

HELGE REKLAAMMUUSIKA, MEESHÄÄL:

Epikoda. Eesti puuetega inimeste koja taskuhääling.

MEESHÄÄL RÕÕMSALT: Tere! on Eesti puuetega inimeste koja podcast see, mille sa oled käima pannud ja on aasta 2023 käes ning esimene episood sellest aastast teie kõrvadeni jõudmas. Mina olen saatejuht Jakob Rosin ja täna on mul külas Eesti psüühikahäirega inimeste ja nende lähedaste huvikaitse liidust Mari Levo ning Lenne Lillepuu, kellega me räägime sellest uuest liidust, vaimsest tervisest ning vaimse tervise hoidmisest Eestis ning sellest, miks on vaja liitu, mis ühendab inimesi, kellel on mure vaimse tervisega. Head kuulamist.

MAHE VAHEMUUSIKA,

JAKOB ROSIN: Mul on väga hea meel tervitada Eesti Puuetega Inimeste Koja taskuraadios nüüd Eesti psüühikahäirega inimeste

ja nende lähedaste huvikaitse liidust Mari Levo ja Lenne Lillepuu. Tervist.

LENNE LILLEPUU: Tere,; Meil on hea meel siin olla.

JAKOB ROSIN: See on uus liit, mis on siin mõnda aega tagasi sündinud. Teie olete olnud mõlemad selle sünni juures, aga enne, kui me hakkame võib-olla rääkima sellest liidust lähemalt,

äkki me saaksime tuttavaks. Ka kuulajale, kes võib-olla ei tunne teid isiklikult nii hästi, on hea võib-olla alustuseks selgitada, kuidas teie üldse olete vaimse tervisega seotud olnud, mari, äkki sina räägid, kuidas sa selle teemani jõudnud oled?

MARI LEVO: Tegelikult seda teemat on väga palju meie ümber, et ma olen seotud tegelikult päris mitme haigusliiduga olnud, et see vaimse tervise teema puudutab ka igat kroonilist haiget. Ma olen seotud insuldipatsientide seltsiga, võib öelda ka, et insuldahaiged on väga haavatavad ja, ja me peame tegelema ikkagi igapäevaselt just oma vaimse tervisega. Et siis nii haiged kui lähedased. Aga jah, et see vaimse tervise teema on hästi oluline ka Eesti riigile, siin just viimasel paaril aastal ja see on ääretult oluline ja tore.

JAKOB ROSIN: Lenne, mis sind vaimse tervise teemadega seob?

LENNE LILLEPUU: Oi, nii palju, ma arvan võib-olla alustan sellest, et ma olen ise raskelt põdenud depressiooni ja välja tulnud sellest, et see on võib-olla esimene selline isiklik. Täiesti šokeeriv kogemus oli, kunagi ei arvanud, et minuga juhtus, aga juhtus nii, et ma olen väga tänulik sellepärast et ma saan oma kogemust jagada teistega ja aidata teisi inimesi. Ja siis ma olen üks eestvedajatest Pärnu depressiooniga toimetuleku võrgustikus, mis on Euroopa liidu projekt, European alliance against depression, ja Pärnu on siis esimene linn Eestis, kus siis piloteeritakse sellist neljatasandilist depressiooni ja suitsiidikäitumise ennetamise võrgustiku tööd. Ja ma olen siis üks nendest, kes, koos siis igast suurepärase tiimiga seda eest veab. Ja siis ma olen ka nagu nii-öelda minu background või niisugune tagapõhi on, on siis personali juhtimine ja täiskasvanute koolitus, mida ma siis tegin 16 aastat UK-s ja läbi selle siis puutunud kokku just nagu karjääri alguses olevate teadlaste koolitamisega ja nende toetamisega ja nii-öelda mentorlusega, ja siis sealt oli väga ilmselge, et vaimse tervise probleemid mõjutasid neid väga palju. Ehk siis, jaa. Selline enda kogemus ja teistega koos töötamine on mind toond siia.

JAKOB ROSIN: Kui me hakkame rääkima teie liidust, enne võib-olla võiksime rääkida paarist mõistest, mida inimesed ikka üldiselt kasutavad, aga mul on tunne, et nad kasutavad samale asjale mõeldes väga paljusid erinevaid sõnu. Psüühikahäire, vaimne erivajadus, vaimupuue, intellektipuue, et neid kõiki kasutatakse, aga inimesed ilmselt ma kardan, sageli ei tee vahet, et nendel sõnadel tegelikult on erinevad tähendused.

MARI LEVO: Vaimse tervise häire on ikkagi see, mis tekib inimesel, mis ei ole tavaliselt kaasa antud. Mis tekib mingil põhjusel, et neid riskitegureid võib olla mitmeid. Miks tekivad inimestel vaimse tervise häired. Et need on erinevad ja nendest häiretest kujunevad erinevad haigused, mida siis ravitakse, et seda võib võib-olla nimetada vaimse tervise häireteks. Aga intellektipuudega, vaimupuudega inimene tavaliselt sünnib. Et tal on kas mõni haigus, sünnitrauma, et selline puue võib tekkida ka mõne haiguse tagajärjel. Näiteks ka sellised rasked ajutraumad või insuldid. Neid haigusi võib olla palju.

LENNE LILLEPUU: JA näiteks õnnetuste tagajärjel ka onju.

MARI LEVO: Just eelkõige võib-olla ajutraumade. Aga just palju meil intellektipuudega lastest, kes on sündinud, on ikkagi jah, et nad on sündinud ikkagi kas liiga vara või mingid sellised probleemid.

LENNE LILLEPUU: See on hea küsimus, ma arvan, et kui ma hakkaksin defineerima, ma ise korraks isegi nagu hakkasin mõtlema, et oot, ma ei teagi, kas ma oskaks niimoodi päris defineerida neid. Aga minu silmis võib-olla on see,

et nad on kõik nagu eriliste oskustega inimesed.

JAKOB ROSIN: Kui me tuleme nüüd sündinud liidu juurde Eesti Psüühikahäirega Inimeste ja Lähedaste huvikaitse liit. Mis sai selleks motivaatoriks, või miks seda liitu vaja on, miks te lõite selle liidu?

LENNE LILLEPUU: See on üks kauaoodatud beebi. (NAERAB) Meil olid just arenduspäevad siin veebruaris onju,

ja siis tuli nagu välja veel ilmselgelt, kui kauaoodatud see on. Aga ma arvan, et sihuke üldine seletus on see, et Eestis on hästi palju erinevaid organisatsioone, kes tegelevad erinevate huvikaitsetega..., või mitte huvikaitsetega, aga erinevate psüühikahäiretega inimeste toetamisega, aga meil ei ole sellist ühtset huvikaitseorganisatsiooni, kes siis nii-öelda võib-olla siis seisakski jõudsamalt noh, nii inimõiguste ja haigete eest ja selle ravi eest. ma arvan, et see põhi eesmärk, miks meil seda vaja oli, et nagu üheskoos töötades me saame mõjutada inimõigusi, me saame mõjutada seda ravi kättesaadavust ja kvaliteeti, ja noh, näiteks on ju, kuidas meil koheldakse onju psüühikahäiretega inimesi, psühhoosis inimesi.

MARI LEVO: Suhtumist saame muuta.

LENNE LILLEPUU: ja siis on veel ka see,

et hästi palju on neid organisatsioone, kelle huvid on toetatud, aga siis on ka näiteks teatud grupp inimesi... on ju, ma ei tea, kas grupp on õige sõna kasutada, aga näiteks skisofreenias inimesed või esmase psühhoosi saanud inimesed, kes tegelikult ei kuulu mitte kuskile. Et siis meie EpilL... igaüks ütleb seda erinevalt, üks ütleb Epil, teine, ütleb E-Pill, kuidas sina ütled, Mari?

MARI LEVO: Epill.

LENNE LILLEPUU: Mina ütlen ka Epill. Et siis ja! Me oleme selline siis nagu katusorganisatsioon. Eesmärk ongi siis koostöös kaardistada tegelikult ongi, et mis meil on, mis on juba ära tehtud ja mida me üheskoos saame teha, et kaitsta inimeste huve ja nende lähedaste huve.

MARI LEVO: Just eelkõige toimetulekul ja ravi kättesaadavusel võib-olla, aga just see suhtumise muutmine nendesse inimestesse peab muutuma kindlasti.

JAKOB ROSIN: No siin tuli väga palju suuri märksõnu, mis minule maalivad sellise lõputu tööpõllu. Kuidas te ise tunnete, kui hull see olukord meil Eestis on täna?

LENNE LILLEPUU: Ma arvan, et meil on arenguruumi on. Ütleme nii, et arenguruumi on. Kui positiivselt vaadata, et ma ei tea, mulle ei meeldi kirjeldada, et on väga hull, ei ole hull, aga meil on arenguruumi ja me oleme teinud selleks sammud. Kindlasti tööd on väga palju, nagu meil seal arengupäevadelgi tuli välja, et kui me vaatasime nendele Epilli eesmärkidele nii-öelda otsa, mis oli nagu sellele asutamislepingule pandud ja siis me vaatasime neid suuri ambitsioonikaid eesmärke, siis oli nagu selline raputus, et okei.

MARI LEVO: 10 eesmärki, aga millega alustada, millele nagu on kõige olulisem tähelepanu pöörata?

JAKOB ROSIN: Mis need eesmärgid on, äkki me saame mingi näite tuua?

LENNE LILLEPUU: Ja ma võin neid lugeda esmased eesmärgid. Koondada ja jagada infot psüühikahäiretega inimesi, nende lähedasi puudutavate õiguste, teenuste ja taastumise võimaluste kohta.

Teine on tõsta psüühikahäiretega inimeste ja nende lähedaste elukvaliteeti läbi teadlikkuse tõstmise ja huvikaitse.

Kolmas on tõsta teadlikkust psüühikahäiretest ühiskonnas, sealhulgas siis ennetamisest ja siis tekkemehhanismidest.

Neljas on psüühikahäiretega inimeste ja nende lähedaste heaolu toetavus, seadusloomes kaasa rääkimine, olla kaasatud ja tunnustatud partner riigile, kohalikele omavalitsustele ja teistele vaimse tervise teemadega tegelevatele organisatsioonidele.

Viies on seista teenuste, ravi kättesaadavuse ning kvaliteedi eest. Ja viimaks on siis seista psüühikahäiretega inimeste, nende lähedasi väärtustava sõna- ja keelekasutuse ning väärtushinnangute eest.

Ehk siis, isegi kui ma loen neid praegu siin ette, siis mul tekivad külmavärinad, et ah, mille otsa me oleme sattunud, mari.

MARI LEVO: Aga samas kuulatesSiin kõrvalt, ikkagi tundub, et suhteliselt nagu õieti oleme kirja pannud, et nagu praegu mõtleme samamoodi kui siis, kui see põhikiri sai tegelikult vastu võetud ja sellega tööd tehtud.

JAKOB ROSIN: Kust te ise tunnete, kust king täna Eestis kõige rohkem pigistab, mis on see esimene mure, millega peaks sellest nimekirjast tegelikult tegelema hakkama?

MARI LEVO: Tegelikult me nagu peaksime tegema koostööd ikkagi koos riigiga, et väga oluline on see, et riik on tegelikult loonud sotsiaalministeeriumi juurde Vaimse tervise osakonna ja tegelikult ka siin vatek, kellega teeme tihedat koostööd, on selline väga oluline vaimse tervise suundade seadja ja tähelepanu pööraja nii riiklikul tasandil kui ka tõesti riigikogu ja presidendi tasandil, mille üle on väga hea meel, et me ikkagi püüame nendes jälgedes käia ja koostööd teha. Aga just, et king pigistab, jah, et on oluline ikkagi see, kust seda abi kätte saada ja see häire, mis mul on, või inimesel on. Et mis see siis on, et tunda selle omapära ja just toimetuleku võimalusi, eks ju. Et riigi eesmärk on ka tegelikult luua üle Eesti ikkagi nagu kohalikel tasanditel kättesaadavad psühholoogid, tugispetsialistid, igal pool ei ole neid veel, või nende hulk on liiga väike pigem, millest on ka juttu olnud, see on hästi oluline, et see inimene, kellel on probleem, et ta saaks ikkagi võimalikult ruttu abi. Et see kriis või häire ei süveneks, et ta saaks igapäevaelu edasi elada, et see ei häiriks teda, eksju.

JAKOB ROSIN: On see valdkond siin teie vaates viimaste aastate jooksul muutunud nõudlikumaks. Inimeste vaimsest tervisest räägitakse aina rohkem. vaimse tervise probleemidega pöördutakse aina enam psühholoogide, psühhiaatrite poole, seda ka näiteks noorte seas väga palju. Palju teie tajute seda, et see olukord hakkab meil ära käest natukene minema, sellepärast et tundub, et väga paljudel on mure ja väga paljudel on küsimus.

LENNE LILLEPUUU: Noh, üks osa on see, et meil on rohkem seda teadlikkust, on ju, et me räägime sellest rohkem, et oskame seda rohkem esile tuua, aga teine osa on, et kui me isegi vaatame seda paari aastat, mida me inimkonnana oleme läbi elanud on ju. et Covid ja meil on nüüd see sõda ja tegelikult on hästi keerulised ajad on olnud.

MARI LEVO: Süvendab kriisi.

LENNE LILLEPUU: ehk siis vastus küsimusele, jaa, ta on kindlasti on nagu tulnud rohkem esile, olukord on minu arust kriitiline. kindlasti ei tohiks ignoreerida. Peaksime tegelema sellega juba eile, et muidugi väga-väga palju tehakse, väga-väga palju, isegi mingite organisatsioonidega koos töötades, kui ma nendega räägin, on nagu super hea meel kuulda, kuidas nad panustavad ja kuidas võimaldatakse näiteks töötajatele käia psühholoogi juures või. Aga jaa.

MARI LEVO: Väga oluline on teada neist häiretest, et osata ka seda ära tunda, Ja teist aidata, et sellega tegeleb praegu ka hästi aktiivselt pea asjad, psühholoogid, et see on hästi oluline. Et ise aidata, toetada.

LENNE LILLEPUU: meil on nii palju stigmat erinevate häirete või vaimse tervise häirete või ükskõik mis häiretega, selle üle on nii palju stigmat, et just ise märgata ennast. Meil näiteks depressiooniga toimetuleku võrgustikus räägime hästi palju sellest, et ikkagi kerge mõõduka depressiooniga inimesed, hästi palju on seda eneseabi, mida annab ära teha. ja seda ongi vaja, panustamist endasse. Aga just see esimesed sellised sammud tunnistada, et mul ei ole ikka kõik päris hästi ja teha rahu sellega, et see on täiesti okei.

MARI LEVO: Muidugi. see on hästi oluline, et tegelikult ka ühiskond võtaks selle omaks, et see on probleem, sellega tuleb tegeleda ja just, et pakkuda välja neid lahendusi ja tugiteenuseid.

JAKOB ROSIN: Aga mis need tugiteenused siis võiksid olla, mis on need mõtted, millega teie nüüd hakkate toimetama, kus need lahendused võiksid tekkida?

MARI LEVO: Tugiteenused on kindlasti nii igasugused psühholoogi, psühhiaatri teenused oma kodukandis, et inimene ei peaks selleks sõitma teise Eesti otsa, et saada kasvõi seda samast, meditsiinilist teenust. Samas ka kogemusnõustamise teenus võiks olla, et sama murega inimesed jagaksid oma kogemusi, ja et see tooks selgust sellesse, et mida see häire ikkagi, ja mida selline elu võiks kaasa tuua. Tegelikult eks need häired kulgevad inimestel erinevalt ikkagi, aga samas seda on võimalik ennetada kindlasti päris paljusid probleeme.

JAKOB ROSIN: Infovahetus, üksteisega suhtlemine on märksõnad.

LENNE LILLEPUU: Jaa. Kommunikatsioon, hästi palju. koolitused koos kogemuslugudega. Kui me seal arenduspäevadel näiteks olime siis oli Eprüst meil kolleegid olid, kes on tegelikult juba loonud koolituse, mida me juba saaksime kasutada. Koolitus nii-öelda erinevatele haiglatele, et psühhoosis inimese elu kohta. Ja rääkida kindlasti koostöös ka siis riigiga on ju. Erinevaid kampaaniaid teha. Aga ma just vaatasin meie neid arenduspäevade, et mis meie need sellised esmased prioriteedid olid. Esimesena see koolitaja, kes meil seal läbi viis, on siia kirjutanud, et beebisammudega edasi. Et siis, kui me vaatame, need esmased prioriteedid meile siis ongi, et esimene on see Epilli nii-öelda tugevdamine, luuagi suhted partneritega ja luuagi selline hästi selge struktuur ja kuidas meie töökorraldus hakkab olema, ja liikmete kaasamine ja, ja tegelikult minna siis koos liikmetega süvitsi, et missugune see arenguplaan nii järgmiste aastate jooksul hakkab välja nägema, et kui me näiteks seal Pirita kloostri kokku saime ja mõtlesime, et nüüd teeme strateegia kolm kuni viis aastat, siis tuli väga kiiresti välja, et tegelikult meil oleks vaja see esimene aasta töötada selle nimel, et üldse seda arengukava välja töötada, sest see eesmärk on lihtsalt nii suur. Ja siis teine suur punkt ongi koolituste, seminaride korraldamine ja kogemuslugude jagamine, et siis teenuste kvaliteedis kaasa rääkimine ja siis huvitegevuse arendamine.

JAKOB ROSIN: Tuua seda nii-öelda reaalse inimese pilku kogu sellesse arutellu, mis käib kuskil riigis kuskil omavalitsustes.

MARI LEVO: Jaa. Tegelikult just rääkida läbi nende kogemuslugude ja just nende häirete omapära, mida iganes siis kas läbi filmide, läbi inimeste, et rääkida nendest häiretest ja teadvustada ka ühiskonnale lihtsalt, Et millest need häired tekivad ja kuidas nendega oleks võimalik toime saada. Üks küsimus on kindlasti see ka, et meie ülesanne kindlasti võiks olla ka just selle inimeste toimetuleku parandamine läbi teadlikkuse jagamise just, kuidas siis seda abi leida ja millised on need abivõimalused?

LENNE LILLEPUU: Aga vaata, mina näiteks kohe mõtlen jälle seda, et minul meeldib öelda, et ongi, meil on eri oskustega inimesed, kõik, et siis ka tõsta tegelikult teadlikust sellest, et missugune mega väärtus just nendel inimestel on, et kui me räägime organisatsioonides näiteks tööandjatele, et väga tihti mõeldakse, et ah, see on ekstra töö on ju erivajadustega inimeste toetamine, aga seal on selline talent ja väärtus seal tegelikult peidus, et just tõsta teadlikkust, et kuidas tegelikult organisatsioonid näiteks väga palju kaotavad, et ühel hetkel me räägime, et meil ei ole näiteks IT-talenti ja siis teisel hetkel me räägime,... et või noh, kui me vaatame, kuidas me värbame inimesi ja kuidas organisatsioonides inimesi toetatakse, siis erivajadustega inimestel on väga raske. Aga nende talent läheb täiesti kaduma. meil on suurepärane võimalus rikastada oma riiki, rikastada oma majandust, rikastada oma ettevõtteid läbi selle, et me mõtleme kõikide inimeste peale

JAKOB ROSIN: Toome mõne konkreetse näite, kui me võtame sedasama värbamisprotsessi ja ettevõtte töökultuuri, et tegelikult väga paljud vaimse tervise probleemid täna tulevadki töökeskkonnast, mis ei ole inimesele tervislik. Ja mis siin võib-olla võiksid olla mingid konkreetsed asjad mida mõnele

tööandjale saaks soovitada, mis ta peaks, mis, mis on ühes vaimse tervise mõttes tervislikus töökeskkonnas kindlasti olemas.

LENNE LILLEPUU: No näiteks üldse see, kuidas inimesed kandideerivad, või kuidas informatsioon neile näiteks avalikuks tehakse, et on näiteks töökuulutus, kas see töökuulutus on näiteks saadaval eri formaatides, et siis inimesed, kellel on näiteks nägemisvaegused, et see on nendele ka lihtsasti kättesaadav. Kui me arendame oma veebsaite, kes neid veebsaite saavad kasutada, kas saavad kasutada näiteks, ma ei tea nägemis- või kuulmisvaegusega inimesed, neid veebsaite, kus me siis kuulutame enda neid töökuulutusi. Kui me intervjuerime inimesi, siis väga paljudele inimestele, kes on üliandekad, neile näiteks ei meeldi otsa vaadata. Aga kuidas meid koolitatakse, vaata ilusti otsa ja tunnusta seda inimest, aga näiteks introverdid või tihtipeale on ju inimesed, kes on autistid, üliandekad, inimesed, aga nende igapäevane toimetulek või igapäevane käitumine on hoopis teine nii-öelda tava selle ajukeemiaga inimesele. Noh, intervjuerimine on üks, teine on siis ka need töökeskkonnad.

MARI LEVO: Kohandamine. Töökeskkondade kohandamine. Ja üldse inimese tundma õppimine, et neid omapärasid kasutada nagu selle tugevusena nii-öelda.

LENNE LILLEPUU: Jah, et oh, näiteks miks see inimene ei ole, tal on midagi viga, ta ei ole üldse sotsiaalne, või et kui meil kõik üritused, ettevõtte üritused on, ma ei tea, hästi sotsiaalsed. Ja me tegelikult ei organiseeri üritusi, kus modereeritaksegi, erinevaid inimesi nagu kaasa rääkima või kui me teeme. Ma ei tea, mingisuguseid koolitusi, Et siis täpselt sama moodi, et kõik koolitused ei tohi olla sellised interaktiivsed ja elavad ja nii-öelda extrovertidele disainitud, et me peame mõtlema selle peale, et introvertsed, inimesed ja nagu nii-öelda siukse eri ajukeemiaga, inimesed, neile ei meeldi, neile ei sobi see selline üks-ühele suhtlemine ja arvamuste väljaütlemine, et meil on vaja luua neile moodused, kuidas nemad saaksid ennast avaldada. Ja meil on vaja just luua mooduseid, kuidas meie õpime nende käest. Ma olen siin palju näiteid toonud. Aga võib-olla üks kõige suurem ongi see, et mida meie saame teha. Et kuisee inimene, kes meiega liitub. Ta ei olegi sotsiaalselt nii aktiivne, et kuidas meie saame temalt õppida. Et mitte tema peab meie järgi ennast kohandama, vaid meie tema järgi.

MARI LEVO: Aga tegelikult on see oluline võib-olla mõlemapoolselt, et me peaksime paremini tundma neid häireid või neid omapärasid, et neid inimesi paremini omaks võtta ja nende tugevusi kuidagi kasulikult ära kasutama. Ja teine asi, et me peame seda suhtumist muutma kindlasti, et olema avatumad ja püüdma mõista, mida need häired endaga kaasa toovad, või kuidas need kulgevad ja kuidas neid saab ravida. Ja teine pool, et meie ootused võiksid olla ka nende inimeste suhtes. Et me peaksime ka neile selgitama, et meie ootame ka nende poolt enda suhtes sellist austavat suhtumist, nii-öelda või aru saavat, mitte minul on see häire. aga eks ju, sul on häire, aga sa peaksid ikkagi saama samamoodi tegelikult selles keskkonnas elatud ja aru saama, et kuidas sa peaksid siis saama teistega suheldud ja töötatud ja sellesse keskkonda nagu kohanduma. See peaks olema nagu mõlemapoolne. Et see võib-olla on väga suur töö, et just see, et mitte, ainult et see häire, eks ju, mis on võib-olla mööduv siiski, aga just ka see, et tegelikult, kuidas õpetada nendele häirega inimesi mõtlema, et kuidas nad ka, samamoodi suhtlevad oma tööandjate või, või koolis või, või kodus, perekonnas, sõpradega.

JAKOB ROSIN: Ehk siis arusaam sellest, et, inimesed ei ole vaimse tervise eksperdid, ei pruugi osata kõige õigemini ka suhelda ja vastu tulla, et ka see pool natukene kannatlikkust tuua.

LENNE LILLEPUU: Aga kui ma küsin sinu käest, ma tean, et sina küsid küsimusi, aga mis on sinu kogemus olnud?

JAKOB ROSIN: Minu kogemus on, kuna eks ole, minu töö on olla ka natukene kogu selles valdkonnas sees, ja puutuda kokku erinevate erivajadustega inimestega, siis ilmselt ma olen natukene halval positsioonil, selles mõttes, et ma oskan juba mõelda nendele teemadele automaatselt, aga kui mõelda nüüd laiemalt, siis on järjest rohkem tänu sellele diskussioonile, mis meil ühiskonnas on ju märgata seda et kasvõi juba ligipääsetavuse kontekstis ei osata vastu tulla, kasvõi ürituste korraldamisel eks ole, et Me ei mõtle sellele, et inimesed väsivad mingi hetk ära, aga me anname kogu aeg uut informatsiooni peale, adumata seda, et seda infot ei jõuta enam töödelda ja siin sageli ei pea sul olema selleks isegi psüühilist erivajadust eks ole. Hästi palju on selliseid olukordi, keskkondasid, mis on psüühiliselt tohutult nõudlikud ja kuhu inimesed surutakse. Et ma arvan juba ka sellised teemad on ühiskonnas vägagi käsitlemata, nendest tuleks kindlasti rääkida. Ma küsiksin, ma saan aru, teie liiduga saavad täitsa kõik inimesed liituda, kellel soovi.

LENNE LILLEPUU: Kuidas me nüüd kokku leppisimegi.

MARI LEVO: Me arutasime seda nüüd viimastel arengupäevadel ka veebruari keskpaigas, me ikkagi jõudsim arusaamale, et meie liiduga võiksid liituda nii üksikisikud kui ka ühingud. Kui pole ühinguid erinevatel psüühikahäiretega inimestel või nende lähedastel, siis nad saavad ise liituda, et nad ei pea olema kindlasti mingid ühingu liikmed.

JAKOB ROSIN: Ja teiega koos on, see võim on, parem võimalik selles diskussioonis osaleda, saada ise targemaks ja.

LENNE LILLEPUU: Ja aidata meil, et selles osas meie ei ole ju ka me ei tea ju kõike. et väga tähtis on kutsuda inimesi, kes on huvitatud selle ala arendamisest ja kaasa rääkimisest. Tulge õpetage meid ka, et me ju ka kogu aeg areneme, õpime.

MARI LEVO: Just see toimetuleku parandamine, et ikkagi inimesed, kes tunnevad, et on abi vaja just nii toimetulekul kui ka võib-olla nii ravi kui taastusravi kättesaadavusele, et siis ikkagi meiega võiks liituda.

JAKOB ROSIN: Kust teiega ühendust saab?

LENNE LILLEPUU: Praegult saab meiega ühendust võtta [mtu.epill@gmail.com](mailto:mtu.epill@gmail.com) ehk siis [mtu.epill@gmail.com](mailto:mtu.epill@gmail.com) ja meil on ka Facebooki lehekülg, kuhu te saate meid liituda?

MARI LEVO: Meil on Facebook, epill.

LENNE LILLEPUU: Epill ongi meie facebookis või? ja me tegime endale eesmärgiks, et me tahame luua Eesti kõige ligipääsetavama kodulehe,

MARI LEVO: Ja kohe on see avanemas.

JAKOB ROSIN: Mis on teie unistus, milline võiks psüühilise erivajadusega inimese elu Eestis olla teistmoodi viie aasta pärast või 10 aasta pärast?

LENNE LILLEPUU: mina tahaks, et inimesed, et nad tunneksid ennast kui selle ühiskonna täisväärtusliku osana, et me enam ei kaardistaks neid, või kuidagi sildistaks neid, et me peame neid või kuidagi. Ma ei oska võib-olla poliitiliselt korrektselt öelda, aga et viie 10 aasta pärast see võib-olla veel ei ole võimalik. Aga me ei pea enam diskusseerima seda, et meil on suur probleem ja me peame tõstma teadlikkust, et õpetada inimesi väärtustama ühiskonna liikmeid, kes meil juba on. Et minu jaoks tundub

see nii. Kuidas see sõna on, aidake mind välja, mitte uskumatu, aga noh, kurb on natukene, et me oleme eksisteerinud üksteise kõrval ja me tegelikult alles nüüd räägime sellest, et kuule, tõstame teadlikkust sellest, et tegelikult on ju meil nii fantastilisi erioskustega inimesi, et me peame veenma inimesi, või tööandjaid veenma.

MARI LEVO: Me peaksime vältima seda tõrjutust ja võib-olla suurendama empaatiavõimet, aga seda ikkagi mina küll leian, et läbi eelkõige teadmiste jagamise Nendest häiretest et kuidas on võimalik nendega toime tulla ja hakkama saada. Aga see vaimse tervise teema on tegelikult hoogustunud ja häirete teema on hoogustunud üle maailma, et see on väga hea. Ja just ka, et Eestis on tegelikult noh, selle eeskujul võib-olla voetud selline initsiatiiv riiklikul tasandil ja ka riigikogu juures, nii et kui praegu mõeldes erakondadele, kes võitsid, võib öelda, et selline rahu on hinges natuke. Tundub, et nemad on kõige rohkem võib-olla ka tähelepanu pööranud vaimse tervise teemadele.

LENNE LILLEPUU: Tead, mis mul tuli üks asi veel meelde, kui ma kuulasin, kui sa rääkisid, et mida ma tahan inimestele, ma tahan, et üha enam ja enam ja enam oleks inimesi, kes julgeksid enda huvide, enda inimõiguste eest seista. Sest nii väga paljudele inimestele see on väga keeruline seda informatsiooni, nii palju teadmatust on. kogu see stigma. Võib-olla need teenused, mida me hetkel pakume neile, ei ole nii abivalmid ja nii toetavad. Et siis 10 aasta pärast on see inimeste hulk, kes julgevad enda eest seista, ütlevad, ei see on minu õigus niimoodi kohelda, või kui lähedastena, et see on minu õigus, et , mu, ma ei tea, vanaema, kes on dementne hoolitsetakse teatud moodi või sinul ema just on ju, oli.,

MARI LEVO: Just tegelikult, et selle ajaga võiks tõesti tõusta teadlikkus, et oleks vähem tõrjutust.

JAKOB ROSIN: Aitäh Mari-ja Lenne täna tulemast, natukene rääkimast sellest liidust. Ja loodame siis, et see vaimse tervise maastik muutub kõigile sõbralikumaks, ühtlasemaks, nii et seal ei oleks enam ohtlik ja halb olla, vaid just hea ja turvaline, nii nagu kõigile kõige parem on. Aitäh teile ja palju palju edu.

LENNE LILLEPUU: Aitäh suur tänu kutsumast ja ühes koos. Onju. Üheskoos teeme ära ja teeme seda põnevusega, teeme et see maastik, et tegelikult see on nagu põnev, põnev, põnev avastus, et siis kutsume teid meiega koos avastama ja tegelikult ka muutma asju.

REKLAAMMUSIKA: Salvestas, intervjueris ja monteeris: Jakob Rosin.