.

Nõustamisele võib tulla ka siis, kui tundub, et haigus on liiga raske ja inimene ei tea, kuidas sellega edasi elada või kui on tekkinud suitsiidimõtted. Kogemusnõustaja võib anda nõu, kuidas tulla toime väikese pensioniga, kuidas leida jõukohast tööd või säilitada olemasolevat töökohta ning jagada teavet vaimse tervise teenuste ja rehabilitatsiooni küsimustes. Meeskond soovib, et kogemusnõustamine leviks vaimse tervise valdkonnas laiemalt ja teenus muutuks elujõuliseks.

## Kogemuse vägi - superviisori pilk projektile

*Heino Nurk, DUO-projekti superviisor*

Kaks aastat kestnud projekti lõpusirgel mõtlen tagasi toimunule, küsides endalt: mis jääb tehtud tööst kõige rohkem meelde? Mille võrra olen rikkam nii kutselise aitajana kui ka lihtsalt inimesena? Mida võin jagada nende aastate jooksul kogetust ja kogutust edaspidises töös ja mis eristab seda kõike varasemast samalaadsest tegevusest?

Osalesin projektis selle algusest peale, isegi veidi enne seda. Esmalt kogemusnõustajate võrgustiku liikmena arutledes, mida vajaksid psüühikahäiretest taastujad, ja otsides võimalikke koostööpartnereid kodu- ja välismaalt. Seejärel meeskonna liikmena ning koolitustel osalejaja koolitajana. Viimasel aastal on olnud minu põhiülesandeks tugigruppide juhendajate juhendamine. Keskendun selles kirjutises juhendajana tegutsemisel õpitule. Kuna nii koolitusel, tugigruppides kui ka juhendamiskoosolekutel kõneldu on kaitstud osalejate poolt vastuvõetud vaikumiskohustusega, siis ma ei too ühtegi näidet ega kirjelda toimunut, vaid edastan ainult oma kokkuvõtte ehk järeldused. Seda võib nimetada ka lihtsalt kogemuseks.

***DUO-tegevuse kõigil tasanditel ja igas järgus oli kaks juhtmõtet: kogemuspõhisus ja grupitugi.***

Esimene neist tähendas, et kõige väärtuslikumaks õppematerjaliks peeti osalejate endi kogemust, mida nad olid valmis kaaslastega jagama. Arvamustele ja hinnangutele eelistati isiklikku kogemust, mida julgustati esitama ja mida ei olnud kombeks kritiseerida ega tõlgendada. Koolitustel said nii meie koolitajad kui ka hiljem tugigruppide juhendajad soome kolleegidelt selleks eeskuju, samuti võimaluse harjutada algul veidi kummastavana tunduvat lähenemisviisi. Kogemuste saamisele, teadvustamisele ja jagamisele olid suunatud ka tugigruppide programmis soovitatud tegevused, millest kõige tõhusamaks osutusid tegelusharjutused.

Kogemuse jagamine on kahepoolne tegevus, milles nii rääkija kui ka kuulajad on võrdselt olulised. Kõigepealt tuleb juhendajal näidata head eeskuju enda avamisega rühmale, mis kahtlemata eeldab usaldust selle liikmete vastu ning julgust loobuda oma võimust, olla ehe ja avada oma haavatavus. Reeglites sõnastati see liikmete, k.a juhendajate võrdsuse põhimõttena. Alati, kui juhendajad suutsid end avada, vastasid liikmed üsna ruttu samaga ning tekkis üldine usalduse ja siiruse õhkkond.

***Meie töös oli tugigruppide juhendajatel võimalus kahes kontekstis kogemusi jagada: üks neist oli kohalikus tugigrupis ning teine koolitustel ja juhendajate koosolekutel.***



Üks toetas teist – tugigrupis kogetu pani proovile ja innustas; juhendajate koosolekute suurim kasu oli minu arvates just usalduse ja avatuse, eelarvamuste- ja hinnangutevaba toetava suhtlemise mudeldamine. See, mida kogeti ühes kontekstis, võeti kaasa ka teise.

***Lisaks hoiakute mudeldamisele oli väga oluline ka tõkete kõrvaldamine päris praktilistes asjades, nagu liikumis- ja tegelusharjutuste korraldamisel. Nende harjutuste tegemise kogemus koolitustel julgustas juhendajaid samu harjutusi ka tugigrupis tegema. Eelarvamused selliste harjutuste kasutuse suhtes ja kartus ebaõnnestuda kadusid pärast proovimist.***

Nii koolituste kui ka tugigruppide tegevuse kõrghetk oli kogemusloo kuulamine. See andis osalejatele eelkõige julgust vaadata endasse ja oma minevikku ning avastada sealt seda, millest on kasu oma praeguse elu mõistmisel ja tulevikku kujundavate otsuste tegemisel. Kogemusnõustajate elav eeskuju sisendas alati usku, et ka kõige raskemate probleemide ja lootusetuna tunduvate olukordadega on võimalik toime tulla ning mõttekalt ja viljakalt oma elu edasi elada.

Teine juhtmõte rõhutas iga osaleja ja grupi mõju taastumisel Juhendajatele tähendas see, et nemad ei olnud isiklikult vastutavad kellegi taastumise eest. Grupis olid nemadki võrdsed osalejad, kellel oli lisaks grupi tegevuse korraldamise ülesanne. Arvamuste erinevus ja lähenemisviiside mitmekesisus oli gruppides teretulnud, nagu tavaeluski.

***Vaatamata erinevustele otsiti ühisosa, mis aitaks välja tulla eraldatusest, millesse haiguse ja selle tagajärgede tõttu oldi inimsuhetes jõutud. Ühisosa leidmine algas sageli teiste lugude kuulamisel tekkinud äratundmisest, et oma eluraskustega, mida isegi perekond ja lähimadki kaaslased ei suuda mõista, ei olda silmapiiril ja kuuldekaugusel sugugi üksinda.***

Oluline meie gruppide tegevuses oli vabatahtlikkuse põhimõte: kui keegi tundis, et ta ei soovi midagi kaasa teha või arutelus aktiivselt osaleda ning oma isiklike kogemusi jagada, siis teda selleks ka ei sunnitud. See aitas vähendada ärevust, sest midagi ei juhtunud, kui keegi liikmeist ei olnud koosolekul valmis end avama või kaasa rääkima. Kohalolek ja teiste kuulamine oli sageli just see, mis aitas edasi minna.

Niisugused on minu olulisemad tähelepanekud koolitustel, juhendamisel ja tugigruppide koosolekutel kogetust. Kahtlemata oli hindamatu väärtusega kogemus ka töö projekti-meeskonnas, mis koosnes kogemusnõustajatest, kutselistest vaimse tervise asjatundjatest ja projektijuhtidest. Minu jaoks oli see esimene võimalus töötada koos professionaalse projektijuhtimisfirmaga, kellelt osteti projektijuhtimise teenust. Praegu aga on sellest kirjutada ehk varavõitu, sest meeskond alles töötab. Erapooletu ja õiglase hinnangu andmiseks on vaja mõtteil ja kogemusil lasta settida. Praegu piirdun vaid tänu ja tunnustusega meie julgetele, järjekindlatele, heatahtlikele ja kahtlemata väga kannatlikele projektijuhtidele Annemaile ja Annale.

## Kogemusnõustajana koos kutseliste aitajatega

*Anita Kurvits, kogemusnõustaja ja DUO-projekti mentor*

Ühinesin DUO-projekti meeskonnaga 2009. aasta sügisel. Enne seda olin teinud alates 2007. aastast projektitööd Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu juures tegutsevas kogemusnõustajate võrgustikus. DUO-projekt oli minu jaoks põnev proovilepanek ja eriti meeldis mulle, et projektitöö oli väga mitmekülgne: võis proovida mitmesuguseid töid ja tegevusi. Mul on väga hea meel, et mind kutsuti projektis osalema. Tore oli töötada meeskonnas koos kutseliste aitajatega, kes suhtusid minusse kui võrdväärseksse.

***Leian ka seda, et kogemusnõustajad peavad saama palka oma töö eest, sest seegi näitab, et meisse suhtutakse kui võrdsetesse ja et meid usaldatakse.***

***Ma arvan, et selline praktika võiks Eestis igal juhul juurduda ning haiglad, hoolekande- ja vaimse tervise teenuseid osutavad asutused võiksid julgemalt taastujaid oma töös kasutada, sest see annab nii palju lisaväärtust.***

***Olen arvamusel, et taastujad ei pea töötama ainult koristajate või kärulükkajatena, kuigi mingil eluperioodil võib seegi töö olla väga tähtis. Alustasin ka ise pärast hullemat kriisi oma tööelu koristaja ja koduabilisena.***

Hea oli end ka projekti tegevustes proovile panna. Koostöö kutseliste aitajatega õpetas väga palju, sai jälgida nende tööd, olles ise protsessis osaline, ja omavahel probleeme arutada.

Töö polnud siiski alati lihtne ja olen pidanud ennast palju ületama. Eriti raske tundus algul infopäeval esinemine ja tugigrupi juhendajate koolitus, kus pidin ise olema üks koolitajaist. Nimelt kannatan sotsiaalärevuse all, kuid koos kogenud nõustajatega tundsin end julgemana, pealegi olin varem päris palju oma kogemustlugu eri auditooriumitele esitanud. Kui olin juba mõne koolituse teinud, siis vähenes ka ärevustunne.

***Väga tore on olnud oma kogemustlugu rääkida, sest vastukaja on alati nii positiivne ja tekib tunne, et annad sellega inimestele midagi tõeliselt tähtsat.***

Minu põhitegevus projektis oli tugigruppide juhendajate nõustamine ja toetamine. Koostöö sujus väga hästi ning nii kutselised aitajad kui ka kogemusnõustajad tegid head ja korralikku tööd.

*Üks oluline teema projektitöös on kindlasti enese eest hoolitsemine ja läks tükk aega, enne kui ma selles vilumuse omandasin. Võib öelda, et üks kogemusnõustaja olulisemaid tööülesandeid on oma tervise ja jõuvarude eest hoolitsemine.*

See tähendab seda, et plaanid hoolikalt oma aega, et ei tekiks üleväsimust ja tööpäevade vahele mahuks ka puhkeaeg. Ajuti tekkis ka läbipõlemise tunne, kuid meeskonna toel sain sellest üle.

Väga suur elamus oli võimalus õppida Soomes meie partneri MTKLi koolitajate käe all. Hakasin soomlastest väga lugu pidama ning mind võlus nende loovust ja iseseisvat mõtlemist arendav õppesüsteem. Läbisime soome õpetajate käe all viis koolitustsükli. Kohtusime ka paljude toredate inimestega ning soomlaste puhul meeldib mulle nende külalishahkus, rõõmus suhtlusstiil ja avatus. Turistina mõnd riiki külastades ei jõua rahvale ja tema kultuurile nii lähedale kui tööalaselt suheldes.

Väga hariv ja huvipakkuv oli ka õppereis Hollandisse, kus kohtusime tõeliste kogemus-ekspertidega. Meeldis see, et neid võetakse vaimse tervise süsteemis väga tõsiste partneritena ja nendega arvestatakse väga palju. Meie sotsiaalsüsteem on nende omast suuresti erinev ja meil on veel palju teha: oleme oma tee alguses ja kogemusnõustamine teeb Eestis alles esimesi samme.

Projekti ajal sain ka ise tugigrupi juhendajana kätt proovida, sest asutasime koos sotsiaaltöötaja Ivi Obzinisega Tartu Psühhiaatrikliiniku juures kaks tugigruppi. Iviga oli hea koos töötada: ta andis mulle rühmatöös vabad käed ja usaldas mind. Õpetlik oli kõrvalt vaadata, kuidas kutseline aitaja töötab.

Mõlemas grupis tekkis avatud õhkkond ja inimesed said võib-olla esimest korda rääkida probleemidest, millest mujal eriti juttu teha ei saa. Rääkisime ka rasketel teemadel.

***On väga hea, kui inimene end avab ja tugigruppi usaldab.***

Töötasin Iviga koos ka Tartu Psühhiaatrikliinikus kogemusnõustajana ja nõustasime korra nädalas inimesi individuaalselt. Individuaalnõustamises olen päris algaja, seepärast oli õpetlik ja huvitav jälgida suure kogemusega nõustaja tegevust.

*Tugigruppide juhendamine ja inimeste nõustamine meeldiski mulle projekti tegevuses kõige rohkem, sest töö inimestega on väga tänuväärne ja annab endale väga palju.*

Projekti käigus sain ka tõlkekogemuse, kui tõlkisin paar soomekeelset käsiraamatut. Selle käigus arenes tunduvalt minu soome keele oskus ja sain ka palju uusi teadmisi tööst peredega ja sõltuvusprobleemidest.

2010. aasta kevadel toimus kaasamise suvekool, mis oli samuti väga huvitav, sest saime aimu avatud ruumi meetodist ja ka selle ise koha peal järele proovida.

***Olen ennast tundnud projektis kaasatu ja osalisena ning see on mind õnnelikumaks teinud.***

Täna meeskonda ja kõiki DUO-projektis osalenud inimesi meeldiva ja rikastava koostöö eest!

## Viljandi tugigrupi lugu

*Terje Kotov, Viljandi DUO-grupi liige*

DUO-grupp algas minu jaoks väga sobival ajal: mul ei olnud tervis väga käest ära, kuigi pikk talv oli ees ning ma tahtsin end kevadeks vormi saada, et kõigile katsumustele vastu seista. Selleks vajasin tuge, mida ainuüksi ravimid ei paku.

***Ma vajasin inimesi, sarnase haigusega nagu mina, sest vastava ettevalmistuseta inimesed kardavad meiesuguseid. Nad leiavad, et ebakindlus ja ettearvamatus on selle haiguse põhiolemus. Mina tahan olla taastuja, mitte haige - ma ei ole kunagi tahtnud haige olla.***

Projekti pluss oli kodust välja tulemine, suhtlemine ja oma mõtete väljaütlemine: kaaslased andsid julguse, häid ideid, kõige tähtsam oli aga suhtlemine ja õlatunne. Kedagi ei mõistetud hukka, ikka anti kiitev hinnang, kui keegi ütles midagi väga olulist või uutset.

Meie grupis rääkis igaüks, mida ta enda või lähedaste heaks on teinud, millest jõudu saanud. Tihti on selleks olnud loodus, lapsed, kodu, kaunid kunstid. Meie grupi liikmed hoolitsevad oma tervise eest, spordivad, tegelevad hobidega, kuid käivad vajadusel ka arsti juures.

Tuletasime meelde sedagi, missugune oli psühhiaatriline ravi nõukogude ajal. Kuigi raviti ja hoolitseti, puudus siiski vabadustunne. Praegu on puudega inimestel rohkem võimalusi oma eluga toime tulla. Töötamine ja eneseväärikus on olulised. Samas ei tohi töö alandada inimest tema puude pärast. Tihti ei lase diagnoos teha füüsilist või vaimset pingutust nõudvat tööd, ent töökohta, mis vastaks võimetele ja vajadustele, on raske leida. Praegu on küll paremad ravimid kui varem ajal, kuid kõige paremini ravib töö ja suhtlemine inimestega, kes sinust lugu peavad.

Grupitöös saadud teadmised aitasid avardada mu mõttemaailma. Kõrgel intellektuaalsel tasemel taastujad panevad mõtlema teemadel, mille peale ise ei olegi tulnud. Korrapärane ravi, õigeaegne abiotsimine, stabiilne kodune õhkkond, usaldusväärsed kaaslased, arenemissoov - niisuguse keskkonna vajalikkusele viitas meid külastanud kogemusnõustaja Anita.

Projekti käigus saadud ideed ja kogemused vajavad kindlasti edasiarendamist ja levitamist kõigisse maakondadesse, et tegevus ei koonduks keskustesse, vaid tugigrupid saaksid ka kodukohas tegutseda kogunud juhendaja käe all. Ja selleks tahaksin anda senisest suurema panuse.

Oleme kõigile tänulikud, kes on meie heaks aega ja vahendeid kulutanud, meie huvide eest seisnud, meid liitnud ning sõprust ja mõistmist jaganud.

## Tartu tugigrupi lugu

*Tiina, kogemusjuhendaja*

Alles eelmise, 2010. aasta kevadel sain teada, et Eestis on algatatud DUO-projekt. Kord küsis minu raviarst-psühhiaater, kas tahaksin natuke teenida, lüües kaasa ühes projektis. Siis oli mul palju vaba aega ja haarasin sellest mõttest suure entusiasmiga kinni. Pärast vestlust sotsiaaltöötajaga sattusin DUO-projekti kevadisele koolitusele. Juhtus nii, et minust sai kogemusnõustaja. Grupiliikmete nimekirja koostamisest ma osa ei võtnud - seda tegi teine juhendaja, kes tundis neid mehi-naisi hästi, sest oma põhitöö kaudu suhtles ta inimestega, kellel esineb psüühikahäireid.

Kutseline juhendaja arvestas ka minu ja teiste grupiliikmete ettepanekutega. Igal kohtumisel mainis, et olen kui päike keset halli päeva, ja kiitis minu kompetentsust DUO-projekti raames.

Meie rühm osutus rahulikuks ja mõnusaks, ühtegi konflikti ei esinenud. Olles ise päris hästi taastunud, leian, et meie rühma liikmed võiksid sarnase tegevusega jätkata.

## Tugigrupi lugu

*Oliver, DUO-projekti mentor ja tugigrupi kogemusjuhendaja*

2010. aasta sügisel alustasin ma oma DUO-tugigrupiga. Idee ei olnud minu jaoks väga uus, sest olen gruppidega tegelenud ka varem Tallinna Vaimse Tervise Keskuses. Kuid väga hea oli see, et ma sain DUO-projekti koolitust ning et DUO-projekti juhtkond ja teised kutselised aitajad mind palju toetasid.

Kutselise grupijuhendajaga on mul vedanud. Imetlusväärne, kuidas nii hõivatud naine, kelle kohustuste hulka kuulub mitte ainult pere ja põhitöö, vaid ka teised ametid, kas või Eesti Psühhiaatriaõdede Seltsingu juhtimine, peab sellele pingele vastu ning omab seejuures kainet mõistust ja huumorimeelt! Mina, muidugi, kasutasin võimalust ja tegin nii vähe tööd kui võimalik. Anna mulle andeks, Ene! Meie grupis eriti raskusi ette ei tulnud, kogu aeg oli meeldiv, sest kriitiline probleemidesse suhtumine ei ole ju riidlemine.

Ma ütleksin, et taastumise mõtteviis oli juba grupi liikmetele tuttav, kuid vajalik oli n-ö häälestus. Mulle tundub, et meie Ene Jõesaarega saime sellega hakkama, sest tekkis asjakohane arutus, mis viis konsensuseni.

Tagasiside grupilt oli tegelikult alati positiivne. Hästi jäi meelde tagasiside pärast kogemust loo jutustamist, kui rääkisin oma lugu.

Pärast loo lugemist saabus vaikus. Siis hakkasid inimesed rääkima ja arutlema, samal ajal mulle tunnustust avaldades. Kuid siiski, tol päeval nad palju ei rääkinud, hoopis elavam oli vestlus järgmisel grupi koosolekul, kus võeti üles sama teema.

***Tegelikult tõi projektis mentori ja tugigrupi juhendajana osalemine minus esile peidus omadusi, mida sain rakendada.***

## DUO tugigrupp Valgas

*Ester Liinak, Domus Petri Kogu juhatuse liige ja tegevjuht ning DUO-tugigrupi juhendaja*

Kui pisut kaugemalt alustada, siis 2008. aasta sügisel toimus Valga pastoraadis toonase koguduseõpetaja Heino Nurga ja Domus Petri Kogu (DPK) tegevjuhi Ester Liinaku poolt võõrustatuna Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing kogemusnõustajate võrgustiku seminar, kus muuhulgas rääkis Külli Mäe tugi- ja eneseabigruppidest. See seminar oli kindlasti oluline osa DUO-projekti väljatöötamise ja käivitamise eeltöodes ning mul on hea meel, et see toimus just Valgas.

Valga tugigrupp kasvas välja kahest 2010. aasta kevadel ja sügisel MTÜ Domus Petri Kogu korraldatud tööharjutusest. Tööharjutus on ligi kolm ja pool kuud kestev igapäevane töötuteenus pikaajaliste töötute grupile, mille lõppedes on osalejad sageli küsimuse ees: mis saab meist edasi, kas me rohkem kokku ei saagi ja kas me võime siia veel tulla.

***Igal juhul on oluline silmas pidada, et pikaajalise töötuse tulemusena muutuvad inimesed sageli väheaktiivseks ega püüagi enam tööd otsida. Pikaajalise töötusega kaasneb sotsiaalne tõrjutus, halveneb inimeste vaimne ja sageli ka füüsiline tervis ning tekib soodne seis muude probleemide tekkeks, nagu kuritegevus, alkoholism, narkomaania, muud sõltuvused jne.***

***Pikaajaliste töötutega tegelenud spetsialistide ja nõustajate hinnangul on kuni kolm kuud kestev tööharjutus liiga lühike aeg, et saavutada sellises sihtgrupis nagu pikaajalised töötud soovitud tulemust. Samas vajavad tööharjutuse läbinud ka hiljem psühholoogilist toetust ja õpitud oskuste kinnistamist.***

Valga DPK tugigrupiga alustamine oli üsna lihtne, sest tegemist oli meile tuttava seltskonnaga ja seepärast käis grupi moodustamine üsna kiiresti. Esialgses huviliste nimekirjas oli kaheksa nooremas ja vanemas keskeas naist, kes kõik olid üle aasta töötud või kasvasid kodus lapsi. Selle grupi puhul on oluline ka see, et mitte ühelgi osalejal ei olnud meile teadaolevalt diagnoositud probleeme vaimse tervisega. Ent pikaajaline töötus on suur riskifaktor stressi ja depressiooni tekkel. Seega oli DPK tugigrupil vaimse tervise probleeme ennetav funktsioon.

Kuna tugigrupi koosseisus olid töötud, siis oli enesestmõistetav, et ka kogemusnõustajal oleks töötute kogemus.

Aga mitte ainult. Ljuda on tõepoolest olnud pikka aega töötute, kuid ta on viimastel aastatel hoidnud end nii tööharjutuse kui ka muude teenuste abil aktiivsena ja seega on ta hea eeskuju kui taastunud töötute.

Paraku ei ole Ljuda seni leidnud püsivat töökohta, aga ta on argipäeviti meil abiks Domus Petri supiköögis, samuti tööharjutuse ja hädaabitööde korraldamisel. Tugigrupis osalemine ja sellele eelnenud tugigrupi juhendajate koolitus oli väärtuslik etapp Ljuda enda taastumiskogemuses.

Töötute tugigrupiga alustades tekkis juba üsna alguses tõsine küsimus: kas etteantud DUO-programm ja selle teemad ikka on täiel määral sobivad meie töötute tugigrupi jaoks? Kas need kõnetavad tugigrupis osalevat töötut? Kas need lähevad korda ja kas neist on kasu? Nii hakkasimegi järjest otsima muid teemasid ja materjale, võttes muuhulgas eeskuju tööklubi näidisprogrammist. Väga hästi sobisid tegelusharjutused, samuti sirutus- ja venitusharjutused. Kindlalt aga toimis DUO-tugigrupi elluviimise üks peamisi põhimõtteid: töö toimub professionaalse juhendaja ja kogemusnõustaja juhendamisel. Kindlasti aga tasuks üle vaadata kogu meie töötute tugigrupis käsitletud temaatika ja kasutatud materjalid, sest süstematiseerituna oleks see hea töövahend järgmise töötute tugigrupi korraldamisel.

Töö esimese tugigrupiga oli meile heaks kooliks: saime koos kogemusnõustajaga katsetada tugigrupi juhendajate koolitusel õpitut ning uurida, kuidas tugigrupi ja taastumise meetodika on kasutatavad töötute tugigrupis. Ja niiviisi õppida ja harjutada tugigrupi juhendamist.

Tugigrupi viimasel kohtumisel tegime osalejatega muuhulgas juttu jätkamisest, milleks avaldati selgesti huvi ja soovi. Katus- ehk koduorganisatsioon on endiselt olemas ning valmis tugi- ja eneseabigruppide toetamiseks. Samuti on mõned ideed vajaliku rahastuse leidmiseks.

Vajadus sellise tegevuse jaoks on vaieldamatult olemas. 2011. aasta aprillikuu seisuga oli Valga linnas kokku 1075 töötut, neist 793 olid pikaajalised töötud.

*Oluline on siinjuures ka avaliku arvamuse kujundamine, et võimalikud tööandjad usaldaksid palgata ka pikaajalisi töötuid, kes on osalenud nõustamisprojektide tegevuses või kasutanud Töötukassa teenuseid.*

## Tartu tugigrupp

*Ivi Obzinis, Tartu psühhiaatriakliiniku sotsiaaltöötaja*

Kogu minu senine, üle 30 aasta kestnud tööelu on möödunud erivajadustega inimeste sotsiaalprobleeme lahendades. Neisse aastaisse jääb paljutki, midagi meeldivat ja midagi vähem meeldivat. Kuid üldjoontes on mulle mu töö väga meelepärane. Olen saanud huvitavaid koolitusi ja püüdnud leida uusi lahendusi oma töises tegevuses.

Kaks aastat tagasi kuulsin esimest korda DUO-projektist ja sain osaleda soomlaste korraldatud koolitustel. Alguses oli asi ausalt öeldes päris hägune ja õhku jäi mitu küsimust, kuid tasapisi hakkas kujunema pilt sellest, mida meilt oodatakse.



**Grupi eestvedamine koos taastunud patsiendiga oli minu jaoks täiesti uus lähenemine. Ma pole kunagi tõmmanud piiri enda ja haigla patsientide vahele ega pidanud end neist kõrgemaseisvaks. Kuid samas pean ausalt tunnistama, et pole ka kunagi tulnud mõttele, et nad võiksid olla minu koostööpartnerid.**

Grupitööd olin harjunud tegema ikka koos teise spetsialistiga, kuid nüüd tuli professionaali-na üksinda olla põhivastutaja osas. Esialgu see pisut hirmutas, sest pelgasin, et suurem osa tööst jääb minu teha. Paraku alahindasin partnerit. Üsna kiiresti mõistsin, et taastunud patsient on tõepoolest võrdväärne partner. Ta oli hästi aktiivne, esitas uusi huvitavaid ideid ja osales grupi juhtimises. Tagasi vaadates arvan, et tegelikult oli tema poolt tehtu minu osaga võrreldes kaalukam.

**Grupitöö edenedes oli näha, kuidas seda mõjutas niisuguse grupijuhhi kohalolek. Liikmed vestlesid meelsasti inimesega, kes on mingis mõttes sarnase olukorra läbi elanud ja valmis sellest rääkima. See ärgitas avameelsusele ja kiirendas hirmust ülesaamist. Kui tavaliselt on taastujaile räägitud n-ö raamatutarkusi, siis nüüd said nad kuulda midagi elust enesest. Taoline lähenemine sobis grupi liikmetele ja seda väljendasid nad ka korduvalt oma tagasisides.**

Tänu projektis osalemisele olen saanud uue huvitava suuna, mida edaspidigi kasutada, kuigi alati ei saa kogemusnõustajat kaasata. Kuid korraldades grupitööd koos teise professionaali-ga, püüan maksimaalselt suunata inimesi üksteisega senikogetut jagama.

DUO oli parim praktika minu senise grupitöö kogemuses.

## Tapa tugigrupi lugu

*Reet, Imbi ja Aili, Tapa tugigrupi juhendajad*

2009. aasta sügisel toimus Usuteaduse Instituudis Heino Nurga juhendamisel huvitav kursus psüühilise erivajadusega inimeste hingehoiust. Kursusel mainiti ka ideed luua uudse lähenemisega DUO-tugigrupid, kus professionaalse juhendaja kõrval osaleb juhtimises ise taastumise läbinud kogemusnõustaja. Mõni aeg pärast kursusi korraldati koolitus neile, kes oleksid huvitatud taolise tugigrupi tegemisest. Otsustasime meiegi minna uudistama - kaks professionaali Reet ja Imbi ning kogemusnõustajana eelpensionile jäänud ja mitmeid eluor-gusid läbinud Aili.

Koolitusel selgus, et sihtgrupp ei ole väga jäigalt kindlaks määratud, vaid võib teha tugigrupi ka töötutele. See näiski meile sobiv olevat, sest paikkonnas, kus elame, on see suurem probleem. Ise kunagi töötust kogenu teadsime neid hingelisi probleeme, mis sellega kaasnevad.

Koolitus läbitud, tuli leida töötud, kelle hinge tahtsime hakata hoidma. Pöördusime kõigepealt ametlike kanalite poole: käisime nii vallavalitsuses sotsiaalnõuniku juures kui ka Rakveres Töötukassa Lääne-Virumaa osakonnas ning võtsime ühendust ka Järvamaa osakonnaga. Kohalikus lehes ilmus teade asutatava tugigrupi kohta, kuulutusi sai jäetud mitmele poole nii Tapal, Rakveres kui ka Paides.

**Töötute tugigrupi väljakuulutatud esimese kohtumise aeg oli juba ukse ees, mis aga puudus, olid töötud... Kolm juhendajat ootasid pikisilmi, aga asjatult... Siis ütles üks meist: „Mul on ju vend töötud.“ „Ja minul tütar,“ reageeris kiiresti teine. Õnneks olid mõlemad varmad grupiga liituma. Tütrele meenus kohe ka töötud sõbranna, kes samuti haaras ideest kinni. Näis, et siin ongi võti: mitte ametnikud või kuulutused, vaid otsesidemed.**

Uurisime kähku oma tutvusringkondi. Ja tõesti, ikka leidis mõni tuttav või sugulane, kes hiljuti või juba ammu töötuks jäänud. Kuuldes toetusgrupist oma tuttava kaudu, olid nad kõik valmis liituma.

**Saime aru, et tegemist on usalduse küsimusega: mingi kuulutus seinal või võõra ametniku poolt muuseas väljapakutud võimalus jätab külmaks.**

Ei tea ju, mida see grupp tegelikult endast kujutab, mis inimesed seal on. Kui ettevõtmisest räägib aga inimene, keda ise tunnend, on hoopis teine asi. Kümme inimest oli kähku koos. Suuremaks ei tahtnud esimest gruppi teha ja nii panime otsingutele punkti.

**Arutasime omavahel läbi, mida me tegelikult tahame saavutada, mida on meil öelda, kuhu tahame jõuda ja mis vahenditega. Olime ühel meelel, et eesmärk peaks olema inimeste enesetunde parandamine, eneseusu suurendamine ja oma väärtuse tunnetamine. Samuti arusaamine, et inimesed ongi eripärased ja igaüks on väärtuslik ning tõusud ja mõõnad meie elus ei ole seotud sellega, kas oleme head või halvad.**

Tahtsime pakkuda ka lihtsalt meeldivat koosolemist heas seltskonnas. Seltskond oli meil aga üsna kirju, 20aastastest 50nестeni, kelle seas nii äsja töötuks jäänuid kui ka juba aastaid tööelust eemal olnuid. Sooline suhe aga oleks küll võrdõiguslikkuse eestseisjate heakskiidu ära teeninud - viis meest ja viis naist. Reeda kindlal nõudmisel tegime reegli, et kahe koosolekutunni vahel sööme sooja sööki ega hooli sellest, et neid kulusid ei kompenseerita. See osutuski heaks mõtteks. Ühine lauakatmine ja umbes pooletunnine söömaaeg liitis gruppi veelgi rohkem. Toidu valmistasime ise enne koosolekut, menüü aga koostasid grupi liikmed: iga koosoleku lõpus sai soovi avaldada järgmise lõuna menüü koostamiseks, nii saime teada ka igaühe lemmiktoidu.

Meie koosolemised toimusid igal neljapäeval. Koosoleku esimeses pooles vestlesime nädala jooksul toimunust ja kogetust, tegime venituse- ja lõdvestusharjutusi, kordasime eelmise koosoleku teemat, mõnikord mängisime. Pärast lõunasööki läksime edasi uue teemaga, mis tavapäraselt sisaldas lühiloengut ja arutelu.

Läbivõetud teemad olid suunatud inimese hingelisele taastumisele. Mõtisklesime oma emotsioonide üle: miks ja millal tunneme end halvasti ning millal hästi; kelle käest saame abi madalseisu ajal; mis on stress ja mis aitab meil lõõgastuda; kuidas mõistame, kui meile öeldakse: „Ole tubli!“. Mitu korda tegime praktilisi harjutusi, vastasime küsimustele enda või teiste kohta, kirjutasime paberile omi mõtteid ja kogemusi.

***Juba esimesel korral tegime selgeks, et koosolekul on kõik vabatahtlik, me ei uuri midagi teiste kohta, aga endast võib rääkida kõike, mida soovitakse; me ei räägi teistest inimestest, keda grupis ei ole, ja peamine - kõik siin räägitu jääb omavahele.***

Oma lugu jagas ka meie kogemusnõustaja Aili, kes rääkis oma mitmekordsest töötuks jäämisest, millest eriti viimane läks kuulajatele hinge ning vallandas oma kogemuste analüüsimise ja võrdlemise.

Meie grupp alustas tegevust augustis, ilusate ilmade ajal, nii et alguses saime osa ajast veeta õues. Hiljem pidime jääma tubaseks, kuid septembris korvasime tubase tegevuse väljasõiduga Neerutisse. Seadsime end sisse kaunis kohas Neeruti järve ääres, RMK lõkkeplatsil ning grillisime, vestlesime, mängisime ja pildistasime.

Viimaseks koosolemiseks valisime aja, mil kõigil oli võimalik kohale tulla. Kaasatoodud ja kohapeal valmistatud toitudest katsime laua. Meenutasime eelnevaid koosolekuid ning rääkisime sellest, mida kooskäimine on andnud, mida uut avastati või mis eredamalt meelde jäi. Kõigi muljed olid positiivsed, grupiga veedetud aega peeti meeldivaks ja vajalikuks ning leiti, et hea oli kord nädalas kodust kindla eesmärgiga väljuda. Loengud, mängud ja mõtisklused

andsid mõneski asjas uue vaatenurga oma elule ja tegevusele. Tööle või õppima asunud liikmed rääkisid sellest, mis on kaasnenud staatuse ja elurütmi muutumisega. Osalejad täitsid igaühe kohta lehe, kus tuli lõpetada kaks lauset: *olen märganud sinus (head omadust)... ja tahan sulle soovida...* Igaüks sai omanimelise lehe endale koos tunnistusega grupis osalemise kohta. Peale selle sai veel igaüks 2011. aasta kalendermärkmiku, kuhu soovitasime iga päev kirjutada midagi head, lohutavat või julgustavat.

*Meie, grupi juhendajad, tundsim ühtaegu rõõmu ja kurbust. Need neljapäevad olid olnud meile küll mõnevõrra pingelised, ent siiski rahuldust pakkuvad. Grupp oli tore ja kahju oli lahkuda meeldivast seltskonnast. See oli meile kõigile esimene kord niisugust tööd teha, leidsime, et saime hakkama ning sobiliku aja ja võimaluse tekkimisel võib kunagi veel midagi taolist ette võtta.*

## Lihula tugigrupilugu

Olen olnud Eesti taasiseseisvumise ajast kirikuelus aktiivne.

**Kirikusse tulevad paraku ikka esiti need, kes on elus haiget saanud või ei sobi mingi malli järgi ühiskonna tavaellu. Olin püüdnud mõista neid inimesi, aga sageli ebaõnnestunult.**

Omavalitsuses puuetega inimestega töötamisel oli jäänud nii mõndagi kripeldama, mis rahu ei andnud. Niisiis tundus DUO-koolitus töötavat väljapääsu minu ummikmõtetele. Pakkusin koolitusele minekut oma kogudusekaaslastele ja nii me alustasimegi.

*Kogu protsess koolitusest grupitööni sujus suuremate tõrgeteta. Kogemusnõustaja sai otsekui tiivad. Paksu tolmukihi alt pääses valla tohutu andepagas, nõnda et ei leia sõnu selle kirjeldamiseks.*

Koostöö sujus uskumatult hästi. Kuna koduorganisatsioon võttis mind palgale, oli endalgi kindlam tunne, samas tõi see kaasa muid kohustusi, mis tähendab, et kogemusnõustaja roll suurenes olulisel määral.

**Algne grupiliikmete nimekiri muutus täiesti, sest enamik kutsutuist olid kas liiga haiged või pelglikud. Kohe lisandus aga paar mittetöötut, kes ei tundnud end tavaelus väga hästi.**

**Grupp koosnes suhteliselt tagasihoidlikest inimestest, kes oma mõtteid avaldasid väga ettevaatlikult. Grupiliikmete edenemine ei olnud eriti märgatav, aga see, kuidas püüti alati osaleda, oli hea märk sellest, et oleme üksteisele vajalikud.**

**Töötukassa juhtumikorraldaja külaskäik avas meile võimalusi, mida võiks endale tegevuse leidmiseks ise ära teha. Tekkis puuetega inimeste mittetulundusühingu loomise mõte.**

Sellest omakorda tekkis mõte külastada Pahkla küla, et näha, millest nad ära elavad, kuidas on töö organiseeritud ja mis eeliseid pakub niisugune küla oma elanike tervise taastamiseks võrreldes tavaühiskonnaga.

**Kõige ehedam edulugu oli kindlasti kogemusnõustajal. Ta jõudis selgusele, et peab töölt ära tulema, sest see ohustas otseselt tema taastumist.**

Nüüd tegeleb ta ainult meeldivate asjadega, mis avab temas peituvaid omadusi ja oskusi. Ta on käinud täiskasvanute muusikakoolis klaverimängu õppimas ning kunstikoolis suurepäraseid maale maalimas. Hiljuti registreerus rahvaülikoolis kolmele kursusele, kõik käelise tegevuse arendamiseks. Veel korraldab ta perekeskuses kord kuus laste kokaklubi ja liitus võimlemisrühmaga. Talle pakuti juba uut töökohtagi, kuid ta ei tunne end veel tööellu naasmiseks valmis olevat. Tal on väga toetav venna pere. Ja ei saa salata, et usk ja lootus oma Jumala peale on tema suurim jõuallikas.

**Edenesime tasa ja targu. Uusi ideid kompasime ettevaatlikult. Kui keegi ei tulnud grupi kohtumisele, püüdsime ühiselt mõelda, kuidas teda toetada.**

**Projekti lõpuks peab olema küpsenud mittetulundusühingu mõte, sest sellest saaks ühendus, mis motiveerib jälle kokku tulema ja tegevust otsima.**

Samas ei taha me end nurka suruda, kui asjad ei lähe plaanitult. **Üksteisele ja oma tegemistele tuleb anda aega kasvada.** Oleme mõelnud, et 15 korda ei ole meie jaoks piisav kokkusaamiste hulk, et jõuaksime programmis püstitatud eesmärgini, aga elame-näeme, võib-olla toob päike kaasa erilise energia, mis motiveerib meid lendama ja tiigrihüppeid tegema.

Üks on kindel, olgu kogemusnõustaja nii tubli kui tahes ja grupp motiveeritud, need **inimesed vajavad püsivat juhti ja tuge**, et enda jaoks midagi ära teha. Ka siis, kui nad on leidnud töökoha. Sageli võetakse töökoht vastu, sest rahaline seis on otseselt seotud tervise taastumisega. Samal ajal jääb unarusse hingeline pool, ei ole enam jõudu sellega tegeleda. **Peamine on, et püüaksime üksteist märgata ka siis, kui projekt on läbi.** Küll Jumal hoolitseb ülejäänu eest!

## SA Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskuse DUO-tugigrupp mõtteid

*Camilla Meister, tegevusjuhendaja ja Marika, kogemusjuhendaja*

***Meie rühma liikmetele meeldis koos olla, rääkida oma mõtteist ja kuulata kaaslasi. Tartu DUOkad pidasid kinni rühma reeglitest ja laiem avalikkus ei kuule rühma vestlustest midagi.***

Igal DUO-tugirühma koosoleku tegime Marika juhendamisel venitusharjutusi ja sellest sai me idee: kliendikonverentsil "Tean ja tegutsen", mis toimus märtsis 2011, tegi Marika kuuekümnele osavõtjale võimlemisharjutusi.

## Taastumiskursus stressis töötutele

*Vaike Pähn, Saku Päevakeskuse sotsiaaltöö spetsialist*

Sakus käis koos liikumispuudega inimeste eneseabigrupp Varsakabi. Neljateistkümne kogunemiskorra jooksul kujunes kümnest rühmaliikmest sõpruskond, kes vaatamata lumerohkusele ja libedale teele peaaegu igal teispäeval meelsasti kokku tuli.

***Nii mõnigi osaleja oli alguses väga arglik ning vajas koduseinte vahelt välja tulemiseks innustust ja toetust, kuid hiljem tunnistasid kõik kogunemiste vajalikkust ja tähtsust.***

Pool grupiliikmeist on haiguse või trauma tagajärjel täiskasvanuna ratastooli sattunud. Paratamatult toob püsiv haigestumine kaasa elumuutuse. Tihti katkevad suhted, tekib depressioon ning kahtlus oma võimeis ja vajalikkuses.

Neli kuud kestnud ühisürituste, -tegeluste ja -liikumise jooksul adusid osalejad, et ***positiivsed elumuutused saavad alguse pisiasjadest***, mis hiljem moodustavad vundamendi suuremale eesmärgile. Omasuguste rühmas on lihtsam jätta stressi põhjustanud minevik seljataha ning leida jõudu uueks päevaks ja tulevikuks.

Juhendajana olen saanud erakordse kogemuse ja omandanud uusi grupitöö toetamise oskusi.

***Soov on alustada veel ühe taastumiskursusega töötutele inimestele, kes on mis tahes põhjusel kogenud vaimse tervise kriise. Töö kaotamine põhjustab stressi, mis võib kaasa tuua terviseprobleeme. Samuti võib psüühikahäirest taastujal olla raske tööle naasta.***

Kokkusaamistel luuakse selged ja turvalised raamid, millest üks olulisem on kokkulepe, et kursusel kuulnud isiklikest asjadest ei kõnelda kõrvalistele inimestele.

*Grupitöö üks põhimõtteid on elamine hetkes ehk siin ja praegu ning seda on võimalik koos harjutada. Selle asemel et muretseda tuleviku või kurvastada mineviku pärast, keskendume oma võimetele ja tugevatele külgedele. Nii märgatakse vajadusi, mis aitavad taastuda ning inimene saab hakata nendega arvestama ja elu selle järgi korraldama.*

## Väike tagasivaade kogemusnõustaja tegevusele

*Raivo Kikkas, kogemusnõustaja*

Pool meie grupiliikmeist on haiguse või trauma tagajärjel sattunud täiskasvanuna ratastooli. See saatus on ka mind tabanud.

*Et elu ei olegi nii masendav, näitab asjaolu, et pika moosimise järel värvati mind tugigruppi kogemusnõustajaks. Sain aru, et olen heas mõttes ratastoolis näitlik õppevahend, kelle elu moto on:*

*...ära ütle kui hommik on ududes  
et sa päikest enam ei oota  
vaata ringi nii palju on ilusat ees  
tuleb uskuda ainult ning loota... (Doris Kareva)*

Grupi komplekteerimine oli kutselise abistaja pärusmaa. Oli rõõmsalt kaasalööjaid, aga ka esimestest rühmatundidest põgenejaid. Kuid peagi moodustus sõpruskond, kes ootas õhinaga järgmist kohtumist.

Ainsaks probleemiks oli transport. Inimesi tuli üle Saku valla, nii Kiisalt, Jälgimäelt kui ka Kurtnast. Saku inimesed tulid sügisel ise kohale, kuid talvel läks asi hulluks. Aga nagu öeldakse: ei ole lahendamatu probleeme, on saamatud inimesed. Lisaks kutselise abistaja isiklikule autole kaasasime ka grupiliikmete vanemate transporti. Saku alevikus ratastoolis elavad grupiliikmed ei saanud lumerohkuse tõttu ise kohale ja vajasid saatjat-lükkajat. Kahju, et projekti vahendeist ei olnud võimalik heade abistajate bensiinikulugi katta. Oma aja ja jõu panustamine meie heaks on juba iseenesest austusväärne, kuid materiaalsed väljaminekud vajaksid lahendust.

Programmis ettenähtud viieteistkümne kogunemiskorra jooksul ei suutnud me oma eripärra tõttu programmiga lõpuni jõuda ja palusime võimalust kursust pikendada, õnneks oli see võimalik.

***Aeglase käivitumise põhjus oli mõne liikme suur pelglikkus. Vahel toimus suhtlemine ainult peanoogutuse või -raputusega. Et koduseinte vahelt välja saada, oli vaja innustamist ja toetamist. Et märgata pisimuutusi, hakkasime kohtumise lõpus valima päeva tegijat. Rühmaliikmete positiivne tagaside tõi peagi häbelike näole naeratuse. Üks meist, kes alguses suutis vaid noogutada, osutus hiljem kõige jutukamaks.***

Juhendajana sain erakordse kogemuse ja omandasin uusi oskusi, rääkimata unustamatutest muljetest botaanikaaiast ja Jõgisoolt ning ise sõtkatud ja küpsetatud leivast.

Pärast programmi lõppu otsustas grupp kooskäimist jätkata juba oma kulu ja kirjadega. Plaanis on minna kalale, teha matk kohalikku juustutallu ja laevareis Rootsist.

## Astangu tugigrupp.

*Kaja Saat, tugigrupi juhendaja*

Tugigrupi juhendajate koolitusele minnes ei osanud ma arvata, et juba mõni kuu hiljem asun ise tugigrupi juhendama. Pole ma ju tegelikult mingit juhi tüüpi, kuid koolituse viimasel päeval otsustasin ikkagi, et proovin. Minu teadmised grupitööst piirduvad ülikooli teise aasta kevadsemestril õpituga, seega pelgalt teooriaga. Kuid sotsiaaltöötajana tean, et grupi moodustamise aluseks on ühiste eesmärkide olemasolu.

***Grupi loomiseks olid olemas mitmedki olulised eeldused. Eelkõige inimesed, kes võiksid tugigrupis osaleda - need, kellega ma praktiliselt kogu õppeaasta jooksul pidevalt kokku puutusin, kuid kes vajaksid kindlasti toetust ja kinnitust sellele, et ollakse õigel teel minevikutraumadest taastumisel. Nad on Astangu Kutser rehabilitatsiooni Keskuse liikumispuudega õppurid, kes õppeperioodil elavad keskuse õpilaskodus ning igaühel neist on oma elukogemus või lugu, mida võiks teistega jagada.***

Innustust õppureist tugigrupi moodustamiseks sain Astangu personalilt. Meid oldi nõus vajadusel igati toetama keskuse mugavate ruumide, töövahendite ja materjalidega. Idee küps, vajasin enda kõrvale ka kogemusnõustajat, sest DUO-tugigrupp tähendab ju ikkagi paaris-



tööd. Sobiva kandidaadi leidmine polnud sugugi raske. Astangu tugigrupi teiseks juhendajaks sai inimene, kes on läbinud pika taastumistee, kogenud oma elus nii mõndagi ning saavutanud eesmärgid, mille püstitamine võiks kõrvalseisjale tunduda võimatu ülesandena.

Kuna juunis algas koolivaheaeg ja õppurid lahkusid keskusest oma kodudesse, siis ei õnnestunud mul kogemusnõustaja Anatoli Grigorjeviga pikemalt meie projekti üle mõtteid vahetada. Kuid peamine oli tollal see, et Anatoli oli kohe nõus sügisel gruppi juhendama. Suur tänu Heino Nurgale, kes leidis aega ja tahtmist meie plaanidele kaasa aidata ning käis suvel Anatoliga tema kodus Tartus kohtumas.

Õppeaasta algab Astangulgi 1. septembril. Tugigrupi esimene kohtumine toimus 15. septembril. Algas polnud sugugi lihtne, aga oma suurimast hirmust sain ma üle hetkel, mil märkas, kui palju inimesi oli kohale tulnud. Kolm neist kahjuks loobus pärast paari kohtumist, sest said kutse osaleda teises eneseabirühmas. Kokku saime kaks korda kuus kolmapäeviti. Meie koosolek kestis tavaliselt kaks tundi: vahetasime viimaseid uudiseid, arutasime vahepeal üleskerkinud aktuaalseid teemasid, õppetöoga seonduvaid probleeme või argielu toimetulekut puudutavaid küsimusi, samuti tööellu naasmise võimalusi.

Tänusõnad tahan öelda oma grupi liikmetele, kes mind pidevalt toetasid ja aitasid mul üle saada algusaja ebakindlusest. Õppisin ja arenesin koos nendega ja seda meie viimaste kohtumisteni. Meist on saanud kui üks tervik. Arvan, et DUO-tugigrupi juhendajana olen ühe väga huvitava ja olulise kogemuse võrra rikkam ning loodan, et saan õpitud rakendada edaspidi nii oma igapäevases tegevuses kui ka töös uue tugigrupiga.

## Idee toodi saarele talvel

*Katrin Paukson, Saare Duo juhendaja*

2010. aasta jaanuaris, kui hanged olid veel vööni, tõttas Saaremaa Ülikoolide Keskuse poole grupp inimesi: kokku oli kutsutud hulk sotsiaaltöötajaid, kellele sooviti tutvustada DUO-projekti. Tegemist oli Eesti Sotsiaalfondi rahastatava projektiga, mille eesmärk oli luua tugigruppe inimestele, kes on taastumas psüühilistest probleemidest, samuti nende lähedastele. Tugigruppe sooviti luua ka pikaajalistele töötutele, keda samuti vaevab masendus ning kes vajavad tuge ja nõu. Projekti eestvedajad tulid Tartust ja Tallinnast ning tutvustused toimusid talvest kevadeni kõikjal Eestis. Kolm aastat kestva projekti eesmärkideks on sotsiaalse kaasatuse suurendamine, tööpuuduse vähendamine, töövoime ja töövalmiduse taastamine, tugi- ja eneseabigruppide loomine. Tuleb öelda, et tegemist ei ole teraapiaga ega katsega kedagi murekoormast hetkega vabastada. Pigem on programmid üles ehitatud nii, et inimesed saaksid pisut endasse vaadata ja mõista, mis seisus parajasti ollakse. Üksteist toetades saab selgemaks, missugused võimalused on ootamas ja kuidas endale eesmäärke seada.

*Esmalt oli vaja koolitada neid, kes tugigruppe juhtima hakkaksid. Saaremaal osalesid koolitustel allakirjutanu ja Töötukassa Saaremaa osakonna juhataja Kaie Lepp. Koolitasime end oma vabast ajast ja tegutsesime vabatahtlikena, seega püüdsime projektitöö ja põhitöö lahus hoida. Kujunes aga ikkagi nii, et projektist sai maakonnas uus teenus, mida oli võimalik pakkuda ka meie põhitöökohtade - Töötukassa ja Ohvriabi - klientidele. Kuid eks ole ju paljugi siin elus omavahel seotud.*

**DUO, mis tegelikult oli trio.** DUO-projekti nimigi rõhutab selle omapära: tugigruppi juhidavad väljaõppinud spetsialist ja kogemusnõustaja. Saare DUOst sai aga tegelikult trio, sest spetsialiste oli kaks. Koos oli kindlam uut asja ette võtta ja samuti võis kõik ülesanded omavahel ära jagada. Meie kogemusnõustaja tuli Tallinnast ja temast sai meie kõigi lemmik! Nimelt on kogemusnõustaja inimene, kes on ise käinud läbi tulest ja veest ning nõus oma elu keerdkäike ka teistele avama. DUO-tugigruppide kogunemised ei ole lihtsalt mokalaadad, vaid kasutame kindlat metoodikat ja reegleid, kõigel on mõte ja eesmärk.

Meie DUO-tugigrupp alustas juuli lõpus. Taolised grupid ei saa olla väga rahvarohked, seega oli osalejaid peale juhendajate kümmekond. Juhendajatena proovisime teha iga kokkusaamise programmi vaheldusrikkaks, sest keegi ju ei suudaks kuulata mitu tundi vaid loenguid! Niisiis tegime teste, andsime mängulisi ja loomingulisi ülesandeid, vaatasime filmi ja arutlesime nähtu üle, kuulasime lühiloenguid, tegime lõõgastavaid venitusharjutusi, uurisime piltlikult endi elukaart ja loomulikult tutvusime niiviisi üksteisega. Kohvipausegi sai peetud. Pärast esimest grupikorda olime juhendajatena veidi murelikud, sest ei osanud ju aimata, kuidas kõik kohalkäinutele meeldis ja sobis. Arvasime, et eks ole see järgmisest korrast näha - kas tullakse taas? Tegelikult tuli osalejaid rohkemgi kui esimesel korral ja puuduti vaid väga mõjuval põhjusel.

**Kooskokkamisest liigutuspisarani silmanurgas.** DUO-projekti vorm on üsna paindlik. Meie kutsusime inimesed kahel korral kokku Kuressaarde ja seejärel toimus kahepäevane laager Mändjala kaunis puhkemajas. Laager oli tihedasti tegevusega sisustatud, kuid tempo kõigile paras. Nii toimekate ja osavate inimestega oli ju lust laagerdada - igal pool löödi käed külge, nõuti ülesandeid, keegi ei kurtnud ja eriti täpselt peeti kinni ajakavast. Näiteks oli meie sotsiaalne roogade valmistamine hea koostöö musternäide: pisikeses võõras köögis toimetas igal ruutmeetril sõbralikult vähemalt kaks inimest ja toidudki said maitsvad!

*Põnevust, aga ka liikumisvõimalust kaunil päikeselisel loodusrajal pakkus helmemäng. Tuli leida kontrollpunktid, kus sai oma käevõrude lükkida ühe pärli. Iga värvilise helmega anti kaasa tähendus ja hulk tarkuseteri veel peale kauba. Mõni meist kannab oma käevõru siiani.*

*Laagri tipphetkeks kujunes kogemusloo kuulamine. Meie kogemusnõustaja oli hästi valmistunud ja vaatamata väikesele ärevusele esines nii liigutavalt, et enamik kohalolnuid hakkas oma elu kohe ümber hindama: minul ju ei olegi tegelikult nii raske! Hiljem sai igaüks kokku seada oma kogemusloo. Leiti igasuguseid vorme selle teostamiseks alates curriculum vitae`st kuni slaidiesitluseni arvutis.*

Esimese laagripäeva õhtul toimus Kuressaares kontsert, kuhu me koos ühesuguste käevõrudega ehituna kohale sõitsime. Ja oh seda sõnademängu, esines ju kaks duot - Tõnis Mägi ja Ott Lepland ning Marko Matvere ja Jaan Tätte. Puhkemajja naastes ei jäänudki pärast kuuma sauna võtmist enam jaksu muuks, kui puhkama minna.

Teine laagripäev algas kõva müristamisega ja sai samuti tööine. Juba arutatigi, mis meist edasi saab? DUO-projekt võimaldab kohtumisi korraldada kolmkümmend korda. Meie kirjutasime oma projekti poole väiksemas mahus, sest enamaks lihtsalt ei jätkunud aega ega vahendeid. Nagunii oleme siira tänu võlgu inimestele, kes meid nii palju aitasid ja usaldasid.

### **See suvelõpp oli teistmoodi**

Tegelikult kohtusime oma vahva tugigrupiga veel üks kord Kuressaares. Kuid siis juba veidi pidulikumas õhkkonnas. Hakatuseks tegime veel testi enesetunde hindamiseks ja mitu inimest oli üllatunud, sest nende näitajad olid oluliselt paranenud! Loomulikult aitas heale enesetundele kaasa ka sume suvelõpuilm, valmivad viljad, värske õhk ja päevitunud põsed. Kui püüti meie kokkusaamisi sõnadesse panna, siis leiti, et toimunud oli midagi, mis erines tavaelust. Kuna tegemist oli inimestega, kes parajasti tööl ei käi, siis tunti rõõmu, et saadi kodust välja, tutvuti uute inimestega ja toetati üksteist. DUO-projekti voldikuski on kirjas: „Kui meie ei aita üksteist, siis kes seda teeb?“

# KOGEMUSLOOD

*Tugigrupiprogrammi üks osa on taastumislugu ja selle kuulamine, mis peaks kuulajaid julgustama oma elule teisiti või uutmoodi vaatama. Taastuja kogemusloo kuulmine võib aidata tugigrupis osalejatel visandada oma elu kui tervikut, mõtestada selle eri etappe ja anda neile uus tähendus ning julgustada taastujat jätkama.*

*Kui sellele lisanduvad teadmised taastumise eri faasidest, hakkavad lood uutmoodi liigenduma. See omakorda toetab suundumist edasi, oma loo jätkamist ning selle intriigi ja suuna mõjustamist. Turvalises ja mõtestavas olukorras on tervendav jutustada endast loo vormis. Oma lugu muutub eri jutustamiskordadel: eri aegadel rõhutatakse eri asju ja vaatenurki. Areneb kujutelm taastumisest kui elavast, muutuvast loost, mitte kui raskest, üht ja sama kordavast rännakust (Koskisu, Yrttiaho 2009<sup>4</sup>).*

Kogumiku koostajate siiras tänu ja tunnustus taastujatele, kes saatsid kogumiku jaoks oma lood, et lugejad saaksid neist õppida. Autorite soovil on nende nimed muudetud.

---

<sup>4</sup> J. Koskisu, K. Yrttiaho, Taastumisvõtteid. Juhendaja käsiraamat. Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing, 2009.

## Töö aitab tagasi tööle

*Jüri*

Minu haigestumise võib kokku võtta lühidalt: ülepinge ja oskamatus sellest lähedastega rääkida ning oma probleeme vahendada. Jagatud mure on tõesti vaid pool muret. Psüühilise haigestumise võis tingida konfliktsituatsioon isaga, armumine ja oskamatus armastust väljendada. Sellele lisaks läbikukkumised ülikoolieksamitel ja finantskahjumiga lõppenud, liigselt killustatud ettevõtmised, oskamatus leida konstruktiivseid lahendusi eri olukordades. Tulemuseks oli paanika ja heitumine. Kõik see kasvas suureks ja raskeks koormaks, mille all toimus hingeline murdumine ja vaimne kokkuvajumine, mis tipnes kehalise läbipõlemise ja psüühikahäirega

Haigestumise protsessi tagantjärele vaadates võib teha järeldusi ja leida seaduspärasusi, kuidas oma elukvaliteeti parandada.

Pärast haigestumist hakkasin loomulikult kohe otsima, kuidas oma vaimset tervist parandada, ennast elule tagasi tuua.

Tähtsaim on siiski õige ravi, mille määrab psühhiaater. Ravimitega leevendatakse haiguse sümptomeid, hoitakse patsiendi heaolu ja toimetulekutaset.

Selleks, et mõista iseennast ja oma vajadusi ning oma olukorraga leppida, on väga tähtsal kohal heal tasemel psühholoogiline abi. Minul toimus alguses väga intensiivne töö psühholoogiga, kaks korda nädalas. Seanss kestis sagedasti ka üle traditsioonilise tunni ja niimoodi kolm-neli aastat.

Esimesed aastad elasingi vaid seansist seansini. Töö jätkub praegugi, küll pikema intervalliga, aga õnneks suudan nüüd juba iseseisvamalt toime tulla. Iseseisvuse ja intervalli suurenemisest saab järeldada, et taastumistöö on olnud efektiivne.

Isikliku panusena tuleb minu puhul esimesena mainida autogeense treeningu rakendamist: hingamine, keskendumine, lihaste pingutamine ja lõdvestamine, konstruktiivsed ja positiivsed enesesisendused.

Tähtis teetähis suurema töövõime ja emotsionaalse tasakaalu poole oli jooga avastamine, millega olen nüüdseks tegelenud kaksteist aastat. Joogas toimivad samuti hingamine ja keskendumine, kehaliste harjutuste abil saavutatakse kehaline ja vaimne rahu.

Tähtsale kohale ravis asetaksin ka tantsimise. Vajadus aru saada ja meelde jätta tantsustrid, olla keskendunud siin ja praegu, koordinaatsiooni olulisus, taustaks muusika, kehalis-käeline kontakt partneriga, suhtlemine toimetulevate inimestega – kõik see motiveerib ennast pingutama, et olla teistega võrdne.

Perekonna toetus on tähtis, sest ränkade suhtlemisvigade tõttu olen tahtmatult tõrjunud eakaaslased endast eemale. Käitumisvead, ettearvamatu käitumisviis ja võimetus usaldada on olulisimad, miks hakatakse eemale hoidma ega kaasata ühistegevusse. Samas õpetab suhtlemine õigemini käituma ning inimeste seas on tore ja tänuväärne olla.

Loomulikult on kogu paranemisperioodi jooksul olnud olulisim koht töötamisel. Alguses keskendusin vaid ülikoolile, sooritades eksameid, tehes kursusetöid ja kaitstes lõpuks diplomitööd. Iga töökoht, mida olen pidanud, on olnud õpetlik ja arendav. Kahjuks olen liiga sagedasti ameteid ja tööandjaid vahetanud. Vaimse tervise edenemise suhtes loen parimaks teraapiakohaks tööd ehitusel, kus ma pidasin vastu kolm aastat - see oli ka minu eesmärk. Ehitusel sain kohest tagasisidet töö kvaliteedist, tehtud vigu võisin parandada. Korralikult tehtud töö aga suurendas eneseusaldust, tõi rahu südamesse ja andis hea enesetunde, et ma saan hakkama.

Huvitav oli seegi, et kui alguses olin mõõtmisel ja loodimisel ebakindel, siis mida täpsemalt suutsin mõõtusid fikseerida ja loodi sättida, seda rohkem süvenes minu hingeline tasakaal. Välise abil muutus ka sisemus.

Ehitusel rakendasin omal initsiatiivil meetodit, mida võiks nimetada toetatud töötamiseks. Nimelt sõlmisin kokkuleppe objekti juhi ja kolleegiga juhendamise ja õpetamise osas ning koostöö sujus hästi - omandasin palju uusi teadmisi ja oskusi.

***Seetõttu teen oma kogemusele tuginedes seadusandjale ettepaneku rakendada vaimse tervise valdkonnas rehabilitatsiooniteenusena rohkem tööd ehk siis vastavalt kliendi võimeist, vajadusist ja huvist lähtuvat toetatud töötamise teenust avatud tööturul.***

Võimaluse korral jätkaksin toetatud töötamist ehk tööteraapiat tehes. Soovitavalt valdkonnas, mis eeldab töö sooritamiseks nii mõtlemist kui ka käelist tegevust ja põhineb teadmistel, mida tuleb eluliselt siduda, et saada toimiv ja ohutu süsteem, näiteks ehitus kogu oma terviklikkuses. Teine arenguprioriteet on minu jaoks arvutikasutamise pidev õppimine ja kolmas võõrkeelte praktiseerimine.

Arvan, et rehabilitatsiooniteenuse kasutamine Tallinna Vaimse Tervise Keskuses on andnud mulle rohkem selgust, julgust, tasakaalu, enesemõistmist, meelerahu ja elurõõmu. Küllap veel muudki, mida ei oska sõnadesse panna. Kuigi on tehtud suur töö, seisab senisest parema elukvaliteedi saamiseks ees veel pikk tee.

## Tunnen end õnneliku inimesena

*Merike*

Olen sündinud 1966. aastal Tallinnas. Olin üksiklaps ja ema kasvas mind üksinda. Võin öelda, et mul oli päikeseline lapsepõlv ja minu ümber olid inimesed, kes mind armastasid. Suved veetsin maal vanaema juures koos ema õdede ja nende lastega.

Minu probleemid algasid kuuendas klassis, kui tundsin ärevust esinemiste ees ja tekkisid raskused klassi ees vastamisega. Asjad hakkasid allamäge veerema, ei tahtnud kooli minna ja puudusin palju. Tagantjärele arvan, et mul tekkis bipolaarne meeleoluhäire ja see algas depressiooniga.

Ka minu emal oli diagnoositud psüühikahäire, kuid ta tuli sellest hoolimata oma eluga toime. Aga kui sain kuueteistaastaseks, halvenes ema tervis ja mina kolisin sellepärast vanaema juurde. Siis olin ligi kaks aastat paremas meeleolus ja olin isegi klassi liider ning sain oma hirmudest üle ja osalesin kõnevõistluselgi. Lõpetasin edukalt keskkooli ja otsustasin, et astun Tartu Ülikooli.

Emal tervis oli samal ajal väga halb ja tema õde tahtis teda hooldekodusse panna. Otsustasin ema enda juurde võtta ja vahetasin korteri Tartusse. Vanaemaga koos toetasime ema ja lõpuks hakkaski ta korralikult rohtusid võtma ega vajanud enam haiglaravi.

Kõik see sekeldamine korteri ja emaga ning uude keskkonda sisseelamine mõjus minu tervisele halvasti ja jäin aastaks akadeemilisele puhkusele, diagnoosiks asteeniline neuroos. Kuid järgmisel aastal sain oma õpinguid jätkata. Arvan tagantjärele, et kuue ülikooliaasta jooksul kannatasin depressiooni all.

Pärast ülikooli lõpetamist asusin tööle. Oli väga pingeline aeg ja kokku langes mitu rasket sündmust minu elus. Selle tulemusel jäin haigeks ja mul diagnoositi skisofreenia. Ma ei uskunud seda, sest emal olid teistsugused sümptomid ning arvasin, et diagnoos on vale. Järgnes kuus aastat segast ja rasket aega. Psühhooside tõttu vallandati mind mitmest töökohast, pidin iga kord jälle uue otsima, samal ajal sündis laps ja lahutasin oma abielu.

Pärast viimasest töökohast vallandamist pidin jääma invaliidsuspensionile ning tundsin, et mind on ühiskonnast välja visatud, olin täielikus isolatsioonis. See põhjustas segadust: püüan muudkui ühiskonda tagasi minna, otsin tööd ja jälle kõik ebaõnnestus. Sellel ajal oli ema mulle suureks toeks ja aitas ka lapse eest hoolitseda. Mul tekkis suur ärevus ja psühhootiline episood: parajasti käis Tšetšeenia sõda ja arvasin, et Eestis on sõda lahti, käisin naabrinaiselt küsimas, kus lähim varjend asub. Kui see seisund möödus, siis taipasin, et diagnoos vastab tõele. Kõik see viis suitsiidikatseteni. Ma ei tahtnud tegelikult surra, aga olukord tundus nii hull ja lootusetu, et ma ei näinud enam mingit lahendust ega tulevikuväljavaadet. Ka sõbrannad ei mõistnud mind ja pidasid mind diagnoosi tõttu endast alamaks.

Sattusin ühel päeval jälle psühhiaatriahaigla kinnisesse osakonda, mille uus juhataja kutsus mind enda juurde. Ta selgitas minu diagnoosi ja haiguse sümptomeid ning leidis mulle sobiva rohu. Ta ütles, et rohust üksi ei piisa, vaid pean igapäevaelu toetamise teenust kasutama ja

psüühikahäiretega inimeste päevakeskuses käima. Psüühikahäire puhul on määrava tähtsusega haiguskriitika teke ja otsus hakata arsti ettekirjutuse järgi ravimeid tarvitama.

Võin öelda, et minu taastumistee puhul on oluline minu arenguvajadus, mis on olnud paranemisel otsustava tähtsusega. Mind aitaski see, et võtsin rohtu ja käisin samal ajal päevakeskuses, ainult rohu võtmisest või päevakeskuses käimisest üksi poleks abi olnud.

Akuutsed probleemid lõppesid kohe, kuid algus oli väga vaevaline, sest baasturvalisus oli täiesti kadunud, samuti oli enesehinnang langenud väga madalale – olin kaotanud usu isendasse, teistesse ja kogu maailma. Alguses ma lihtsalt istusin, keskuses oli valge, puhas ja soe. Mul oli väga tore sotsiaaltöötaja, kes suutis võita minu usalduse ja tasapisi hakkasin toibuma, kuid edasimineki oli algul väga aeglane.

Siis hakkasime keskuses tegelema eneseabiga ning projekte kirjutama ja ellu viima. Töö suurendas enesehinnagut ja andis enesevääriskust. Leidsin ka sama diagnoosiga sõbranna ja seegi aitas paranemisele kaasa, sest ta mõistis mind ega halvustanud diagnoosi pärast.

Kui tervis paranes, hakkasid tulema ka tööotsad: algul olin toetatud tööl, siis korra nädalas koduabiline, seejärel koristasin ühes firmas, hiljem olen saanud teha oma haridusele vastavat tööd.

Ma ei saa öelda, et haigus oleks minu ellu ainult halba toonud. Suur kriis elus sunnib peatuma ja oma elu inventuuri tegema. Tänu haigestumisele mõistsin oma ema, kellest ma enne aru ei saanud, nägin kui suur kangeline ta oma väikses elus tegelikult oli. Muutus ka minu minapilt, olen praegu tunduvalt parem ja normaalsem inimene kui enne haigestumist ning leian, et tavaline elu on suur väärtus.

Kõige raskem haigestumise juures polnud haigus ise, sest seda saab ravimitega kontrolli all hoida, vaid haigusega kaasnenud probleemid – kaasinimeste mõistmatus ja eriti häbimärgistamine.

Algul tundsin nii suurt häbi, et kui tänaval tuli vastu mõni endine tuttav või töökaaslane, siis läksin kähku üle tee. Ajapikku olen sellest siiski üle saanud ja nüüd ma enam häbi ei tunne. Mul on skisofreenia – ja mis siis! Kui keegi diagnoosi pärast halvustab, siis on see tema, mitte minu probleem. Halb ongi see, et hakkad iseendast halvasti mõtlema ja ennast ise märgistama. Me ei saa muuta maailma, küll aga suhtumist iseendasse.

***Tunnen end praegu õnneliku inimesena, vahetasin ka oma tutvusringkonna välja ja nüüd on mu ümber inimesed, kes mind mõistavad. Kui tunned end teiste inimestega võrdsena, siis on ka ühiskonda kergem tagasi minna.***

***Praeguseks olen sedavõrd taastunud, et neljateistkümne aasta jooksul olen vajanud vaid üks kord haiglaravi ning ka siis ei olnud tagasilangus suur ja sain kõigest kiiresti üle. Tulevikus tahaksin lisaks tööle ka õppida ja ennast erialaselt täiendada.***



## Minu lugu

*Mart*

Alustaksin sellest, et sattusin pärast keskkooli lõpetamist Nõukogude armeesse. See oli toosama kuulus Liepaja sidebrigaad, mille kohta on ka Eestis jutte räägitud.

Enne seda mul psüühikahäireid polnud. Liepajas olin alguses noorsõdur õpperoodus, kus valit- ses lausa agressiivne režiim. Haigestumise põhjuste kohta oskan öelda seda, et me kõik olime esimesel poolaastal pinges, närvilised, rahutud, aga eriti just ärevil. Siis psüühikahäireid veel ei tekkinud ja lõpuks sai see pool aastat läbi, edasi läks elu palju kergemaks ja teenistuskäik jätkus Lätis sõjaväeautojuhina.

See oli hea amet võrreldes teiste töödega. Ka noorte mõnitamist oli seal vähem ja mulle meel- dis see väga, eriti pärast Liepaja režiimi. Kuigi autojuhitööga kaasnes väga tõsine vastutus, sest enne minu Ventspilsi sattumist toimus tõsine pahandus: veoauto koos inimestega keera- ti üle katuse, õnneks inimestega midagi halba ei juhtunud, kuid pärast seda oli kord väga kõva. See põhjustas varsti uue pingeseisundi ja kui mina tahtsin head tööd teha, pidin ise korrast rangelt kinni pidama. Masin pidi alati olema tehniliselt korras ja puhas. Muidu minu sõiduosku- se, masinatundmise ja remontimisega jäädi küll väga rahule. Ent kogu väeosa territoorium oli tugeva, kõiki norme ületava elektromagnetvälja piirkonnas. Selline elektromagnetväli kutsus jälle esile pideva ärevuse, mis võibki olla üks hilisema haigestumise põhjus.

Sügisel olin ma juba küllaltki väsinud ja tüdinenud sõja mängimisest. Umbes tollal algas dep- ressioon. Samal ajal anti mulle seersandi aukraad, mis tähendas tülikaid lisakohustusi. Näiteks pidin ma korraldama hommikuvõimlemist ja keemiakaitseõppusi, mõnikord ka õhtust jalutus- käiku ning tegelema autode remondi korraldamisega ja olema korrapidajana toimkonnas. Nii- moodi saabus 1982. aasta lõpp. Sain viis päeva puhkust ja kodus Jõgeval käia. Pärast seda läks tüdimus veel suuremaks ega jõudnud enam kuidagi ära oodata, millal lõpuks koju pääsen.

Tundsin end väga väsinuna ja jaanuaris tekkisid tõsisemad unehäired, üpris tihti ei maganud rohkem kui 4–5 tundi öö jooksul. Mõne aja pärast hakkasin end pidevalt väga uimasena tund- ma. Eks ärevus kestis ka edasi. Veebruaris sain aru, et ma ei ole enam päris adekvaatne. Hom- mikuti mõistsin, et eelmisel õhtul olen uskunud juba ebareaalseid asju. Näiteks ühel hommikul taipasin, et uskusin eelmisel õhtul, et kaks ohvitseri, kes seal autoasjandust korraldasid, on lollid ja ei oska iseseisvalt isegi autot käivitada. Niisugune seisund kestis umbes nädala.

Arvan, et ka teised märkasid, et olen imelik: kippusin unustama ja kõiki oma vajalikke asju ära kaotama. Paralleelselt sõitsin autoga ja vedasin ka inimesi. Tekkis tõsine hirm, sest hakkasin ise aru saama, et vaimne tervis pole päris korras. Kogu lugu lõppes sellega, et läksin ja ütlesin ohvitserile, et mul on vaimselt midagi viga. Sõitsime kohe Ventspilsis sõjaväehospitali, kus mind üle vaadati ja suunati edasi Balti sõjaväeringkonna hospitali Riias.

Mõni päev hiljem sõitsime koos saatjaga, nagu on ette nähtud, rongiga Riiga. Seal mind pan- di psühhiaatriaosakonda. Kohe kiiresti tehti ka esimene süst. Järgmisel hommikul õed küsisid,

kas ma saan aru, mis on juhtunud ja mis koht see on. Siis sain juba kõigest aru. Väga palju otustas Riias ka iseloomustus, mis oli õnneks väga hea. Riia haiglas viibisin ravil poolteist kuud. Ravimeid talusin halvasti, pidevalt oli kuklas kramp ja raske pohmeluse tunne, ka suur kärsitus. Teadsin, et mul on nüüd kindel kojumine. Mõtlesin, mida kodus edasi teha ja kuidas üldse edasi elada. Lõpuks käisin formaalselt komisjoni ees ja olingi vaba mees.

Dokumentidesse kirjutati sisse artikkel 8 A4, mis näiteks autojuhi ametit küll ära ei keela. See meeldis mulle väga. 1. aprillil 1983 olingi lõpuks päris kodus. Jõgeval ma puhkasin alguses kuu aega niisama. Tundsin end ikka halvasti, mis arvatavasti oli tingitud liiga raskest ravikuurist Riia haiglas. Jõgeval pöördusin lõpuks psühhiaatri poole, sest seisund oli depressiivne ja enesetunne halb. Suve alguses suunati mind Tartu psühhiaatrikliinikusse ravile, kus ei olnud halb olla, sest terve suve olin lahtises osakonnas ja veetsin päevad jõeäärses rannas. Ravimitest mäletan, et rohu tilkumine mõjus mulle väga hästi, tuju läks paremaks ja muremõtted taandusid. Eks ma olin ju oma saatuse pärast väga mures.

Tartu arstid olid veendunud, et tegemist on neurasteenia ja depressiivse seisundiga, mis peab igal juhul mööduma. 1983. aasta septembris pääsesin haiglast koju soovitusel, et ma ei hakkaks kohe autojuhina töötama. Leidsingi endale uue ameti ja hakkasin Jõgeva näidisohvoosis farmilukksepaks. Selle töö õppisin ruttu selgeks ja mul oli väga hea meel, et nüüd jälle on natuke raha.

Ravimeid ma enam ei tarvitanud ja tõsiseid psüühikahäireid ei esinenud, ka masendust oli palju vähem. Farmilukksepa ametit pidasin pool aastat. Aga autojuhtimine meeldis mulle ja autobaasis oligi vaja kalluribrigaadi vahetusjuhti. 1984. aasta veebruaris saingi selle töökoha endale. Kallurijuhi amet on küllaltki raske, kuid suurepalgaline amet. Kokkuvõtteks ma võiksin öelda, et eesmärk oligi täitunud: armeest kodus tagasi, tervis korras ja autojuhitöö jälle olemas.

Autobaasis kohanesin ruttu ja tööga tulin normaalselt toime. Siis aga seadsin endale liiga suuri eesmärke, proovides teha nii palju tööd kui võimalik, et saada võimalikult palju palka, sest tahtsin endale osta korralikuma pruugitud Lada.

Pikad ja koormavad tööpäevad aga head ei teinud ja küllap olidki üks haigestumise põhjustest. Kui olin töötanud autobaasis aasta, tekkisid mul veebruaris 1985 sõbra pulmas raskes alkoholihoobes mingisugused nägemused ehk hallutsinatsioonid, mida ma halvasti mäletan. Mõne päeva pärast kadus ka reaalsustaju. Lõpuks sõitsin kalluriga ilma loata Tartusse arsti juurde. Seal taheti mind kohe haiglasse panna, aga mina sõitsin kalluriga Jõgevale tagasi. Hiljem olla Tartu arstid rääkinud, et üks mees põgenes autoga ära. Haiglasse läksin tagasi järgmisel hommikul.

Sedapuhku olin haiglas juba pikemat aega. Pandi ka paranoidse skisofreenia diagnoos. Tegin läbi insuliinravi. Viiskümmend koomat. Paralleelselt raviti neuroleptikumidega. Mäletan, et haloperidooli talusin väga halvasti. Olin äärmiselt kärsitu, ka vana haigla tingimused olid halvad, sest osakonnad olid pisikesed ja ülerahvastatud. Augusti alguses pääsesin koju.

Terve maailm oli nagu kokku varisenud, oli pidev ja piinav lootusetuse ja tühjuse tunne. Mingit normaalset elu sisu enam ei olnud. Ma oleksin tahtnud edasi autojuhitööd teha ja palka saada, kuid see oli nüüd keelatud. Ei osanud endale üldse mingit tegevust leida, olin lihtsalt niisama kodus ja proovisin pisut väljas jalutada. Aja jooksul vähenes ravimite toime ja ma ise hakkasin ka rahunema.

Autobaasis oli vaja väravakontrolli-lukkseppa ning kolonniülem helistas ja kauples mind sinna tööle. Minule see töö tegelikult ei meeldinud, sest seisnes dokumentidele allkirja kirjutamises ja väravaputkas külmetamises. Seda ametit pidasin pool aastat.

Ma ise olin selles väga palju süüdi, et ei võtnud pärast haiglast pääsemist ravimeid ega tahtnud ka psühhiaatri vastuvõtul käia. 1986. aasta mais sattusin uuesti Tartu haiglasse, kus olin pikka aega 1987. aasta alguseni. Haiglas kulges kõik umbes samuti nagu eelmiselgi korral ja kui koju pääsesin, olin lausa mitu aastat väga kärsitu.

Lõpuks hakkasin invaliidieluga harjuma. Käisin võimalikult palju kinos, proovisin palju lugeda, õhtuti vaatasin televiisorit, valmistasin endale ise toitu, aga sobivat ja meeldivat tööd ei leidnud. Nii kulges elu aastast aastasse aina edasi. 1990. aasta kevadel olin jälle kuu aega Tartus ravil, siis juba uues haiglas. Siis taastati Eesti Vabariik, aga minu elu läks ikka sama igavalt ja tuimalt edasi. Selleks ajaks olin juba harjunud. Vahepeal tekkis mul eesmärk korteris oma tuba korralikult remontida ja mööbel välja vahetada. Kuna kauplused olid küllaltki tühjad vajalikest ehitusmaterjalidest, siis tuli selle plaaniga aastaid oodata. Lõpuks sai see tehtud ja meeleolu läks küll paremaks.

Mõtlesin ka juhutööde peale, kuid pole kunagi midagi sobivat leidnud. Aeg läks rahulikult aina edasi. Ka haiglas olen hiljem korduvalt olnud, kuid mitte pikalt ja põhiliselt seoses tundeelu häiretega. Siis saabus kevad 2000. Juhtus nii, et mind saadeti ilma tõsise põhjuseta kiirabiga Tartusse haiglasse. Mina olin seepärast väga endast väljas, läksin kõikide arstide ja ka vaneatega tõsiselt tülli.

Kui koju tagasi sain, leidsin, et ravimine on juriidiliselt vabatahtlik ja ei võtnud enam ravimeid. Sellele järgnes veel mitu reisi kiirabiga, sest ema oli tol ajal raukusnõdrameelsuse tunnustega vanainimene, kes arvas, et ravida tuleb vägivaldselt ja ravimine algab tema tahtel kiirabi kutsumisega, sest siis hakatakse haiglas ravima. Lõppes kõik 2000. aasta sügisel isa ründamisega, kusjuures rusikaga ähvardamist alustas isa. Selle peale kaotasin enesevalitsuse ja ründasin teda. Mingeid tõsiseid vigastusi isa õnneks ei saanud.

Minu jaoks lõppes see lugu sundraviga Tartu haiglas. Minu tõrksus arstide vastu kestis edasi. 2001. aastal pikendati sundravi ja raviastutuseks määrati Võisiku hooldekodu. Nii ma sattusingi Võisikule elama. Kohanemine toimus küll väga pikka aega, sinne elu ei meeldinud kuidagi. Alguses olin väga depressiivne, kuid aja jooksul rahunesin ja ka harjusin siinse eluga.

Möödus kuus aastat ja nüüd kasutan toetatud elamise teenust Võisiku hooldekodu juures. Olen selle variandiga küllaltki rahul, kuigi tulevikus sooviksin elada täiesti omaette.

## Toetuse jõud

*Rita*

Sündisin tavalises peres, mul oli ema, isa ja vend. Oma lapsepõlvest mäletan väga vähe. Räägitakse, et lapsepõlves jäävad mällu rohkem halvad asjad. Kui ma olin kaheksa-aastane, siis läks isa minema. Ja meie hakkasime elama kolmekesi. Minu ema on väga hea ja hoolitsev. Aga tal ei olnud palju aega meiega olla, ta töötas väga palju, et meil vennaga oleks kõik samamoodi nagu teistel lastel. Ma tahtsin väga ema aidata ja pärast kaheksanda klassi lõpetamist läksin õppima kutsekooli, seejärel aga asusin tööle.

Minu esimene töökogemus ei olnud väga hea. Ma mõtlesin nagu kõik noored, et hakkam palju raha teenima. Aga ei, meid oli tehases ainult kümme inimest ja vanemad töötajad ei andnud võimalust palju raha teenida. Mina ei hakanud ootama, millal nad pensionile lähevad ja leidsin endale uue töökoha, kus mulle väga meeldis.

Ja siis ma abiellusin. Töötasin vahetustega ja neli päeva mind ei olnud kodus, seepärast palus abikaasa mul töökohta vahetada. Ja terve aasta istusin kodus. Ühel päeval ma vaatasin tagasi oma elule, see pani mind mõtlema, et ma kaotasin midagi. Kaotasin eesmärgi teenida raha, et aidata ema ja ennast, et minna edasi iseseisvalt suurde ellu.

Ma hakkasin jälle otsima tööd, aga siis tulid uued, Eesti Vabariigi ajad. Paljud tehased läksid pankrotti. Sel korral ma otsisin tööd kaua ja lõpuks sain müüja koha. Ja jälle mul ei vedanud: tuli uus seadus, et me peame minema koolitusele, et saada müüja kutsetunnistus. Koolitusele ma ei saanud, sest sinna oli väga palju tahtjaid.

Ma istusin kaua kodus, ei käinud väljas ega tahtnud mitte kellegagi suhelda. Kord tuli mu naabrinaine ja palus, et ma aitaksin teda. Ta rääkis minuga palju ja kiitis mind, kui ma teda aitasin. See oligi minu esimene samm taastumiseks.

Ma arvan, et ei ole kerge ise oma probleemidest välja tulla, ikka keegi peab toetama. Ja keegi ei olnud süüdi, et ma ei saanud tööd, sest istusin kodus ja ootasin midagi head. Ma otsustasin minna müügikursustele, see oli teine samm.

Olen ikka pikka aega töötanud kodus olnud, olen toimetulekutoetuse saaja. Ühel päeval läksin Töötukassasse ja registreerisin end töötuna. Minu kodulinnas on selline nõue, et toimetulekutoetuse saamiseks peab iga kuu tegema nelikümmend töötundi. Mind saadeti esimesi tunde tegema Domus Petri Kogusse, Laial tänaval asuvasse kogudusemajja. Õpetaja Heino Nurk ja juhataja Ester Liinak suhtusid minusse hästi ja aitasid mind, kui mul oli abi vaja. Ja mina omalt poolt aitan rõõmsa südamega siin majas kõike vajalikku teha. Majas on väga sõbralik atmosfäär ja kollektiiv.

## Tänu suurele tahtejõule saab kõike

### Anatoli

Olen sündinud Tartus. Vanemaid mul pole, kasvasin üles lastekodus. Olen elanud mitmes lastekodus. Seoses elukoha vahetustega olen õppinud Rakveres, Pärnus, Põlvas Tilsis koolis ja Röpina ehituskoolis. Pärast Röpina kooli lõpetamist pidin ka lastekodust lahkuma. Seejärel sain Tartusse korteri, aga oli aeg ka sõjaväkke minna. Teenisin Võru Kuperjanovi pataljonis umbes aasta.

Siis läksin kohe tööle Tarmekosse, kus tegin ehitus- ja remonditöid. Töötasin ka teistes töökohtades. Siinkohal kirjutan ainult oma viimasest töökohast, kus toimus minu elu pöördepunkt. Ühel töötajal oli sünnipäev, hakkasime töökaaslastega seda tähistama. Pärast sealset pidu oli vaja alkoholi juurde tuua ja suundusin koos sõpradega kesklinna. Olin küllaltki purjus, aga nii palju tean, et läksin justkui kodu pole. Viimane asi, mida mäletan, oli Pepleri ja Vanemuise ristmik. Järgmisena meenub see, kui üles ärkasin – minu ees oli valge lagi. See tähendas haiglat. Muidugi kohe küsiti, kas ma mäletan, mis minuga juhtus. Ainult nii palju mäletasin, et ma olin teel koju. Arstid aga ütlesid, et mind leiti Tartus Sõpruse silla alt. Muidugi oli see mulle suureks üllatuseks. Peale selle rääkisid arstid kaelaluumurrust ja veel kahest käeluumurrust – see oli mulle šokk. Veel küsiti, et kas ma oma keha tunnen. Muidugi ma ei tundnud, teadsin ainult, et nüüd on asjad halvasti küll. Midagi täpsemat ma sel hetkel oma olukorrast ei teadnud.

Algul mõtlesin, et see on ajutine, et küll ma paranen ja saan jälle tööle tagasi. See ei olnud nii lihtne, et tehakse operatsioon ära ja hakkab kõndima. Minuga hakati küll mõne aja möödudes võimlema ja alguses sujuski kõik hästi, kuid siis tekkis mul verejooks ja asjad arenesid halvemuse poole. Aga mul oli väga hea elukaaslane, keda ma pole siiani veel maininud. Tema oli mulle väga suureks toeks. Kuigi ta käis koolis, oli ta alati minu juures. Pärast seda suurt verejooksu saadeti mind esimest korda Haapsallu taastuma. See oli mulle väga raske, sest olin kodust ja oma elukaaslasest kaugel. Ma läksin väga närvi ja mul hakkas jälle verejooks. Seda nimetati stressiks ja nii kordus see uuesti. Muidugi reageeriti kiiresti ja mind saadeti Haapsalu haiglasse. Seal oli veelgi raskem, sest süüa ja juua ma ei tohtinud, ainult huuli niisutati. Sellises seisus veetsin ma mitu päeva. Toitaineid sain tilguti kaudu, see hoidis mu keha normis. Pärast seda kõike saadeti mind tagasi Tartusse, kus veetsin veel paar nädalat.

Seejärel sain esimest korda üle pika aja koju. Kuna mu korter oli liiga väike, võttis sõber mu enda poole. Seal olin ma kaks nädalat, alles siis saadeti mind tagasi Haapsallu, seda siis teist korda. Sellest ajast saati hakkasin olukorraga juba leppima ja nii sai alguse minu taastumine.

Olin pärast seda kõike väga nõrk ja siis tulid need, mida väga kartsin – lamatised. Minu esimesed võimlemisharjutused tehti voodis, järkjärgult tuli jõudu juurde. Kõige hullem oli, et ma polnud väga pikka aega ratastoolis olnud ja kui mind pandi sinna istuma, kaotasid teadvuse.

Aga tänu suurele tahtejõule saab kõike. Olin taastusravil esimest korda viis kuud, kodust kaugel oli muidugi raske. Olin psüühiliselt laastatud ja mõtlesin pidevalt, kuidas ma hakkama saan. Kõigepealt rahalised mured, siis ravimid. Mul oli ainult mu elukaaslane, kes mind toetas.

Peagi võtsid minuga ühendust MTÜ Händikäpp inimesed ja pakkusid isikliku abistaja teenust. Isikliku abistaja teenus tähendab seda, et abistaja aitab mind sellistes asjades, millega ma ise toime ei tule. Taas üks väike märkus: mind tuli toita ja mu käed ei töötanud eriti hästi. Ma hakkasin pooleliitriste pudelitega kätele jõuharjutusi tegema. Raske see oli, aga sain hakkama ja pärast hakkasin ka iseseisvalt sööma. Ainult ratastooli lükkamisega oli raskusi. Võttis mitu aastat, kui ma hakkasin ratastooli ise lükkama. Sageli kaotasin pingutusest teadvuse. Kõige hullem oli see, et mu korter oli nii väike, et seal ma ei saanud ratastooliga üldse liikuda. Ma elasin veel pealegi teisel korrusel ja kui ma tahtsin välja minna, siis pidi vähemalt neli inimest mind transportima.

Hiljem sain sotsiaalkorteri, kus oli veidi rohkem ruumi ja sain natukenegi rohkem liikuda. Kuna korter asus esimesel korrusel, sain oma sõpradega ka rohkem väljas käia. Muidugi oli raske just see, kuidas inimesed mind vaatasid. Aga see oli minu probleem, sest psüühika oli siis korrast ära. Tegelikult inimesed muidugi ei vaadanud mind. Ehk lapsed vaatasid ja vaatavad siiani, kuid see mind enam ei häiri.

Nagu ma rääkisin, oli mul ka elukaaslane, kes minu eest hoolitses. Kui ta silmadesse vaatasin, sain aru, et tal polnud minuga kerge. Pakkusin talle variandi, et ma lähen parem hooldekodusse: tal kergem kool lõpetada ja mina olen kogu aeg kellegi hoole all. Talle see sobis. Soovitasin talle, et ta otsiks endale kellegi teise, kellega ta tahab koos elada. Aga hiljem tuli välja, et üks minu sõpradest oligi juba talle silma heitnud. Olin väga löödud, tundsin end reedetuna.

Siit edasi algas minu elu hooldekodus Elva lähedal. Tahtsin Tartust kaugemale ära, ei soovinud kedagi näha. See tähendas enesehaletsust ja ma olin endale sisse kodeerinud, et nii on parem, kui ma kedagi oma tuttavatest enam ei näe. Veel enam oma elukaaslast. Aga ta ikka külastas mind ja mul oli muidugi hea meel. Hooldekodusse minnes oli mul tervis peaaegu hea, lamatised olid paranenud. Seal aga läks tervis käest, tekkis esimene kõrge palavik ja pidin minema haiglasse. Kui palavikku enam polnud, saadeti tagasi. Selles hooldekodus olin siis veel umbes kaks ja pool kuud. Siis otsustati minu eest, et lähen Tartusse tagasi. Põhjus selles, et linnas oli mind n-ö odavam ülal pidada. Olingi taas Tartus tagasi. Langesin sellest niivõrd suurde masendusse, et hakkasin uuesti suitsetama ja ka alkoholi tarbima. Olin oma elu suhtes täiesti ükskõikne.

Nüüd siis Tartu hooldekodust. Parim, mis minuga seal juhtus, oli see, et sain jälle kontakti MTÜ Händikäpp inimestega, kes lausa imestasid, kuhu ma olin vahepeal kadunud. Nende vahendusel määrati mulle isiklik abistaja, et saaksin rohkem liikuda, ka väljas. Tänu isiklikule abistajale kohtusin uute inimestega, käisin palju väljas, see kõik aitas mul psühholoogiliselt

taastuda. Kuigi füüsiline pool oli kehv, tundsin end juba tervemana. Kõvasti tuli võidelda taastekkinud lamatistega. Alkoholiga jätsin hüvasti, kuid suitsetamisest ei suutnud loobuda. Arvan, et see sai mulle hiljem saatuslikuks. Kui kolmkümmend sain, hakkas tervis veelgi halvenema ning ma sattusin väga kõrge palavikuga haiglasse. Haiglas saadi palavik alla ning mind saadeti tagasi hooldekodusse. Hiljem ütles mul parempoolne kops üles, ma ei mäleta sellest eriti midagi. Kuid pärast seda juhtumit ma ei suitsetanud umbes neli aastat. Ja taas kordus see, mis ennegi - lamatised tulid tagasi. Olukord oli hull. Taas haiglas ja see oleks äärepealt jäänud minu viimaseks korraks, sest kõikusin elu ja surma lävel. Mind päästis stoomioperatsioon.

Järgnes järjekordne taastusperiood. Elu muutus taas ilusamaks. Hakkasin proovima arvutiga töötamist. Esimene töö seisnes vanade eestikeelsete ravimtaimede raamatute ümberkirjutamises. Töö leidsin Tööturuameti kaudu. See oli aeg, kus võisin näpu vahel hoida jälle oma teenitud raha. Ja see tunne oli hea! Töökoht tuli mingi Euroopa Liidu projekti abil. Töötasin seni, kuni saabus majanduslangus. Siis soovitati mul minna õppima Astangule arvutiteenindust. Ja nii ma siin nüüd olen, juba teisel kursusel!

# Lõpetuseks

*Millegi lõpp on uue algus*

DUO-projekti käigus saavutati hea koostöö kogemusnõustajate ja kutseliste aitajate vahel, mida kinnitavad ka edulood.

Usume, et eneseabipõhimõtteid järgivaid tugigruppe hakatakse rohkem looma ja algatus selleks tuleb patsientidelt või taastujailt endilt.

Abivajajate hääl peaks ühiskonnas kõvemini kõlama ning kutselised aitajad peaksid seda kuulma ja kuulda võtta.

Oodatud on kõik uued algatused, et anda panus vaimse tervise valdkonna arengusse.



# Siiras tänu kõigile,

## kes andsid oma panuse DUO-projekti ja käesoleva kogumiku edulugudesse!

### ***DUO-meeskonnas töötasid:***

Anna Toots, Annemai Mägi, Külli Mäe, Heino Nurk, Maaris Kameneva, Oliver Kukk, Anita Kurvits, Riina Kenn, Urve Tõnisson, Ivi Obzinis, Ene Jõesaar, Triin Vana, Doris Põld ja Kristi Vaidla

**DUO-programmi koolitajaid koolitasid:** Sinikka Maschke, Meeri Hautala ja Kaj Collin, Ewa Leppänen, Merja Smahl, Olli Mäkinen, Marianne Luukkanen, Piret Jeedas ja Ivika Nõgel

**DUO-projekti kulgu jälgis ja suunas heatahtlikult juhtkomitee koosseisus:** Merike Martinson, Avo Üprus, Heljo Pikhof, Katrin Orav, Maarja Kraiss, Triin Vana, Ene Jõesaar, Anita Kurvits, Toivo Treiblut, Anne Rusalejeva, Merike Vedru ja Annemai Mägi

### **Tugigruppe toetasid:**

Tallinna Vaimse Tervise Keskus, Põhja-Eesti Regionaalhaigla psühhiaatrikliinik, Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus, Saku vald, TÜK Psühhiaatrikliinik, Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskus, EELKi Tartu Maarja Kogudus, MTÜ Iseseisev Elu, ASi Hoolekandeteenused Võisiku hooldekodu, Lihula nelipühakoguduse perekeskus, SA Viljandi Haigla psühhiaatrikliinik, Ida-Virumaa Nõustamiskeskus, Öru vald, Halinga vald, Saare Töötukassa, EELKi Diakooniahaigla, Pärnu Diakooniakeskus, EELKi Tapa Jakobi kogudus, Rapla Hooldekeskuse Tugikeskus Vahtra, Domus Petri Kogu, Pirita Linnaosa Valitsuse sotsiaalhoolekande osakond ja Türi Päevakeskus

**Tugigruppe juhendasid:**

Maaris Kameneva	Liivika Rebane
Kai Kukk	Ester Lukkanen
Aadu Hurt	Maret Kalda
Marge Vonk	Ene Mändla
Marika Roomere	Inna Prunn
Marju Õunpuu	Monika Horn
Karmen Oja	Marina Simm
Ene Jõesaar	Linda Tamm
Oliver Kukk	Katrin Paukson
Maarika Voogne	Kaie Lepp
Maris Enok	Monika Kiisa
Irina Rõbakova	Anne Rusalejeva
Lada Aleksandrovna	Viktor Kozlov
Kaja Saat	Viktoria Kapitonova
Anatoli Grigorjev	Erika Kukk
Vaike Pähn	Enri Pahapill
Raivo Kikkas	Aita Must
Ivi Obzinis	Imbi Arro
Anita Kurvits	Reet Eru
Camilla Meister	Aili Ivanova
Marika Kutta	Hely Kuus
Signe Uustal	Helve Tobber
Piret Kokk	Ester Liinak
Eda Välja	Ljudmilla Prokuševa
Irina Hella Kolomiets	Aet Urbas
Piret Vainomäe	Anne Lõvi
Peeter Erdmann	Kalle Nõmmik
Liivi Moore	Piret Virkepuu
Ursula Kullamaa	Heino Nurk
Urve Tõnisson	Margus Pariots
	Urmo Reinik

## Tallinna Vaimse Tervise Keskuses teabetuba

- kui vajad üldist teavet vaimse tervise teenustest;
- kui vajad infot psüühilise erivajadusega inimeste konkreetse teenuse saamiseks;
- kui soovid rääkida kogemusnõustajaga.

### Kogemusnõustajad

- toetavad inimesi, kellel endal või kelle perekonnas esineb psüühikahäireid, et aidata mõista haigust ja sümptome;
- pakuvad teabetoas individuaalset nõustamist;
- ei anna konkreetset nõu, vaid seletavad probleemi oma kogemusest lähtuvalt.

### Teavet saab

- Tallinna Vaimse Tervise Keskuse teenustest,
- kohaliku omavalitsuse teenustest ja toetustest,
- Pensioniameti toetuste taotlemisest,
- Tööturuameti teenustest puuetega inimestele,
- rehabilitatsiooniteenusest,
- tugi- ja eneseabigruppidest,
- teovõime piiramise, eestkoste seadmise ja seaduste kohta,
- ravivõimalustest: psühhiaatrite ja psühholoogide kontaktid,
- toetatud elamise teenusest ja ööpäevaringsest hooldamisest hooldekodus.

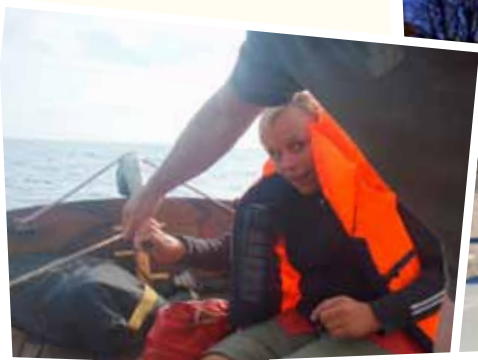
Vastuvõtuks palume ette helistada

## Nõustamine on tasuta!

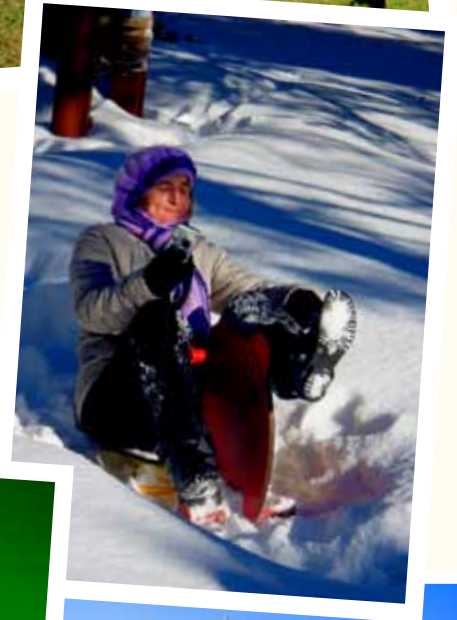
Tallinna Vaimse Tervise Keskuse teabetuba asub Haabersti klubimajas aadressil  
Õismäe tee 105a

Info saab tööajal telefonil **6 700 171**  
Pöörduda saab ka e-posti teel **info@mhcenter.ee**

58 pildikesi DUO-projekti tegemistest















©Ecoprint