



# TARU

## **Taastujate uudiskiri**



Head uudiskirja lugejad! Taas on kuidagi märkamatu kätte jõudnud detsember ja jõuludki on kohe käeulatuses. Vahepeal on paljugi toimunud, nagu uudiskirjast lugeda saate. Jõuliselt on esile tõusnud huvikaitse. Valmis ka uus projekt esitamiseks Hasartmängumaksu Nõukogule, mis sai rahastuse.

Projekt „EPRÜ kogemusnõustajate, taastujate ja neid toetavate kutseliste võrgustiku jõustamine tugigruppide tegevuse kaudu“ on lõppenud. Projekt läks igati korda; Tallinnas, Tartus ja Viljandis tegutsesid 4 tugigruppi, tagasisidest selgus, et osalejad hindasid tugigrupi tuge kõrgelt. Kogemusnõustajate koolitusel osales 12 taastujat. Kõik see toimus tänu heale koostööle, täname kõiki, kes meiega selle projekti jooksul koostööd tegid (Tallinna, Tartu ja Viljandi õendusjuhid ja kliinikute juhid, kohalike omavalitsuste võtmeisikud, Eesti Õdede Liidu Psühhiaatriaõdede seltsing ja Eesti Puuetega Inimeste Koda). Eriline tänu meie grupijuhtidele Enele, Urmole, Irinale, Oliverile, Ivile, Urvele ja Estrile. Projektis osalesid väga tublid vabatahtlikud Rein, Lada, Maarja ja Heli. Aitäh tugigruppides osalejaile☺ Tänu ka uudiskirja kokku panijaile Marjule, Taunole ja Mattele. Aitäh Küllile, et ta ei väsi taastujate ja kogemusnõustajate toetamisest☺ Hea on teada, et uues projektis koostöö jätkub.

Ilma hea ühistööta ei toimu midagi☺

Ootame endiselt kaastööd – artikleid, omaloomingut, kuulutusi☺

Soovime kõigile häid jõule ja mõnusat aastavahetust!

Kohtume uuel aastal!



***Ilusaid jõulupühi ja mõnusat aastavahetust!  
Soovib uudiskirja meeskond***

*KÕLE TUUL ULUB*

*Ümber me maja*

*Ja otsib*

*Kust sisse saab.*

*Ärkasin lõdisedes*

*Külmas ja nukras toas*

*Elektrivalgus on*

*Ere ja külm*

*Ning sellest rahu ei saa.*

*Istun nukrana köögis,*

*Süüdates sigareti*

*Väriseva käega*

*Taas soojas voodis*

*Pehme padja pääl pää*

*Saadab*

*Jumala poole teele*

*ÜHE PALVE*

*Vaevatud meel*

*Ja mu hing saab*

*Kirkaks ning vabaks*

*Süütan küünla*



*Ja kõle valgus*

*Mu tupp enam ei saa*

*Tuulgi vaibub*

*Õues ja taevast*

*Hakkab sadama*

*Pehmet ning sooja lund*

*On neid*

*Kes on*

*Juba läinud ja neid*

*Kes on alles teel*

*Jumal*

*Saada mu*

*Hingele rahu*

*Ja luba mul*

*Elada veel*

*Häid jõule soovib*

TANYA

## **Kogemuslugu**

**Uus projekt Hasartmängumaksu Nõukogule esitatud projekt**

**Hea huvikaitse seminar**

**EMSLi suvekool**

**Taastumiskursused Kodijärve Kodus**

**ESTA sügiskool**

**Eesti sotsiaaltöö 5. Kongress**

**Raamatututvustus – Claude Steiner „Emotsionaalne kirjaoskus“**

## **Kogemuslugu**

Minuvanuste inimeste noorusajal, 1950-ndatel, möllas lastehalvatuse pandeemia, millest ei jäänud puutumata ka mina. Minu lapsepõlv täiskasvanueani välja on olnud üks suur võitlus selle raske haigusega. Lõputud operatsioonid, taastusperiood ja jälle mõne aja pärast otsast peale. Puus ja jalg tuletavad ennast kogu aeg meelde, intensiivse taastusravi tulemusena on korra halvem, siis jälle natukene parem, siiski tagajärjed ei kao enam kuhugi. Aga elu läks edasi. Elu Meriväljal oli rahulik ja andis vaimset jõudu. Oleme meie isa poolt 1952.a. ostetud maja, mis algselt oli 1922.a. ehitatud sakste suvemaja, samm-sammult korrastanud. Minu õele pärandatud poole majast välja ostnud jne. Raha korjanud ja uued tööd ette võtnud. Siin kasvasime lapsed üles, renoveerisime oma osa ja laiendasime ka poja perele elamise, asutasime firma, lapselapsedki juba sirgumas. Kõik loksus paika.

Ja selle kõige taustal tabas meid ühel päeval kole õnnetus. Meie elutöö põles maha!

Ühel varahommikul hüüdis mu poeg Ragnar äkitselt, et naabrimaja kuuri poolt on näha tuleleeki. Jooksin välja ja nägin, et naabrite kuur on lausleekides. See oli küll tõrvapapist katusega paras lobudik, kasutati seda vist mingi töötoana, aga kuivanud puumaterjali täis, ning asetses meie majale kahjuks liiga lähedal. Meie maja võttis tuld ning paari-kolme tunniga olime puupaljad. Kahju oli tohutu, sest meie firma tegeles tol ajal ka restaureerimistöödega ja ühe osana oli meil kavas restaureerida sakste suvila ostuga kaasa tulnud samast ajast pärit mööblitükke. Tuleroaks läks kõik, mis tuld võttis. Kahju suurendas ka meile restaureerimiseks toodud võõra mööbli hävimine. Ja mida tuli ei võtnud, selle hävitas kustutusvesi: elektri, kommunikatsioonid jne. Šokki suurendasid ka koristustööde käigus selgunud kahjustused. Ikkagi 33 tonni kustutusvett ja kümneid koormaid prügiks muutunud, aastate jooksul kogutud mammonat.

Kõigele krooniks tõsiasi, et kindlustust majal ei olnud!

Pikkamööda hakkasid asjaolud selguma. Naabermaja nimetatud ehitises oli tööd teinud perepoeg Oliver. Poiss oli kaheaastasena kaotanud mingi koleda haiguse tagajärjel kõrvakuulmise, aga muidu on ta päris hästi hakkamasaav mees. Tal olevat olnud kavas see korralikuks eluasemeks remontida, sest vanaema oli selle talle pärandanud. Sageli lõikas ta gaasilõikuriga metalli, mis meid ausalt öeldes ka varahommikuti, nii kella seitsme paiku, üles äratas. Eks ta seal siis ilmselt toimetas, sel saatuslikul päeval 18.juunil 2003. Sellest jubedast sündmusest on tänaseks möödunud kümme aastat. Võiks juba rahuneda, aga ei, minu süda põleb kogu aeg. Laiaulatusliku tulekahju põhjustanud naabritega on suhted ikkagi korrast ära. Oliveri vanemad Merike ja Teet käisid kohe tekitatud kahju takseerimas ja lubasid kõik taastuskulud kompenseerida. Aeg aga läks ja läks, ikka ei midagi... suhtleminegi lakkas. Pöördusin siis

naabripere poole küsimusega, et miks midagi edasi ei liigu, kahju on ikkagi nende poja tekitatud. Et istuks õige maha ja paneks asja paberile kirja. Aga ikka ei midagi. Sai siis kokku lepitud ekspertide kohalekutsumine. Ja siis ühel hommikul vurasid meie poolpõlenud räämas maja ette uhked autod, väljusid sealt tähtsate nägudega tegelased. Nendega liitus ka naabriemand Merike (Oliveri ema). Ka meiepoolne ekspert oli kohal. Kahjutekitajaid esindas nimekas advokaat. Meie polnud selleks küll vajadust ette näinud. Ekspertid arutasid, mida majaga ette võtta, ning avaldati ka arvamust, et see tuleks täielikult lammutada, sest restaureerimine läheks palju kallimaks. Ekspert ja advokaat hakkasid siis midagi omavahel arutama, tundus, et see teema on neile justkui juba tuttav. Meie nende ametialasest vestlusest aga kahjuks aru ei saanud. Naabritel tekkis arusaamatus pärandvara omaniku isikus. Oliveri ema Merike hakkas midagi selgitama, aga nende advokaat katkestas järsult tema jutu sõnadega: „Sina ei seleta siin midagi, mina panen kõik asjad paika ja räägin, nagu tarvis.“

Ja nii see kohtuprotsess käib nüüd kümnendat aastat. Sogati vett kuidas jaksati, sest nüüd ei tahtnud naabrid kompensatsioonist enam midagi kuulda. Algul oli ka kõne all süütamine, aga meie omalt poolt välistasime selle võimaluse. Mis meilgi siis muud üle jäi, kui minna asjaga tsiviilkohtusse. Umbes seitse aastat jahvatati asja kohtukoridorides ja oli isegi selline variant üleval, et maja süttis ise, meie aga, hirmsad röövlinäod, soovime ilmsüüta naabreid süüdlasteks tembeldada ja asjast kasu lõigata. See oli juba muidugi meie jaoks liig, sest kõikide ekspertide – tuletõrje jt. aktid viitasid naabermajast alguse saanud põlengule. Sellest hoolimata üritas advokaat kangekaelselt süüd meie kaela veeretada. Olin depressioonis, neelasin ravimeid, nägin õudusunenägusid, pettusin heades naabrites, mind viidi lõpuks närvihaiglasse. Olin haiglast naastes praktiliselt töövõimetu. Unehäirete all kannatan siiani. Aga õnneks meist süüdlaste tegemine siiski vastaspoolel läbi ei läinud. Minu kannatused, apaatne olek ja mure ka pere pärast painas kogu aeg. Mure sissetulekute puudumise pärast oli ikkagi väga suur. Taastamist vajas ju kogu minu inventar, mida ma oma tööks vajasin. Elektrikilp maksis, veevärgi parandus maksis jpm.

Ja siis tehti naabri poolt meile uus, petuskeemilaadne pakkumine. Nende advokaat nõudis meie allkirja, et oleme nõus vastu võtma kompensatsiooniks 70 000.- EEK ja muid rahalisi pretensioone enam ei esita. Seda allkirja nad ei saanud, sest see summa oli kahjustustega (esialgne hinnang kõvasti üle kahe miljoni krooni) võrreldes häbiväärselt väike. Sinna juurde käis veel jutt, et naabripere mees Teet, Rahvusraamatukogu restorani omanik, peaks selle summa ise ka kokku laenama ja meile siis ära maksma. Uue vaimse löögi saamise tagajärjel vajusin taaskord depressiooni. Olin täielikult liimist lahti, sattusin hullumajja, ning siis tuli nagu mingi imelik selgus – tekkis tahe maalima hakata.

Ja siis olid Merivälja päevad. Mulle tuli ootamatult abi Merivälja kooli direktorilt, kes tegi ettepaneku korraldada *workshop*. See oli õnnelik mõte, mulle anti klassiruum ja töötegemise tahtmisest sain kosutust. Hakkasin kõige lihtsamatest paberitest tegema suuri pannoosid. Kasutasin odavaid gvaššvärve ja oma maja söestunud puitu, mööblitükke ja vatti. Inimesed tunnustasid meeleliigutusega minu ponnistusi teha kunsti põlenud maja materjalidest.





Minu lähedased aga olid vahepeal olukorra tõsidust arutanud ja otsustasid meie maja ja kogu vara kirjutada pärandina minu pojale Ragnarile. Olin ise väga lähedal siitilmast lahkumisele. Tegin kõik ettevalmistused ja tablettide kogus oli suur. Aga ilmselt ei olnud minu kord, sest teekond kiirabiautos läks taas hullumajja.

Peale seda tuli mõte minna Meriväljalt hoopiski ära. Saime toakese Koplis ühe eaka venelannast tädikese juures. Jalutasime abikaasaga kesktalvel mööda jäist rada, väsisin väga ära, ja jälle voodisse. Ravimeid muudeti ja siis äkki varakevadel tuli mõte, et tahaks koju tagasi. Poeg tegi tööst juttu, aga sinna see jäi.

Olin ju saanud kogu aeg invaliidsuspensiooni, sest kaheaastase lapsena haigestusin sarlakitesse ja seejärel olin pikalt, neli aastat, laste tuberkuloosidispanseris kipsivoodis. Haiglas räägiti ainult vene keelt ja koju tulles ei osanudki ma õieti eesti keelt rääkida. Kooli läksin kodulähedasse Merivälja Kooli, olin teistest omaealistest kõvasti maas. Vaevaliselt küll, aga siiski hakkas asi edenema. Meil olid suvitajad majas ja nende kaudu sain infot tol ajal Peterburis (tolleaegses Leningradis) ravitavatest luutuberkuloosi tüsistustest. Edasi tulid ravi Nõmmel, operatsioonid, venitused jne. Nii see elukene veeres.

Tutvusin oma abikaasaga Peterburis samas haiglas. Ka tema oli saanud kukkudes tõsise trauma, mille tagajärjel jäi lonkama. Seega on olukord selline, et mina lonkan paremale ja tema vasemale poole. Temas on poola-saksa verd: kuigi sündinud Peterburis, tuli tema perekond juba tsaariajal Venemaale. Abikaasa Maria õppis Krupskaja nim. ülikoolis, mina kodus. Meie sobisime ja nii me kokku jäimegi. Meie tütrekese sünni järel oli otsus tehtud, tulime Eestisse. Maria õppis ära eesti keele ja see on meie suhtluskeel. Meid laulatati Pühavaimu kirikus, mis oli ka minu vanemate kodukirik. Meie lapsed on samuti samale kirikule truuks jäänud. Üle neljakümne aasta oleme koos olnud ja teineteist toetanud.

Kõik meie haigustega seotud füüsilised raskused ja see, et saime eluga ilusasti hakkama: koolid lõpetatud, kena kodu Meriväljal, lapsed suureks kasvatatud ja koolitatud, lapselapsedki olemas, ei ole võrreldavad minu depressiooniga selle hirmsa põlengu pärast, mis mõnikord tahtis minult vaata et mõistuse röövida. Heade suhete äkiline katkemine naabritega ja see lõputu kohtuskäimine ... Nad olid justkui ära vahetatud, nende eesmärk näis olevat ainult see, et meid kuidagi süüdi lavastada. Iga päev tõi mingi uue põhjuse, miks keelduda meie mahapõlenud majale taastamise kompensatsiooni maksmast. See oli tervele mõistusele arusaamatu, see nendepoolne tegutsemine. Mängu toodi peasüüdlasest perepoja lahutatud abikaasa, kes asus ka kahjutasu nõudma, et meile ei saaks täit kompensatsiooni välja mõista, jne. jne. Kogu tegevus toimus läbi naabrite eriliselt aktiivse advokaadist peretuttava. Arulagedad põhjenduste kombinatsioonid muutusid aga juba nii otsituks, et see asi hakkas iseenesest meie kasuks

töötama.

Loobusin rohtude tarvitamisest juba mõni aeg tagasi. Oleme abikaasaga uurinud palju meditsiinilist kirjandust, ning leides kirjelduse BioRe aparadi kohta, uskusime, et see võiks inimesi aidata. Oleme nüüd ise sellel lainel, et kuna oleme sellisest, mõnikord lootusetuna tundunud olukorrast õigluse võites välja tulnud, võiksid meie kogemused ka teisi hädasolijaid aidata. Imekombel leidsin endast jõu hakata uuesti joonistama, pikapeale tekkis minus tahe kunsti luua. Käisin galeriides, rääkisin ühega ja teisega, tegutsesin tänavakunstnikuna Tallinna olles kultuuripealinn ja ennäe imet, mind soositi ja minu pilte hakati üles riputama Õpetajate Majas ja Pirita Vabaaja- ja Sotsiaalkeskustes. Minu kunsti tegemine on siiani jätkunud tõusvas joones, ma olen üles astunud Merepäevade raames Rotermanni keskuses, Tammsaare pargis teemal "Tallinna kunsti tuuled". Minu pildid muutsid oma sünged värvilahendused heledamate vastu välja. Praeguses pisikeses Rotermanni ateljees olen vastu võtnud igauhe, kes tahab ennast läbi värvide kunsti väljendada ja miks ka mitte ravida.

Nüüd on see õudus saanud lõpu, aga sellel on omad tagajärjed. Suhted naabritega on ilmselt lõplikult sassis, sest nende kaotus oli tänu kangekaelsele protsessi venitamisele (ikkagi kümme aastat!), advokaadi võimekusele lootmisele, ning süüdimõistmisest tekkinud tohututele võlgadele ikka väga valus. Praegune olukord ei viita sugugi nende tahtele asju mõista, sest naabrimees on ehitanud meie aegade vahele tohutult kõrge plangu ja selle jubeda rohelise värviga üle värvunud. Mõistan neid ka, sest nad püüavad oma elust seda rasket episoodi kustutada. Olid nad ju kogu aeg meile võitja positsioonilt ülalt alla vaadanud, ja nüüd äkki selline õudne kaotus...

Loodan siiralt, et nad tublide inimestena oma kaotust teadvustavad, sellest vajalikud järeldused teevad ja elu leplikumalt edasi elada suudavad.

Rein

### Uus projekt on Hasartmängumaksu Nõukogule esitatud

EPRÜ kogemusnõustajad esitasid Hasartmängumaksu Nõukogule uue projektitaotluse „Psüühikahäirest taastujate ja kogemusnõustajate eneseesinduse, tugigruppide ja organisatsioonilise liikumise arendamine Eestis – DUO 2014“. Projekt sai ka rahastuse. Projekt on suunatud vaimse tervise valdkonna taastujate ja kogemusnõustajate tugigruppide tegevuse kaudu nende organisatsioonilise võimekuse jõustamisele ning eneseesindamise arendamisele.

Projekti raames tegutseb neli tugigruppi: Tallinnas kaks (üks eesti-, teine venekeelne), Tartus üks ja Viljandis üks, vastavalt Põhja-Eesti Regionaalhaigla SA Psühhiaatriakliiniku, SA Tartu Ülikooli Kliinikumi Psühhiaatriakliiniku ja Viljandi Haigla SA Psühhiaatriakliiniku juures.

Tugigruppe juhivad kutseline ja kogemusnõustaja, ning neid aitab vabatahtlik.

Tugigruppides osalejatele korraldatakse suvekool, kus rohujuure tasandil kaardistatakse osalejate soovid ja ettepanekud ning koostatakse ühiselt 2015 aasta tegevuskava ning -suunad.

Kaardistatakse osalejate ressursid/oskused ja mõeldakse, kuidas neid rakendada.

Projekti raames viiakse läbi organisatsiooni arendamise infopäev, kus kuulatakse erinevate ühingute kogemusi organisatsiooni arendamisest ja inimeste kaasamisest selle töösse.

Projekti raames toimub kogemusekspertide koolitus (kliendinõukodade esindajatele ning eneseesindajatele). Eneseesindajad osalevad vaimse tervise poliitika kujundamisel, osaledes sotsiaalministeeriumi, Puuetega Inimeste Koja ja erinevate vaimse tervise poliitikat kujundavate organisatsioonide (Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon jt) tegevustes.

Avatakse piloot-DUO nõustamiskeskus Tallinnas ja töötatakse välja DUO nõustamiskeskuste mudel Eestis kasutamiseks.



Toimub projekti teavitustöö vaimse tervise valdkonnas toimuvast läbi uudiskirja TA-RU (Taastujate Ruupor, uudiskirja välja andmist alustasid kogemusnõustajad ja taastujad EPRÜ ESF meede 1.3.1 projekti "Pikaajaliste ja psüühilise erivajadustega töötute tööpraktikad ja tööle rakendamine juhtumikorralduse ja mentorluse toel – Isiklikud valikud tööturul" nr 1.3.0102.11-0330 raames, selles saab lugeda kogemuslugusid ja infot vaimse tervise valdkonnas toimuva kohta ja muud huvitavat) ja seda levitatakse elektrooniliselt infolistis ja paber kandjal koduorganisatsioonides.

### Hea huvikaitse seminar

21. novembril toimus Tallinnas Sotsiaalministeeriumis Hea huvikaitse seminar. Seminar materjalid leiad siit: <http://epry.ee/hea-huvikaitse/>. Seminaril osalesid erinevate organisatsioonide ja huvigruppide esindajad.

Käsitleti järgmisi teemasid:

- Näited huvikaitse tegevustest
- Kuidas jõustada/võimendada huvikaitsetegevusi (tugevused, probleemid)
- Minu isiklikud jõuvarud ja raskused panustamiseks huvikaitsetegevustesse – enesehindamine
- Arutelu - Kuidas jõustada/võimendada huvikaitsetegevusi?

Hea huvikaitse seminar jätkab oma tegevust, järgmine kohtumine toimub 12. detsembril Sotsiaalministeeriumis.

### EMSLi suvekool

06.-07.09. toimus Roostal EMSLi (Eesti Mittetulundusühingute ja Sihtasutuste Liit) suvekool. Teemaks oli „Mis kasu minust on?“. Suvekooli juures meeldis see, et oli palju grupitöid ja vähem loengute kuulamist. Osalejad töötasid kahe päeva jooksul konkreetset oma organisatsiooni murekohtade lahendamiseks, abisteks (ideede pakkujateks, tagasiside andjateks, kriitikuteks) teised osalejad ja tosikond nõuandjat-praktikut. Saime ka oma organisatsiooni arendamiseks häid ideid.

Esimene päev algas kiirkohtingutega, kus sai tutvustada oma organisatsiooni teistele suvekoolis osalejatele. Sellele järgnes Jaan Apsi (Sotsiaalsete Ettevõtete Võrgustiku juhatuse liige ning ajaveebi [www.storiesforimpact.com](http://www.storiesforimpact.com) pidaja) ettekande „**Mida annab oma loodavatele muutustele mõtlemine ning kuidas seda (mitte) teha?**“. [Vabähenduste ühiskondliku mõju hindamise käsiraamatu](#) autor ning selle teemaga siin ilmselt kõige järjepidevamalt tegelenud Jaan Aps juhatas suvekooli sisse lugudega Eestist ja mujalt, pakkudes näpunäiteid, kuidas teha nii, et mõju hindamisele mõtlemisega ei kaasneks peavalu, vaid inspiratsioon ja tööõõm. Ettekande leiad [siit](#).

Järgnevalt tutvustati suvekooli ülesehitust ja töökorraldust ning jaguneti gruppidesse. Esimese ülesandena tuli suvekoolis osalejatel koostada grupikaaslastele oma organisatsiooni lühitutvustus, tuues välja, mis kasu tema vabähenduse tegevusest on.

Pärastlõunal toimuski töö gruppides (vajadusel mentoritega), teemal „Mis kasu mu organisatsioonist on?“

Osalejad said grupikaaslastelt tagasisidet oma ühenduse tutvustusele. Edasi töötati muutuse teooriaga, keskendudes järgimööda kõigi grupiliikmete organisatsioonidele: millised on tema valdkonna olulisemad vajadused; millele ja kuidas organisatsioon neist keskendub; millist tõendusmaterjali vajatakse, näitamaks, et midagi on muutunud paremaks ja kuidas vastavaid andmeid koguda.

Arutelu tulemused ja ideed konspekteriti töövihikusse, vajadusel sai grupi juurde kutsuda nõuandjaid.



Järgnes paneeldiskussioon „Vajadusi ja soove on palju, võimalusi napilt – mida teha?“ Teemat arutasid Urmo Kübara juhtimisel Aune Lillemets, Martin A. Noorkõiv ja Margo Loor.

Pärast õhtusööki toimus Elav raamatukogu (jaguneti gruppidesse ja igas grupis tutvustasid autorid oma raamatuid), sellele järgnesid saun, baar, vestlused ja muud elu muutvad hetked.

Laupäeva teemaks oli „Kuidas teised mu heast tööst teada saavad?“.

Sellest, kuidas oma organisatsiooni loodavat muutust lugudega edasi anda (*story-telling*), rääkis Jaan Aps ([esitlus](#)).

Järgnes töötamine ekspertidega: kuidas tekkinud ideed ellu viia? Neilt sai küsida organisatsiooni vajadustega töötamisest tekkinud ideid ja tagasisidet ning nõuandeid nende elluviimiseks. Näiteks: kust leida statistikat mulle vajaliku valdkonna kohta, kuidas ise uuringuid läbi viia või muul moel andmeid koguda, kuidas oma saavutusi sõna ja piltidena esitada, kuidas panna enda kasuks paremini tööle koduleht ja sotsiaalmeedia, mil viisil teha kommunikatsiooni väga nappide ressursidega jne.

Pärastlõunal naasti uuesti teema „Mis kasu mu organisatsioonist on?“ juurde. Kohtuti jälle oma eelmise päeva grupikaaslastega ning esitati uuesti neile oma organisatsiooni lühitutvustus, tuginedes nüüd juba kahe päeva jooksul tehtud tööle. Suvekool lõppes kokkuvõtete tegemise, tulemuste jagamise ning järgmiste sammude planeerimisega.

Üritus toimus Läänemaal kaunis Roosta puhkekülas keset metsa ja mere ääres. Ilmad olid päikesepaistelised ja soojad ning julgemad kastsid ennast ka merevette, mis lõppkokkuvõttes ei olnudki nii külm.

Suvekooli meeleolu oli tolerantne ja entusiastlik ja osalejad said tutvuda paljude vahvate organisatsioonide liikmetega.

### Taastumiskursus Kodijärve Kodus

31. oktoobril lõppes meie kodus taastumiskursuse esimene osa. Vastutavad koolitajad olid Külli Mäe ja kogemusnõustaja Anita Kurvits Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingust.

Taastumiskursuse metoodika toetub Soome Vaimse Tervise Keskliidu õppematerjalidele, mis on kohandatud Eesti rehabilitatsiooni- ja erihoolekandesüsteemis kasutamiseks.

AS Hoolekandeteenused toimus taastumiskursus esmakordselt. Koolituse esimese osa maht oli kokku viis päeva. Kursusel osalesid ja said vastava tunnistuse seitse Kodijärve Kodus ööpäevaringsel erihooldusel olevat meesklienti. Töövarjuna osalesid kursusel tegevusjuhendajad Heivi Märtinson ja Ester Sõtsova.



Koolituse eesmärgiks oli:

- ⑩ toetada taastujate võimet avastada ja ära tunda oma heaolu ja jaksamist toetavaid valdkondi,
- ⑩ arendada ja hoida toimetulekutaset,
- ⑩ kaardistada taastujate isiklikud jõuvarud.

Taastumiskursuse teine osa samade meesklientidega jätkub Külli Mäe juhendamisel novembrist kuni järgmise aasta märtsikuu lõpuni kaks korda kuus, à 2 tundi. Kursust juhendavad nüüd kohapeal Heivi ja Ester. Vähemalt üks kord kuus tuleb kohale ka kogemusnõustaja Anita.

Uude aastasse on planeeritud kutsuda taastujatele erialaspetsialiste rääkima tervise edendamisest ja patsiendi õigustest. Teemad, mida peeti grupis kõige tähtsamaks, olidki tervis, patsiendi õigused, oma kodu/eluase, töötamise võimalus ja info töövõimetuspensionini kohta. Soov on ka õppida enesekehtestamist, enda vajaduste eest seismist, endas jõu leidmist ning jõudu röövivate mõtteviiside kummutamist. Kursuse juhendajad julgustavad taastujaid tegutsema oma elu nimel. Eesmärgiks on taastujaid koos oma hooldekodu tegevusjuhendaja-tugiisikuga suunata üheskoos töölehti arutama ja teha muutusi kliendi päeva- ja tegevusplaani. See on heas mõttes enese eest seismise harjutamine n.-ö. päriseluks.

Teine osa lõpeb märtsis; aprillis toimub taastumiskursuse kolmas osa, mis saab eeldatavasti toimuma viiepäevaseks ning väljaspool kodu mõnes Eesti majutusasutuses.

Mõned päevad tagasi viisime Heiviga läbi artikli tarvis kõigi taastujatega lühiintervjuud, küsimaks seda, mida nad praegusel hetkel kursusel osalemisest arvavad. Taastujad pidasid oluliseks, et kursusel saab suhelda ja kursus aitab mõtlemist „käima panna.“ Hea on, et saab avaldada oma arvamust ja kursus tekitab hea enesetunde. Kuuldes teiste mõtteid ja arvamusi saab ka mõnele küsimusele ise abi. Üks taastujatest, kes käib kirikus, toonitas seda, et kirikus ta on rohkem kuulaja rollis, kursusel aga saab ta kaasa rääkida. Küll aga tõdes ta, et usk aitab elus edasi. Taastuja, kes käib praegu juba osalise koormusega tööl, arvas, et kursus „suurendab positiivset mõtlemist“. Tema on püstitanud endale eesmärgiks saada päris „vabaks“ ehk saada ööpäevaringselt hoolduselt kas toetatud elamise teenusele või sotsiaalkorterisse. Üks taastujatest aga rõhutas eriti kogemusnõustaja Anita rolli grupis, sest tema teab „veelaluseid karisid, ohte ja tagasilööke“. Anita on selle tee juba patsiendist taastujana läbi käinud ja temalt „saab küsida asju, mida teistelt ei saa“. Hea on Anitalt kuulda ka konkreetseid kogemusi meditsiini- ja sotsiaalvaldkonna asjaajamises.

Viimasel kursuse kokkusaamisel otsustasid taastujad üheskoos, et hea oleks järgmisel kokkusaamisel arutleda kogemusnõustaja Anitaga, kuidas „põhjust välja tulla“ ehk mis on tal endal aidanud taastuda, kuidas ta on suutnud oma mõtteid muuta ja leida endas jõuvarusid olla nüüd juba teiste psüühikahäiretega inimeste kogemusnõustaja ning koolitaja.

Ester ja Heivi

### **ESTA sügiskool**

ESTA (Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsioon) koolitus „Sotsiaaltöötaja vabadus ja vastutus“ toimus 18.-19. septembril 2013.a. Nelijärve Puhkekeskuses. Koolituse peaesinejaks oli filosoof ja koolitaja Mart Raukas, kes esines väga huvitavalt teemal vastutus ja vabaduse piirid, seostades seda kreeka kultuuri ja poliitikaga. Poliitikat peaksime tegema meie ise, mitte aga usaldama selle kellelegi, kes teeks seda meie eest. Aristotelese järgi on inimene poliitiline olend ja see kuulub inimese loomusesse. Antiikse arusaama kohaselt osalevad poliitikas kõik. Raukas võrdles meie ühiskonda patsiendiga, kelle vereringe toimib (pangad on ühiskonna vereringe), kuid tegelikult on ta ajusurmas. Ja kui nõukaajal valitses teatav sotsiaalne optimism, siis tänapäeva tunnuseks on pigem sotsiaalne pessimism.



Pärast lõunat esines Tartu Ülikooli tsiviilõiguse lektor Triin Göttig teemal "Abivajava täiskasvanud pereliikme ülalpidamiskohustuse piirid. Kus lõpeb perekonna ja kus algab ühiskonna kohustus." Toetudes perekonnaseadusele oli see põhjalik ülevaade sellest, millised on sugulaste kohustused oma abi vajavate pereliikmete abistamisel ja kes on selleks kohustatud. Sellele järgnes sotsiaalministeeriumi hoolekande osakonna juhataja Uku Torjuse ettekanne teemal "Omastehoolduse võimalused uuel finantsperioodil." Seejärel toimus arutelu teemadel: Kuidas peaks kohalik omavalitsus teenuseid arendama? Kuidas käituda, kui seaduslikud ülalpidajad ei aita ja abivaja keeldub elatisenõuet esitamast? Mida teha nende abivajajatega, kellel oleks näidustatud hooldekodu, aga kes keelduvad sinna minemast? Kohal oli palju kohalike omavalitsuste sotsiaaltöötajaid ja vestlus puudutas kahjuks põhiliselt nende muresid, seoses abivajajate "ära paigutamisega." Õhtu jätkus meeleoluka koosviibimise ja jalakeerutamisega ansambli Teine Korrus saatel. Järgmisel päeval toimus ESTA volikogu avalik koosolek.

### **Eesti sotsiaaltöö V Kongress**

Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsioon korraldas koostöös Tallinna Ülikooli Sotsiaaltöö Instituudi ja Sotsiaalministeeriumiga Eesti sotsiaaltöö V kongressi, mis toimus 06.-07. novembril 2013 Tallinna Ülikoolis.

Kongressi eesmärgiks oli koondada sotsiaaltöö praktikud, arendajad ja õpetajad kuulama ettekandeid ja kaasa rääkima töötubades sotsiaaltöö valdkonna probleemide ja arengusuundade teemadel. Laiemaks eesmärgiks oli koostada ettepanekud sotsiaaltöö kuvandi parandamiseks Eestis.

Kongressi esimesel päeval toimusid suure saali ettekanded sotsiaaltöö valdkonna olulistel arenguküsimusi puudutavatel teemadel. Päev lõppe piduliku koosviibimisega. Teisel päeval töötati ennelõunal töötubades (seksioonides) ning seejärel koondati seksioonides arutletu suures saalis.



Kongressi suure saali fuajees toimus teenuste ja projektide tutvustamine (infolauad ja/või stendid). Infolauaga osalejatel oli lubatud müüa hoolekandeesutuses valmistatud käsitööd. Kohvi- ja lõunapausidesse mahtusid stendiettekanded.

Teise päeva sektsiooni „Psüühikast tulenevad erivajadused“ juhtis Külli Mäe, osales kogemusnõustaja Anita Kurvits. Erihoolekandearengukavast 2014-2020 rääkis Bärbel Vapper Sotsiaalministeeriumist, ja Tallinna näitel“ tutvustasid Marju Medar – Tallinna Ülikooli Sotsiaaltöö Instituudi direktor, Dagmar Narusson – Tallinna Ülikooli Sotsiaaltöö Instituudi teadur ja Koidu Saia – Tallinna Ülikooli Sotsiaaltöö Instituudi õppejuht ja lektor. Koidu Saia rääkis oma uurimistöös, mida vaimse tervise valdkonna taastujad ise teenustest arvavad ja see oli värskendav, kuna kuulajateni jõudsid taastujate endi arvamused.

Sellest, kuidas meetodiliselt ehitada üles töötavat koostöösuhet, arvestades kliendi psüühikast tulenevaid erivajadusi, rääkisid Külli Mäe ja kogemusnõustaja Anita Kurvits, kes rääkis oma isiklikest kogemustest erinevate vaimse tervise valdkonna töötajatega koostöösuhte üles ehitamisel.

Sektsiooni lõpetas Airiin Demir teemal „Kokkupuude agressiivse kliendiga.“

Oli avatud ka EPRÜ ning kogemusnõustajate ja taastujate tegemisi tutvustav stand.



Claude  
Steiner



Emotsionaalne  
kirjaoskus

SÜDAMEGA ARUKUS

Emotsionaalse kirjaoskuse treenimine keskendub südamele ja hõlmab viit põhioskust.

### *1. Tunnete äratundmine.*

Kas tunnete ära oma ehedad tunded? Paljud inimesed ei suuda armastust, häbi ja uhkust määratleda ega tea, mis neid ebamääraseid tundeid vallandab. Nad ei ole võimelised eristama ka oma tundmuste tugevust, isegi kui lähtutakse vaid kolmest astmest – nõrk, tugev ja ülitugev. Kui te ei suuda aru saada, mida te tunnete, mis on need tunded tekitanud ja kui tugevad need on, ei suuda te öelda sedagi, mil määral need tunded teid ja ümbritsevaid inimesi mõjutavad.

### *2. Siiras empaatiavõime*

Kas suudate tajuda teiste inimeste tundeid? Kas mõistate, miks nad end nii tunnevad? Kas oskate asetada end teiste olukorda ja mõista nende motiive? See on võime teistele kaasa tunda, elades nende tundmusi läbi nagu iseenda omi. Enamikul inimestel on teiste tunnetest vaid ähmane ettekujutus. Kes on empaatiline, selles leiavad tundmused vastukaja. Ta tajub vaistlikult, mis tunnetega on tegemist, kui tugevad need on ja mis need tekitas.

### *3. Tundmuste valitsemine*

Kas suudate oma tundmusi valitseda? Enda ja teiste tunnete äratundmisest emotsionaalseks kirjaoskuseks ei piisa. Me peame teadma, kuidas meie emotsionaalsed väljendused või nende puudumine ristle mõjub. Peame õppima esile tooma positiivseid tundeid – lootust, armastust ja rõõmu. Peame teadma, kuidas väljendada negatiivseid emotsioone nagu viha, hirm või süütunne kahjutul ja sobival viisil või lükata nende väljendamine sobivamale ajale.

### *4. Emotsionaalse kahju heastamise võime*

Kas teate, kuidas vabandada ja enda tehtud vigu heastada? Me kõik oleme inimesed, me kõik teeme tundeeluse vigu ja haavame teisi, kuid võtame harva oma eksimuste parandamiseks midagi ette – parema meelega peidame need „kalevi alla“. Me peame õppima oma vigu märkama ja heaks tegema. Selleks peame oma tegude eest vastutama, andeks paluma ja eksimused korvama. Need ei ole lihtsad ülesanded, aga kui me need täitmata jätame, jäävadki märkamata vead meie suhteid mürgitama.

### *5. Oskus seda kõike ühendada*

Kui te olete need oskused omandanud, saavutate võime mida ma nimetan emotsionaalseks interaktiivsuseks. See tähendab, et suudate häälestada end ümbritsevate inimeste tundelainele, tajuda nende emotsionaalseid seisundeid ja teate, kuidas nendega sobivalt suhelda.

Raamatust Claude Steiner „Emotsionaalne kirjaoskus“, Südamega arukus, kirjastus Ilo 2005.



## Kontaktid

Anita Kurvits, toimetaja  
Anita.kurvits@epry.ee



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