

Grupitöö Avituses.



## *Avitus kui*

# “tuletõrjebrigaad” vaimse tervise maailmas

**Kas vaimne tervis on kõigil? Kas vaimne tervis võrdub probleemidejadaga?  
Keda see teema puudutab?**

TEKST: Anneli Valdmann, Arengukeskus Avitus FOTOD: Shutterstock, Erakogu

**N**ii nagu meil kõigil on olemas füüsiline tervis, on meil kõigil ka vaimne tervis. Me hakkame tasapisi harjuma, et kord aastas võiks käia tervisekontrollis. Mõõta vererõhku, teha analüüse, saada tagasisidet. Kes hindab meie vaimset tervist? Kes annab meile tagasisidet, kas sellega on kõik korras? Kes ütleb, kas see häirituse tunne, mida olen pikalt kogunud, on probleem või normaalsus? Kui probleem, siis kus on abi, kus lahendused?

Vaimses tervises on kaks poolt – terve olemine ja heaolu, haigus ja häiritus. Sageli nähakse ja kirjeldatakse üksnes probleemide poolt – psüühilised haigused, psüühikahäired, kriisid ja pinged. Sellisel juhul ei toimi inimese aju biokeemilised ja elektromagnetilised protsessid nii nagu teistel või on mingid rakukogumid närvisüsteemis (osaliselt) hävinenud. Heaolu oleks justnagu mingi muu asi. Miski, mis ei sõltu mitte vaimsest tervisest, vaid hoopis meie edukusest, teadmistest, tempokast tegutsemisest ja soodsast keskkonnast. Psühholoogiamaailmas on heaolu, rahulolu ja voolav toimi-

mine sügav kehatasandi protsess. See eeldab närvisüsteemi head toimimist. Mistahes organi (ka aju) tõrgeteta töö vajab hoolt ja hoidmist. Vahel “remontimist” või uuesti “ülesehitamist”. Et hakata tuld kustutama, remontima või taastama, on vaja kõigepealt probleemi (“tuleohtu”, “tuld” või kahjustusi) märgata. Ära tunda.

Kui hea on Eesti inimeste oskus märgata “psühholoogilise tulekahju” märke? Vastus – mitte kõige parem. Eriti 40+ põlvkonnas. Meie lastetuba meile enamasti sellist oskust kaasa ei paki, varasem kooliharidus, meedia ja ühiskond seda ka ei teinud. Tänapäeva noored saavad juba teadmisi koolitundides või googeldavad üksi internetis. Avalikult kelleltki nõu küsida me pigem ei julge. Põhjus? Häbimärgistamise, hukkamõistu ja eemalelukkamise hirm. Sügavad uskumused, et “tublil inimesel ei ole probleeme”, “korralik inimene ei kurda”, “korralik inimene saab oma asjadega ise hakkama”, “kohustused on tähtsamad kui mured”, “kui räägin, saan kinga”, “kaaslane jookseb minema” jne.



### Mida ütlevad numbrid?

- Ca 90 000 inimesel on Eestis psüühilise haiguse (psüühikahäire) diagnoos. See on jäämäe veepealne osa. Lisanduvad diagnoosimata juhtumid.
- 10–11%-l Eesti elanikkonnast on depressiooni tunnused (Eesti terviseuuring 2004). Ametliku diagnoosini on jõudnud vaid 1/5 probleemi kandjatest (Haigekassa 2014).
- Ca 23% elanikkonnast tajub pikaajalise stressi/ärevuse elu ja toimetulekut häirivat mõju (Euroopa DEPRES uuring 2011, kus osales ka Eesti). 8,5%-l Eesti elanikest on ametlik ärevushäire diagnoos (TAI statistika).
- Kurvameelsus, depressiivsus ja enesevigastamine on tuttavad 30–40%-le Eesti teismelistest ja noortest (HBSC uuring 2014).
- Ca 33 000 inimest on Eestis püsivalt alanenud töövoimega psüühiliste haiguste tõttu ehk umbes üks 1/5 kõigist alanenud töövoimega ja puudega inimestest.
- Eesti on enesetappude pingereas juhtival kohal maailmas – iga päeva kohta sureb 1 inimene õnnestunud suitsiidi tagajärjel.

Psüühiliste haiguste alla kuuluvad lisaks depressioonile ja ärevushäiretele veel bipolaarne häire (1,5–2%), hüperkiineteilised häired (levimus ca 5% elanikkonnast), autismispektrihäired sh Aspergeri sündroom (2–3%), isiksuse- ja käitumishäired (ca 5%), vaimne alaareng ehk intellektipuue (2%), psühhoosid sh skisofreenia (ca 1%), sõltuvushäired nt alkoholism ja narkomaania (5–10%), dementsus ja parkinsonism ning orgaanilised ajukahjustused nt avarii või füüsilise trauma tõttu. Protsendid on siinkohal toodud ülemaailmsetest uuringutest ning psühhiaatriastatistikast, kuna Eestis pole kõigi psüühikahäirete levimust uuritud.

Milline on vaade kõrgelt? Vaimne tervis on Eestis veel enam alarahastatud kui füüsiline tervis. Tervise Arengu Instituudis puudub vaimse tervise spetsialisti ametikoht, töögrupist või osakonnast rääkimata. Järjekorrad psühhiaatri juurde on 3–5 kuud pikad. Kliinilise psühholoogi juurde

samuti. Täna tegeletakse riigi rahastusel vaid “väga suure tulekahju kustutamise” ehk seisunditega, kus psüühiline haigus on juba väga raskel raskusastmel, krooniliseks muutunud või püsiva töövoime tasandile arenenud. Siis on võimalik kasutada rehabilitatsiooniteenuste süsteemi, kuid sel tasandil on haigused sageli juba ravimatud. Taastumist ja muutusi ei ole siis sageli enam võimalik luua, ka väga professionaalse sekkumisega mitte. Krooniliseks muutumise ja püsivate kahjustuste ennetamise tasandit riik täna praktiliselt ei rahasta. Töövoimereform püüab toetada tööalaste toetusteenustega, kuid kollektiivide ja tööandjate hoiakuid ei muuda see päevapealt positiivseks ja toetavaks.

Ideaal Eesti vaimses tervises? Tänapäevane Norra ühiskond. Ühiskonna hoiakud on muutunud. Inimesed ei pelga, ei halvusta ja ei häbene enam vaimse tervise teemat, räägivad sellest vabalt ja avatult. Riigi tasandil rahastatakse palju vaimset tervist edendavaid, hoidvaid ja ennetavaid tegevusi – haridus, teadlikkus, peretöö, kogukonnatöö jne. Riigi tasandil rahastab ravi ja toetusteenuseid haiguste varastes staadiumides, et hoida ära kliiniliselt äärmuslikke ja pikaajaliselt kahjustavaid juhtumeid. Tööelus on iseenesestmõistetav kogu organisatsiooni toetav suhtumine – omanikust ja juhust koristaja ja kojamehena. Toimib kogukonnatöö ja kogukonnatoetuse tasand – kogemusnõustamine, tugiisikud, toetavad pereliikmed ja sõpruskond.

### Kuidas aitab Avitus seda ideaali luua?

Avitus on kandnud “psühholoogilise päästekomando” rolli üle 10 aasta. Täna tegeleme nii vaimse tervise “tulekahjude” ennetamise kui kustutamise ja tagajärgede likvideerimisega. “Tulekahju” võib siinkohal tähendada ajutist probleemi, elukriisi, leina või kaotusprotsessi, psüühikahäiret või psüühilist haigust. Tegutsemise sotsiaalse ettevõtte formaadis ehk meie tegevused loovad positiivset muutust ühiskonnas, me teenime tulu ja katame suure osa kuludest oma finantsidest, olles nii sõltumatud riigihangete ja projektimaailma haprusest ja ebakindlusest.

Avitus aitab “psühholoogilist tulekahju” ära tunda, ennetada ja ära hoida nii palju kui see on võimalik. Selleks on



Fotod Avituse ruumidest.





meil tavainimestele – täiskasvanud, noored, lapsevanemad, töötajad – teavituskoolitused, psühholoogia-alased koolitused, töötoad ja vabaajäiritused. Õpetame sotsiaal- ja haridusvaldkonna töötajaid paremini orienteeruma psüühikahäirete valdkonnas. Nii on enda või teiste ohu märkajaid meie keskel rohkem ning julgus sekkuda, abi pakkuda ja abi otsida suurem. Teadlikkust, mida enda, kõrvalolijate või lähedaste heaks saab teha, tekib rohkem.

Koolitame sotsiaalvaldkonna töötajaid, haridustöötajaid ja meedikuid. Õpetame, koondame ja superviseerime kogemusnõustajaid. Ehk siis, aitame teistel aitajatel oma tööd hästi teha. Teadlikult, ennast ja klienti hoides. Teeme riigiasutustes ja äriorganisatsioonides vaimse tervise, meeskonna toetamise ja meeskonna jõustamise koolitusi.

Avitus aitab “psühholoogilist tulekahju” kustutada. Meie majas on selleks kasutuses erinevad nõustamised, teraapiad, grupitöö ja koolitusprogrammid. Veebikeskkonnas on igas külakolgas kättesaadav vaimse tervise foorum “Sa ei ole üksi”. Kõiki tegevusi saab omavahel kombineerida. Käsi käes teevad tööd psühholoogilised nõustajad ja kogemusnõustajad, loovteraapia terapeut ja tegevusjuhendaja, grupijuhid ja koolitajad, foorumi moderaatorid ja superviisorid. Toetavaid taastavaid tegevusi pakutakse nii rehabilitatsiooniteenustena, igapäevaelu toetamise teenustena, töötukassa ja projektide kaudu kui ka klientide ja organisatsioonide enda rahastusel.

Ettevõtetes ja sotsiaalvaldkonna organisatsioonides aitame “tulekahju” kustutada superviisiooni ehk töönõustamise teenusega. Superviisioonist on abi nii sotsiaaltöötajatel kui nõustajatel, nii juhtidel kui väljakutsuga silmitsi oleval töötajatel. Teeme tööd nii üks ühele kui gruppide, tiimide ja organisatsioonidega tervikuna.

Avitus aitab “psühholoogilise tulekahju varemed” üles ehitada ja luua uusi ning kaunimaid “ehitisi” ehk heaolu. Kui suur haiguskriis või elukriis on puhta töö teinud ja alles on ainult tuhk, suitsuvine ja hunnik tahmunud telliseid, aitame vaimusilmas näha uue “hoone” visiooni. Oleme kõrval ja toetame pikas ja alguses vaevales ehitamisprotsessis. Anname töövahendid ja töövõtted. Juhendame, inspireerime ja innustame.



“ Avitus mõjutab Eesti vaimse tervise poliitikat ja teenuste kujundamist.



Vahel aitame lihtsalt ilusa elu muuta eriliselt ilusaks eluks. Ehk näitame, kuidas “talumajast” saab teha “lossi”, “klaasmaja” või “katedraali”.

Avitus mõjutab Eesti vaimse tervise poliitikat ja teenuste kujundamist. Oleme arvestatavad eksperdid, nõuandjad, kaasaráäkijad ja kaasamõtledjad sotsiaalministeeriumi, Eesti Töötukassa, Tervise Arengu Instituudi ja omavalitsuste otsustajate jaoks. Võtame kaasa oma valdkonna inimeste lood, arvamused, ideed ja soovid ning viime need poliitikute ja teenuste eest vastutajateni. Ehk siis, aitame kaasa vaimse tervise riikliku “päästesüsteemi” muutmisele. Rahulikult, väarikalt, aega andes ja vääramatult.

Avituse meeskond teeb tööd suure teadmiste ja kogemuste pagasiga, südamega ja suure pühendumisega. Suur osa meie töötajatest on ise endised või praegused taastujad-tervenejad. Me pole oma klientidega kaasas mitte ainult oma teadmiste ja oskustega, vaid ka väga sügava tasandi mõistmise ja kaasaelamisega. Meie kliendid jäävad meist parimas mõttes “sõltuvusse”, nad hoiavad meiega kontakti. ●