



Eesti  
Psühhosotsiaalse  
Rehabilitatsiooni  
Ühing

# TARU

*Taastujate uudiskiri*

*Märts 2014*



Head uudiskirja lugejad! Soovime kõigile ilusat kevade algust☺ Lõpuks ometi on ta käes ja pikk talv on üle elatud. Ilmad lähevad ilusamaks ja on mõnus väljas jalutada ja sportida. Soovitame seda kõigile!

**Kogemuslugu**

**CARe seminar Tallinnas**

**Projekti „Psüühikahäirest taastujate ja kogemusnõustajate eneseesinduse, tugigruppide ja organisatsioonilise liikumise arendamine Eestis – DUO 2014“ avakoosolek Tallinnas**

**Kunstnik Rein Meresaare ateljees**

**Puuetega inimeste komitee**

**Enesetappude ennetamine**

**Raamatututvustus**

Minu lugu algab 5. augustist 1972. aastal. Sündisin haritlaste perre esimese lapsena, mul on neli nooremat õde. Ilmselt pidin neid ka hoidma-kantseldama, kuid mäletan sellest väga vähe, osal lapsepõlvest oleks nagu blokk peal. Õdesid mängukaaslastena mäletan aga väga hästi, me veetsime aega lõbusalt ja kasulikult.



Elasime küll väikeses alevikus oma majas, aga kõik nädalavahetused ja suvevaheajad veetsime isapoolsete vanavanemate pool, suures talus. Seega tuli ka kõvasti tööd teha, nagu talulastele kohane. Kuid mulle meeldis juba siis olla ka üksinda, jalutada üksipäini metsas või istuda vanaisa raamatukogutoas ja lugeda entsüklopeediaid. Vanaisa oli mulle suurim eeskuju, ta oli oma kuueklassilisele haridusele lisaks kirglik raamatusõber ja keeltehuviline. Luges meile, lastele, ette saksakeelseid lasteraamatuid, neid sujuvalt eesti keelde tõlkides, ja õppis raadiost jumalateenistusi kuulates selgeks ka soome keele.

Aga tilga tõrvana meepotis meenuvad ka pidevad tülid mu ema ja vanaema vahel: oli isa ju ainukene laps ja ilmselt polnud mu ema taoline printsess, nagu mu vanaema oleks oma pojale soovinud. Mäletan (olin siis üpris õrnas eas), kuidas vanaema mulle käratas: „Sa oled paks ja kole nagu su ema, ega sind küll keegi ei taha!“ See kuulnud lause jäi mind painama aastakümneteks, ehkki olen selle vanaemale andestanud, olgu muld talle kerge!

Kooliajast mäletan helgeid hetki ja huvitavaid ettevõtmisi, aga ka koolikiusamist. Olin väga hea õpilane ja õpetajate lemmik, mu oma emagi oli samas koolis õpetaja, kaks aastat ka klassijuhataja. Sellega ma ilmselt ette jäingi ühele vastikule plikade kambale meie oma klassis. Nende liidriks oli tüdruk, kes hiljem saadeti Kaagvere erikooli. Eks see ütle tema kohta kõik.

Emal küll kaitses mind, aga suhted meie vahel polnud head. Siis ma ei teadnudki, milles põhjus. Enne kui järgnes kõik see...

15-aastaselt lahkusin kodust ja läksin õppima Pärnusse keskkooli, ehkki meil maalgil avati siis keskkool. Pärnus aga elas mu vanatädi, kes kippus vanaduse tõttu seniilseks jääma, ning talle oli vaja järelevaatajat. Jumalale tänu, voodihaige ta polnud.

Algas uus huvitav elu: pärast vanatädi peatset surma jagasin korterit Kihnu tüdrukutega ja suhtlesin oma klassikaaslastele lisaks peamiselt saare noortega. Seesama minu isapoolne vanaema oli sündinud-kasvanud Kihnus – seetõttu on mul saare rahva hulgas palju sugulasigi.

1990. a lõpetasin keskkooli ja püüdsin kohe pääseda ka Tartusse ülikooli eesti filoloogiat õppima, aga esimene katse ebaõnnestus. Erialavalik aga küpses tänu mu kahele eesti keele õpetajale – ühele maakoolist, teisele linnakoolist: mõlemad õpetajad said minu suurteks eeskujudeks.

Veetsin aastakese naaberkolhoosis sekretär-kassapidaja ametikohal. See oli ka mu esimene ametlik töökoht, enne seda olin õdedega asendanud kohalikku postiljoni ja töötanud suviti kolhoosi peedi- ja kapsapõldudel.

1991. aastal sain sisse Tartu ülikooli eesti filoloogia erialale ja algaski minu Tartu elu. Järgmisel aastal astusin korporatsiooni ja enam ei kujutanud ma oma tegemisi ilma organisatsioonita ettegi. Leidsin korporatsioonist hulga uusi sõpru ja tuttavaid ning sain tuttavaks ka oma tulevase abikaasaga, tantsukursustel nimelt.

1994. aasta sügis oli minu jaoks traagiline, nagu pea iga eesti inimese jaoks. „Estonia“ katastroofis hukkus minu keskkooliaegne pinginaaber. See sündmus vajutas pitseri kogu mu tulevasele elule. Hiljem, ka psühhoosides, olen seda ikka ja jälle läbi elanud.

1996. aastal ma abiellusin, 1998. aastal lõpetasin ülikooli ja elasin õnnelikult kuni 1999. aasta suveni, mil kõik algaski.

Tegelikult sai alguse kõik juba varem, nimelt jaanuari lõpus. Kogegin midagi, mida polnud varem uneski näinud! Olin emaga vana-aastaõhtu paiku tõsiselt tülli läinud. Põhjuseks oli jälle mu keskmine õde, keda ema ilmselgelt eelistas teistele lastele. (Olen hiljem teiste õdedega ka sellest rääkinud ja see pole minu luul, ka neile tundus nii.) Õde oli ju tõeline musterlaps, tõi koolist alati viisi, hoidis oma asjad eeskujulikult korras ja koristab meie kodu ka teistest rohkem. Ei oodanud ema korraldusi, vaid tegi vastuvaidlemata ka kõige tüütumad toimetused. Eks me kõik imetlesime ja kadestasime teda. Ja nüüd jälle – mul lausa kihvatas sees. Jälle! Ja kuna asi lõppes sellega, et mu abikaasa sõitis pimedal detsembriõhtul 50 km kaugusele Pärnusse mu õele ja tema elukaaslasele järele, siis pöörasingi emaga tülli. Isegi ei kallistanud teda, kui taas koju Tartusse sõitsime.

Ja siis sündiski lugu, millest tegelikult kõik algas.

Oli jaanuari lõpp 1999, kell umbes kolm öösel. Mina veel ei maganud, mu mees aga küll. Nagu mäletan, viibisin, mingis une-eelses seisundis, und kindlasti ei näinud. Äkki ilmus ukseavasse valge ilmutus: see oli minu ema kuju, valgetes riietes, hele kiirtepärg ümber pea, täpselt selline, nagu usklikud ingleid ja Jeesust ennast kirjeldavad. Usklik pole ma aga siiani. Mu ema, või kes ta siis iganes oli, naeratas, ja sain temalt ka sõnumi, ehkki ta huuled ei liikunud: „Ära muretse, tütreke, kõik saab korda!“ Mäletan, et ma ei kartnud seda kuju sugugi.

Sellest hetkest pöördus mu elu pea peale...

Kui ma poleks seda lugu kohe kirja pannud, ei usuks ma seda isegi, aga seda ma tegin ja sestap tean, et mu silmad olid lahti, kui nägemust nägin. Mäletan, kuspool oli aken ja kus uks.

Kas see oligi esimene psühhoos? Ei tea. Meeles on sellest ajast vähe, ehkki elu kulges justkui kiirkarussellil. Mäletan kummalisi juhtumeid ja vestlusi töökohas. Mäletan, kuidas üks kolleeg manitses mind: „Sa ei tea, mida sa teed. Sa võtad teiste inimeste väljad enda peale!“ Meeles on, kuidas aitasin teist kolleegi, kes näituse avamisel väga pabistas. Suunasin oma peopesad tema poole, suunasin oma energia tema poole. Hiljem ma küsisin, kas sellest oli abi, ta naeratas, noogutas, aga sõnas ka, et nii ei tohi teha.

Meenub üks väljasõit mehe ja tema sõpradega. Toimus palju kummalist ja üks mehe sõber mainis taas mingisugust energiat. Sellest ei taibanud ma tookord midagi, aga kindlasti pean siinkohal mainima oma suurt huvi teispoolsuse ja sensitiivide vastu.



See huvi sai alguse isalt, kes hakkas Eesti aja alul ostma esoteerikaajakirju nagu „Päikesetuul“ ja „Paradoks B“. Üle isa õla lugesin neid minagi ja huvi aina kasvas. Isa viiski mind kokku ka esimeste sensitiividega. Põhjuseks oli minu lastetus (mu mehe tunnistasid arstid pärast operatsiooni terveks). Jutuajamised n-õ nõidadega olid kummastavad. Nii mõnigi neist ütles mulle, et ma olevat tema kolleeg. Olin muidugi elevil ja arvasingi, et minus on midagi erilist. Nüüd tean, et me kõik oleme ühtviisi nõiad, oma elu loojad.

Mäletan veel üht pendlimeest, kes muuhulgas mõõtis ka „tuvisid“. Need olid n-õ kingitused kõrgemalt poolt. Ja mul oli neid hullumoodi palju, ning mida rohkem kordi ma psühhiaatriahaiglast läbi käisin, seda rohkem tuli neid juurde, nii et sensitiiv ütles kord, et nii palju ei tohi neid INIMESEL üldse olla!

Aga kuidas ma esimest korda haiglasse sattusin? See oli 5. juulil 1999. Oli viimane tööpäev enne suvepuhkust ja korraga tundsin end kehvasti. Nii kehvasti, et mu ülemus kutsus mu abikaasa mulle järele. Mees tuligi ja viis mu autoga koju. Siis mäletan hirmsat surmahirmu ja magamata ööd ning järgmisel päeval pilti, et mees läheb, selg ees, trepist alla. Ta läkski, mulle kiirabi kutsuma, aga kas just selg ees?

See oli siis psühhoos, mida mäletan, aga ma ei teadnud, et need hakkavad korduma. Haiglas läks algul kõik veel hullemaks. Mõtlesin ennast ingliski, sain aru, et olen soovimatu laps jne. See viimane osutuski tõeks. Mu psühholoog sai kuidagimoodi siia Tartusse mu mõlemad vanemad ja tegimegi pereseansi, minu ja mu abikaasa juuresolekul. Ma olin taas psühhoosis, täiesti süüdimatu, aga sain teada, et minust tahetigi lahti saada, olin n-õ tööõnnetus, ainult et mitte ema ei tahtnud aborti teha, vaid seda soovitas isa. Ometi olin ma kogu lapsepõlve ja noorukiea viha suunanud ema vastu, isa ma väga armastasin ja tema mind, olin koguni n-õ isa laps. Nii et tegelikult pean ütleva, et olen oma haigusele muuhulgas ka tänulik, sest paljud segadused said selgeks ja minust kadus igasugune viha ning kadedus! Kadedus oli kogu mu teadliku elu mu pidev saatja. Sellest sain lahti tänu esimese õetütre sünnile. Esimesena sai emaks seesama keskmine õde, kes oli meie ema lemmik. Mäletan, et olin õega, kes oli umbes kuuendat kuud lapseootel, Pärnus. Läksime tülli ja ma pahvatasin talle oma kadeduses (minul ju polnud lapsi!): „Sa ei ole seda last ära teeninud!“ No kas võib enam hullemini oma õele öelda ja hullemal ajal! Õde aga oli tark, ta sai kohe aru, et mina pole mina ise ja tal õnnestus mind maha rahustada. Hiljem nutsime ja naersime kaelakuti koos ja meievahelised suhted said selgeks. Selgus, et hoopis tema oli lapsena kogu aeg mind imetlenud ja kadestanud! Oi, ma olen oma õele tänulik! Ja ema...tema muutus koguni teiseks. Pärast minu haiguse avaldumist hindas ta oma elu ja meie suhted hoopis ümber. Mäletan aga ka tema ohkamist, et „ime küll, kuidas sa juba varem sinna majja ei sattunud!“ Ta mõtles maja all psühhiaatriahaiglat. Võib-olla ta oli midagi juba varem märganud, minu käitumises, olemuses. Mõtlesin küll, et miks ta mind ette ei hoiatanud, ehk oleks saanud midagi päästa, aga võib-olla ka mitte...

Igatahes jäid mu psühhoosid korduma ja sain endale diagnoosiks paranoidse skisofreenia. Sellega polnud ma aga nõus ja ka arstiga läbisaamine ei sujunud. Sõbranna soovitas mulle oma venna arsti ja nii tegingi. Sama tohtriga teen koostööd tänapäevani. Mu diagnoos muutus, sellest sai bipolaarne meeleoluhäire ja tundus, et kõik läheb tõusuteed.

2003. aasta sügisel asusin taas õppima Tartu ülikooli pedagoogika erialale. Tegin teoks oma ammuse unistuse: saada emakeeleõpetajaks. Aasta möödudes lõpetasin kursuse ja sain ka esimese töökoha, väikeses maakoolis. Õpetajaamet sobis mulle väga hästi. Töö kõrvalt läbisin nooremõpetaja kutseaasta.

Siis paraku sattusin järjest sagedamini uuesti haiglasse, kaotasin selle tõttu töökohti ja sõpru ning lõpuks purunes ka abielu.

Suhtlesin edasi n-õ nägijatega ja õppisin tundma esoteerilist maailma. Käisin jooga- ja meditatsioonitundides. Sellest oli minu arvates abi. Aga haigus mind ei jätnud. Ravimite tarvitamisel tekkisid mitmed kõrvalnähud. Kõige hullemad olid tohutu kaalutõus ja silmade ülespoole kõõritamine. Mõne ravimi tarvitamisel hakkasid juuksed välja langema ja lihased krampi kiskuma. Sellest tekkisid valehäbi ja hirm. Ei julgenud oma arstile rääkida, kartsin, et pannakse jälle haiglasse. Ja pandigi, sest kui tükk aega arstile nägu ei näidanud, tekkisid uued psühhoosid.

Minu diagnoosiks on nüüd segatüüpi skisoafektiivne häire, aga õnneks on ka leitud sobiv ravi.

Saan kaks korda kuus Cisordinoli-süste ja võtan enne uinumist ühe 200 mg Seroqueli-tableti.

Haiglas pole olnud kaks ja kolmveerand aastat. 2012. ja 2013. aastal suutsin töötada õpetaja

abina nägemispuudega laste koolis. Praegu otsin uut tööd ega välista ka seda, et kui leian toreda väikese maakooli, proovin taas õpetajaametit. See on mu unistus.

Seni tegutsen Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskuses, võtan osa üritustest ja aitan neid ka ette valmistada, osalen kliendiesinduse töös. Reedeti annan soome keele algkursust ja hoian end aktiivse ning tegusana.

Olen hakanud ka taas huvi tundma oma korporatsiooni tegemiste vastu.

Rõõmustan, et mul on endiselt toeks tore perekond ja hulk sõpru, kes mind haiguse tormituultes pole jätnud.

Tegelen loominguga, s.t kirjutan hästi pikki ja vahel harva ka lühikesi luuletusi. Olen neid avaldanud internetilehekülgedel ja ette kandnud luuleõhtutel. Loodan kunagi need ka trükis avaldada.

Mida öelda kokkuvõtteks? Haigus on muidugi kole ja karm, kui ta sind tabab, aga pole halba ilma heata. Seda näitab ka minu lugu. Ning usun, et lõpetuseks sobib ka üks minu haiglas kirjutatud luuletus.

### **Ma olen ingel**

Ma olen ingel,  
jah, see tuleneb mu nimest  
ja sinna pole enam miskit parata,  
ent praegu ma ei räägi sest kui ilmaimest,  
ka enese eest pole tarvis miskit salata.

Sai asi alguse ju küllalt ammu,  
nii umbes tosin aastat tagasi,  
ei osanud ma karta oma ühte sammu,  
mis lõpuks tõi mu haiglapalati.



Ma järjest võõraid vanu inimesi kohtasin,  
ükskõik mis tujus olin tulnud töölt,  
nad minu poole õndsalt ohkasid,  
mu oma südant läbis valusööst;

nad ütlesid, et nüüd nad võivad surra,  
sest ehtsat inglit näinud nende silmad,  
oh, miks mul oli vaja selleks ellu tulla,  
et aru saaks, on muutlikud maailmad.

Nii hakkasin ma kõikjal märke nägema,  
mis vahel lausa näkku karjusid,  
mis pidin seda tundes tegema,  
ma ajapikku lihtsalt harjusin.

Kuid lugu sellega ei lõppenud,  
nii aina juurde korjasin ma endal' tuvisid,  
kui te ei ole oma elus seda kogenud,  
siis teadke, need on auhinnaks, kui teenid kõrgemate huvisid.

Ja mida rohkem veetsin aega hullaris,  
siis seda enam tuli juurde neid,  
ma päris aru sest ei saa vist kunagi,  
mu mõtted käisid hoopis kummalisi teid.

Mu õpetajagi ju oma pead siis vangutas,  
kui pendel enam seismagi ei jääda tahtnud,  
see tema erilisi arusaamu kangutas,  
ta infot juurde sai, mis varem pähegi ei mahtund.

Mul isa hiljem ütles, et sul lint läks lihtsalt tagurpidi käima  
ja sünni-surmakanali siis pidid läbima,  
jah, kõik see tundub sedasi ka näivat,  
kuid tahtsin teada ikkagi, miks tunnen häbi ma.

Siis lõpuks taipasin, et vähe sellest — olen ingel,  
ma mitmes kehasuses olnud loitsija ja maag,  
ma ühelt poolt nii puhas, õrn ja valge  
ning teisalt nõnda must, kui olla saab.

Nüüd tean, et ingleid Maa peal tõeline armaada  
ja imesid ei tasu kaugelt otsida,  
siin sellega ka lõpeb minu saaga,  
te võtke ikka vapralt oma saatust trotsida!

Marju

### **CARe seminar Tallinnas**

16.jaanuaril toimus Tallinnas seminar sotsiaaltöö praktikutele ehk CARE metoodika edasijõudnutele. Seminari viis läbi metoodika autor professor Jean-Pierre Wilken (Utrecht'i ülikoolist Hollandist) ja selle eesmärgiks oli pakkuda juba metoodikat õppinud ja rakendavatele psühhosotsiaalse rehabilitatsioonitöö praktikutele võimalust osaleda näidisjuhtumite aruteludes, ning saada temalt otseseid kommentaare ja vastuseid metoodilistele küsimustele.

### **Projekti „Psüühikahäirest taastujate ja kogemusnõustajate eneseesinduse, tugigruppide ja organisatsioonilise liikumise arendamine Eestis – DUO 2014“ avasündmus Tallinnas**

5.veebruari toimus Tallinnas Seewaldi klubis uue projekti avasündmus. Seal osalesid projekti meeskond ja kahe Tallinnas tegutseva tugigrupi liikmed. Algul tutvustasid projektijuht Külli Mäe ja võrgustikutöö koordinaator Anita Kurvits uut projekti ja vastasid tekkinud küsimustele ning ettepanekutele. Külli Mäe rääkis uutest suundadest vaimse tervise valdkonnas. Sellele järgnes ettekanne uuest Töövõime toetuse seadusest.

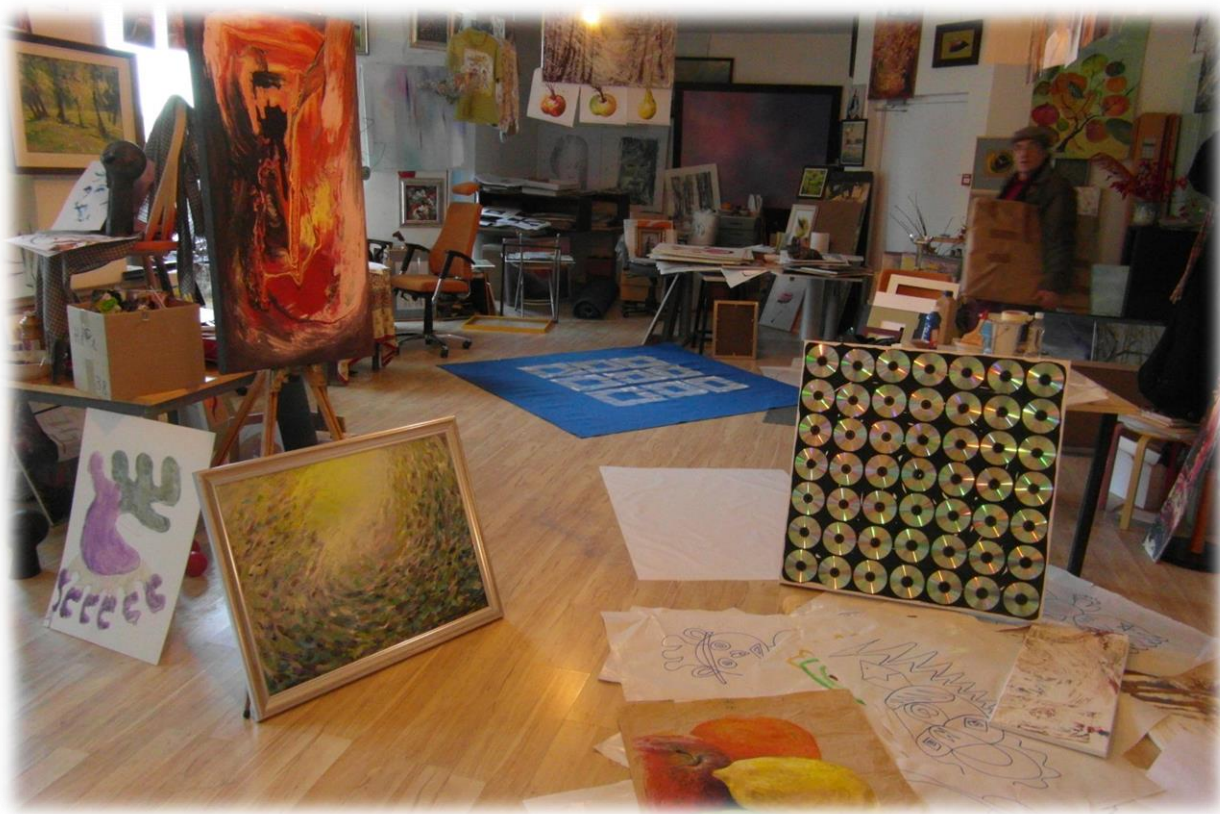
Pärast toimus tuline arutelu rühmades, mille tulemusena valmisid taastujate, kogemusnõustajate ja kutseliste küsimused ja ettepanekud saatmiseks Sotsiaalministeeriumile. Üritusel osalesid Tallinna venekeelse tugigrupi liikmed ja neile oli tagatud tõlge vene keelde. See oli EPRÜ taastujate, kogemusnõustajate ja kutseliste esimene laiapõhjaline huvikaitse üritus. Järgnevad ka arutelud seaduse teemal Tartu ja Viljandi tugigrupis.

### **Kunstnik Rein Meresaare ateljees**

Mulle meeldib ikka asju viimasele minutile jätta, nagu ka seekord. Mulle oli silma jäänud, et Rotermanni kvartalis teisel korrusel asub kunstistuudio, kus olen juba korra uudistamas käinud.

Nimelt on seal Rein Meresaare kaunid maalid, ning mind võttis seal vastu tema tore abikaasa Maria Meresaar, kes rääkis mulle lähemalt, millega Rein täpsemalt tegeleb.

Rein Meresaar on juba lapsest saadik maalinud ja peale selle meeldib talle veel tegeleda keraamika, raamatute illustreerimise ja palju muude erinevate asjadega. Rein Meresaar on pidanud oma elus väga palju üle elama. Noore lapsena tabas teda lastehalvatus, mis viis ta pikkadeks aastateks haiglasse. Tema lapsepõlv polnud just kõige lillelisem, sest enamuse ajast veetis ta haiglas ja pidi piinlema valudes. Nüüdseks on see kõik möödas, sest elu pidi edasi minema. Lastehalvatuses tekkis tal füüsiline puue, aga ta on alati hakkama saanud, ja pole kunagi käega löönud.



Meresaar on korraldanud rändnäitusi üle Eesti. Ta on käinud Pärnus, Raplas, Lõuna-Eestis ja veel paljudes kohtades. 2013. aasta suvel toimus Tammsaare pargis kunstilaat „Tallinna kunstiuuled 2013“, mille üks korraldajatest oli ka Rein Meresaar. See oli üks suuri projekte, mida korraldati Eestis esimest korda. Sellest võttis osa 30 kunstnikku ning selline suur kunstilaat toimus tänu linnavalitsuse toele.

Reinule meeldib väga reisida nii Eesti erinevais paigus, kui ka välismaal. Viimati käis ta Indias, kus sai tõelist inspiratsiooni. Ta tuli tagasi Eestisse imetlusega, kui ilus on sealne loodus, ning millist käsitööd seal teha osatakse. Rein reisib alati fotoaparaat kaelas ja maalimistarbed käes, sest kunagi ei või teada, kus on midagi head pildistada või kus saaks ilusa pildi maalida. Kui ma tema kunstistuudiosse sisse astusin, tekkis kohe tunne, nagu oleksid seal mitme erineva kunstniku tööd. Kõik olid väga erinevad ja kasutatud oli palju stiile.

Eriti jäi mulle silma töö, mis oli maalitud mustal taustal. Oli kasutatud palju erinevaid ilusaid erksaid värve. Kasutusele oli võetud ka CD-d, mis andsid efekti juurde. Minu meelest on tema tööd väga omapärased ja need erinevad alati üksteisest.

Rein Meresaar pakub ka võimalust kõikidele, kes vähegi tahavad midagi ilusat ja loomingulist teha, tema stuudiost läbi astuda. Ma pole kunagi varem näinud kelleski sellist jõudu teha, üritada ja mitte alla anda.

Gloria Pärnaste

## Puuetega inimeste komitee

Eesti ratifitseeris 2012. aastal ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooni, mille kohaselt tuleb igas liikmesriigis luua raamistik, mis sisaldab vastavalt vajadusele ühte või mitut sõltumatut mehhanismi konventsiooni rakendamise edendamiseks, kaitsmiseks ja järelevalveks. Käesolevalt on Eestis loomisel ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooni rakendamise sõltumatu järelevalve, edendamise ja kaitse komitee. Infokirjas jagame infot komitee tegevusest.

Komitee on tänaseks kogunenud kolmel korral.

**Esimene komitee töökoosolek** toimus 30. jaanuaril. Koosolekust võtsid osa puuetega inimeste esindusorganisatsioonina Eesti Puuetega Inimeste Koda (EPIKoda) ja eksperdid, kes panustavad kas järelevalve, edendamise või kaitse funktsiooni täitmisesse. Ühiselt leiti, et komitee valib oma liikmete hulgast esindaja, kelleks sai EPIKoda. Esindaja roteerub iga kolme aasta järel. Koosolekul tutvustati EPIKoja varasemaid ÜRO konventsioonialasid tegevusi ning käesolevat projekti. Eesti Inimõiguste Keskuse eestvedamisel toimus arutelu seoses puuetega inimeste õiguste analüüsi sisendiga. Analüüsi raames kaardistatakse Eesti õigusaktide vastavust konventsioonile, käsitletakse puudega inimese mõistet konventsioonis ja Eesti õiguses, täpsemalt erinevate seadusetõlgenduste mõju; kajastatakse puuetega inimeste olukorda töövaldkonnas; vaadeldakse Eesti õiguslikku olukorda ja praktikat, ning analüüsitakse järelevalvemehhanismi vastavust konventsioonile. Koosolekul vaadati üle komitee tööreglemendi kavand, mis sisaldab üldsätteid, liikmelisust ja komitee töökorraldust ning visandati 2014. aasta tegevussuundade kavand.

**Teine komitee koosolek** toimus 12. märtsil. Komitee liikmeskond laienes, osalejatena lisandusid puudega inimeste sihtgrupi otsesed esindajad. Päevakorras olid komitee töö põhimõtted ning arutati puudega inimeste olukorda kirjeldavate indikaatorite üle. Komitee planeerib 2014. aastal käivitada tegevused, mis võimaldavad fikseerida puudega inimeste olukorra Eestis.



**Kolmas komitee koosolek** leidis aset 1. aprillil ning sellel arutleti komitee tööreglemendi põhimõtteid. Lepiti kokku, et komitee hakkab koosnema seitsmest kuni viieteistkümnest liikmest. Liikmed jagunevad hääleõigusega liikmeteks ja hääleõiguseta vaatlejaliikmeteks. Komitee hääleõigusega liikmetest peavad vähemalt pooled olema sihtrühma otseste esindajatena puudega inimesed või vajadusel nende pereliikmed. Koosolekust võtsid osa Monika Haukanõmm Eesti Puuetega Inimeste Kojast ja Kari Käsper Eesti Inimõiguste Keskusest ning eksperdid Tiia Sihver, Anita Kurvits, Janne Jerva, Marju Medar; vaatlejaliikmetena Silver Drenkhan, Ülle Kruus ja Pille Ilves Eesti Patsientide Esindusühingust.

Komitee esindaja Monika Haukanõmm on arvamusel, et konventsiooni põhimõtete tegelik ellurakendamine sõltub suuresti riigi poolt loodud eeldustest ja ühiskonna valmisolekust puudega inimeste täielikuks kaasamiseks ilma igasuguse diskrimineerimiseta. «Meie seadused on



valdavas enamuses konventsioonis toodud põhimõteteга kooskõlas, kuid reaalsuses ei saa puudega inimesed oma õigusi mitte alati kasutada - olgu tegemist hariduse omandamise, töötamise või huvialadega tegelemisega. Seega on vaja oluliselt tõhustada järelevalvet seaduste täitmiste üle ning vajadusel teha konstruktiivseid ettepanekuid olukorra muutmiseks.» Esindaja sõnul peab komitee tulevikus muutuma tõsiseltvõetavaks ja arvestatavaks organiks, kelle tähelepanekute, märkuste ja ettepanekutega arvestatakse. «Tänast olukorda tuleb kiirelt ja radikaalselt muuta, et puudega inimestest saaks nn *panustajad* mitte pelgalt ühiskonna loodud hüvede *tarbijad*.»

Valminud on ka puuetega inimeste õiguste komitee [veebileht](#), millelt leiab teavet komitee loomise ja tegevuste kohta, samuti infomaterjalid, kontaktid ja muu aktuaalse. Veebilehe kaudu saab komiteele saata oma arvamusevaldusi ja anda tagasisidet.

EPRÜ esindajana osales koosolekul Anita Kurvits.

## Enesetappude ennetamine

Kõigil inimestel on vahetevahel probleeme, probleemid on osa elust. Mõned neist lahenevad iseenesest või leevenduvad aja jooksul, teised aga võivad olla meile koormaks päris pika aja vältel.

**PROBLEEMID ON NORMAALNE ELU OSA.  
PROBLEEME POLE VAJA TINGIMATA VÄLTIDA.  
PROBLEEME SAAB LAHENDADA.**

## KRIISID

Kui probleemidest väljatulek on liiga raske, võib inimene olla suures segaduses ning tunda end väga kurva ja ärritatuna. Kurbus ja segadus võivad olla nii äärmuslikud, et isegi nutta on raske. Mõnda aega pärast traumaatilist sündmust on inimese tunded ja mõtted justkui keeristormist haaratud; ärevustunne on kõikehõlmav.

Tekivad uinumisraskused. Mõtted keerlevad küsimuse ümber, kuidas see kõik võis juhtuda; ei suudeta uskuda, et juhtunu võib olla tõsi.

Mõne aja pärast võib tema enesetunne küll pisut paraneda, kuid mõtted liiguvad siiski sagedasti juhtunule. Mõtted on selle juures, mis pärast just tema on pidanud sellise asja üle elama, mismoodi toimunu oma maailmapilti paigutada ning kas ta üldse saab olla enam see, kes ta oli varem. Mõne nädala pärast hakkab ta olukorraga kohanema ning võib tunda end juba peaaegu nagu tavaliselt, kuigi ei suuda ikkagi veel aktsepteerida, et see pidi just nimelt temaga juhtuma. Aeg aitab inimesel juhtunust distantseeruda. Hiljem saab sellest mälestus – aeg-ajalt teeb selle meenutamine ikkagi natuke haiget, kuid juba seostuvad sellega ka helgemad tunded.

**TRAUMAATILISEL KRIISIL ON OMA LOOMULIK KULG – ASJAD  
VÕTAVAD AEGA.  
KRIISI ÖNNESTUNUD LÄBIMINE VIIB ISIKSUSE KASVULE NING  
TUGEVDAB INIMESE VAIMSET TERVIST JA VASTUPANUVÕIMET.**

## DEPRESSIOON

Mõnikord läheb kriis hullemaks ning lõpuks kujuneb selle mõjul välja depressioon. Sellisel juhul vajab inimene arsti või psühhiaatri/psühholoogi abi. Võib olla nii, et:

- Inimene näeb kõike hallides või mustades värvides.
- Tal on raske tunda asjadest naudingut ja rõõmu.
- Ta tõmbub eemale sõpradest ja perekonnast.
- Teda valdab kurbus ja süütunne.
- Ta näeb halvas valguses iseennast ning oma võimeid.
- Ta muretseb tavalises olukorras tühistena tunduvate asjade pärast; teda piinab ärevustunne.
- Tema uni on häiritud – raskusi on uinumisega või siis on uni väga rahutu. Noortel inimestel

avalduvad unehäired tihti vastupidi – liigeses magamises.

Tema isu on vähenenud ning ta võib kaalus mõned kilod alla võtta. Mõnedel inimestel võib isu hoopis suurenda, eriti magusa suhtes.

Tal võib olla raskusi erinevates situatsioonides otsuste tegemisega.

Ta käitub teiste suhtes agressiivselt ning ärritub kergesti ega suuda end kontrollida.

Ta mõtleb ebatavaliselt tihti surmast ja enesetapust ning tunneb elutüdimust.

Kui kaks või enam ülalkirjeldatud seisunditest esinevad üheaegselt ning kestavad mitu nädalat, võib olla tegemist depressiooniga.

**DEPRESSIOON ON RAVITAV.**

**DEPRESSIOONI EEST POLE KEEGI KAITSTUD.**

**DEPRESSIOONIL ON MITU NÄGU.**



## **KUIDAS RASKUSTEST ÜLE SAADA?**

Kuidas kriisiga iseisvalt toime tulla?

Mõtle sügavalt selle üle, kuidas sa oma probleemi ja oma olukorda tunnetad.

Milles sinu probleem täpsemalt seisneb; mis on läinud valesti? Sõnasta enda probleem.

Mõtle välja erinevaid lahendusvariante, mida on võimalik järele proovida; kaalu tõsiselt neid kõiki.

Võta aeg maha, ja mõtle iga lahendusvariandi võimalikud tagajärjed hoolikalt läbi.

Lõpuks vali välja parimana näiv lahendus, ning vii oma otsus ellu.

Mõnikord tuleb probleemi lahendamiseks teha rohkem kui üks katse. Sellisel juhul tuleb veelkord läbi mõelda, mis läks valesti, ning seejärel uuesti proovida. Mõnikord vajab inimene rohkem abi väljastpoolt. Selle jaoks tuleks leida mõni usaldusväärne inimene, kes oskab usalduslikku vestlust väärtustada. Loodetavasti on igapähele olemas kogemus sellest, kui hea tunne on aidata oma sõpra, kes on ajutiselt hädas.

**ÜKS JA SAMA SÜNDMUS VÕIB VIIA ÜHE INIMESE MASENDUSSE JA TUNDUDA TEISELE PÕNEVA VÄLJAKUTSENA. KÕIK SÕLTUB VAATENURGAST NING TUNNETUSE STIILIST.**

# SUITSIIDIMÕTTED JA SUITSIIDIKATSED

Mõte surmast ei ole iseenesest midagi ebanormaalset. On normaalne

mõtiskleda eksistentsiaalsete probleemide üle ja püüda mõista, mis on elu, mis on surm,

ning mis on elu mõte. Samuti pole ebatavaline seegi, et vahel tundub elu trööstituna ja tekib küsimus, kas elu on üldse elamist väärt. See on teistele inimestele märguandeks, et inimene tunneb end tõesti kehvasti.

Suitsiidimõtted muutuvad ebanormaalseks siis, kui need on liialdatud, kestavad pikka aega või süvenevad aja jooksul, ning kui nende mõtete teokstegemine tundub inimese jaoks ainsa väljapääsuna. Sellisel juhul tuleb viivitamatult abi otsida. Kui suitsiidirisk on suur, on vaja koheselt psühhiaatrikliinikuga ühendust võtta.

Mehed ja naised on erinevad: nii selle poolest, kuidas nad raskusi tunnetavad, kui ka selle poolest, kuidas nad raskustele reageerivad. Naised kogevad sagedamini stressi ja depressiooni, kuid ei kiirusta seetõttu endalt elu võtma. Tõsi, nad teevad rohkem suitsiidikatsed, kuid nad jäävad ellu. Mehed sooritavad suitsiide sagedamini. Ilmselt on naiste jaoks kergem kriiside ajal abi otsida ja leida, ning neil on lihtsam sõpradelt toetust leida. Mehed ei taha välja näidata, et nad ei suuda olukorraga toime tulla, ning ei julge tunnistada, et neil on tõsiseid probleeme. Mehed elavad oma ängistuse ja agressiivsuse välja, ning kasutavad endalt elu võtmiseks ohtlikumaid ja vägivaldsemaid meetodeid.

## **EBASTABIILSUS, HINGEVALU ENESELEIDMISEL JA HUVI EKSIKISTENTSIAALSETE KÜSIMUSTE VASTU ON OSA INIMESEKS OLEMISEST.**

### **KUIDAS AIDATA SUITSIDAALSET INIMEST?**

Kui keegi tunneb ennast depressiivse või suitsidaalsena, on tavaliselt meie esimeseks reaktsiooniks püüd aidata. Me anname nõu, jagame oma kogemusi, püüame leida lahendusi.

Meist oleks rohkem abi, kui me lihtsalt vaikides kuulaksime. Inimene, kes on suitsidaalne, ei taha vastuseid ega lahendusi. Ta tahab turvalist kohta, kus saab väljendada oma hirme ja muresid, kus saab olla tema ise. Kuulata – tõeliselt kuulata – ei ole lihtne. Me peame kontrollima oma soovi midagi vahele öelda, kommenteerida, midagi omalt poolt lisada või nõu anda. Me peame märkama mitte ainult fakte, mida inimene meile räägib, vaid ka tundeid, mis on faktide taga. Me peame asjadest aru saama tema vaatenurgast, mitte enda omast.

**Ära ignoreeri ohumärke.** Leia aeg ja koht, et rääkida sügavas depressioonis inimesega sellest, milliseid ohumärke sa oled tema juures märganud, ning oma murest, et ta võib mõelda enda elu lõpetamisele.

**Võta inimest tõsiselt.** Ole rahulik ja lihtsalt kuula, avatult ja empaatiliselt. Kui su tähelepanekud on õiged, siis tunneb ta tõenäoliselt kergendust juba sellest, et keegi on teda märganud ja hoolib temast. Võta tema tundeid tõsiselt, ära ole ükskõikne.

**Kaasa teisi inimesi.** Kui sul tekib tunne, et olukord on ohtlik, kontakteeru lähedastega ja otsi vajadusel abi spetsialistilt – perearstilt, psühhiaatril, psühholoogilt. Ütle ka oma sõbrale, et sa niimoodi teha kavatsed. Kui olukord on tõesti akuutne, helista 112.

**Väljenda hoolimist, toetust ja poolehoidu.** Selgita inimesele, mis paneb sind arvama, et ta võib olla suitsidaalne ja vajab spetsialisti abi.

**Kuula tähelepanelikult.** Hoia silmsidet. Kasuta kehakeelt, olles inimesele füüsiliselt lähedal või hoides tema kätt, kui see on sobilik.

**Küsi otseseid küsimusi.** Püüa välja selgitada, kas inimesel on olemas kindel plaan ning millist suitsiidimeetodit ta kavatses kasutada.

**Ära luba hoida tema saladust.** Sul võib tekkida vajadus rääkida tema sõpradega, pereliikmetega või spetsialistidega. Ole inimesega aus, kui sa kavatsed kellelegi helistada. Helista tema juuresolekul, et ta ei peaks kahtlustama, mida sa tegelikult rääkisid.

□ **Aktsepteeeri inimese tundeid.** Ole empaatiline ja mõistev, mitte hinnanguline.

□ **Paku välja alternatiivseid lahendusvariante.** Rõhuta, et suitsiid on liiga lõplik lahendus ajutisele probleemile, tuleta inimesele meelde, et on võimalik saada abi ja asjad hakkavad paremini minema.

**ÖELDAKSE, ET “AEG ANNAB ARUTUST”, KUID MIS JUHTUB SELLE AJA JOOKSUL, ON SAMUTI TÄHTIS. SUITSIDAALNE INIMENE PEAB SAAMA RÄÄKIDA OMA TUNNETEST JA HINGEVALUST OTSEKOHE.**



Allikas: Sotsiaalministeerium, [www.sm.ee](http://www.sm.ee), infomaterjal sõpradele ja pereliikmetele

Järgneb juuni uudiskirjas

### **Raamatututvustus**

Marshall B. Rosenberg, Ph.D. „Vägivallatu suhtlemine“, OÜ Nebadon 2005

Uurides tegureid, mis mõjutavad meie võimet jääda kaastundlikuks, hämmastas mind, kui olulist tähtsust mängib selle juures meie keele- ja sõnakasutus. Sestsaadik olen sidunud suhtlemise – rääkimise ja kuulamise ühe kindla meetodiga, mis viib meid südamest andmiseni; ühendab iseenda ja teistega viisil, mis laseb loomupärasel kaastundel õide puhkeda. Ma kutsun seda meetodit Vägivallatuks Suhtlemiseks, kasutades sõna „vägivallatu“ nii nagu Gandhi – viidates meie loomulikule kaastundeseisundile, kui vägivald on südames raugenud. Kuigi me ei pruugi pidada oma kõnepruuki vägivaldseks, viivad meie sõnad kas meid ennast või teisi tihti valuni ja haiget saamiseni. Mõnes ühiskonnas tuntakse meetodit, mida kirjeldan, Kaastundliku Suhtlemisena; lühendit VVS kasutatakse kogu selles raamatus viitamaks Vägivallatule või Kaastundlikule Suhtlemisele.



VVS baseerub keelel ja suhtlemisoskustel, mis tugevdavad meie võimet jääda isegi kõige raskemini talutavates olukordades inimeseks. See ei sisalda eneses midagi uut; kõik, mis tervikuna moodustab VVS-i, on teada juba sajandeid. Eesmärgiks on meile meelde tuletada seda, mida juba niigi teame – kuidas meid, inimesi, on loodud teistega suhtlema -, ja aidata meid elada viisil, mis tegelikult avaldub selles teadmises.

VVS aitab meil muuta viisi, kuidas me ennast väljendame ja teisi kuulame. Harjumuspäraste ja masinlike reaktsioonide asemel saavad meie sõnad teadlikeks vastusteks, mis toetuvad kindlale arusaamale sellest, mida me tajume, tunneme ja tahame. Me õpime ennast ausalt ja selgelt väljendama, pöörates teistele lugupidavat ja empaatilist tähelepanu. Iga kontakti puhul kuuleme me iseenda ja teiste sügavamaid vajadusi. VVS õpetab meid tähelepanelikult jälgima ja määratlema käitumisi ja olukordi, mis meid mõjutavad. Me õpime ära tundma ja selgelt välja ütleva seda, mida konkreetsest olukorrast ootame. See on lihtne meetod, kuid toob kaasa võimsa muutuse.

Kui VVS asendab meie vanad alistuva, ründava või kaitsekäitumise mudeleid, millega vastame hinnangulisusele ja kriitikale, hakkame tajuma iseennast ja teisi, samuti oma kavatsusi ja suhteid, uues valguses. Vastupanu, kaitsed ja vägivaldsed reaktsioonid on viidud miinimumini.

Kui me keskendume sellele, mida teine inimene näeb, tunneb ja vajab, mitte diagnoosimisele ja hinnangu andmisele, siis avastame oma kaastunde sügavuse. Iseenda ja teiste põhjalikku kuulamist rõhutades kasvab VVS austust, tähelepanelikkust ja empaatiat ning kutsub esile vastastikuse soovi südamest anda.

Kuigi ma nimetan VVSi „suhtlemismeetodiks“ või „kaastunde keeleks“, on see midagi enam kui väljendusviis. Sügavamal tasandil on see pidev meeldetuletus keskendada tähelepanu kohtadele, kus on tõenäosus leida seda, mida otsime.

Mulle näib, et meie kultuuritaust aitab kaasa tähelepanu keskendamisele kohtadele, kust tõenäoliselt ei leita seda, mida tahetakse. Ma arendasin VVSi välja kui viisi trennida oma tähelepanu keskendamist – et kiirata välja teadlikkuse valgust – kohtadele, kust on lootust saada, mida otsin. See, mida ma oma elus ihkan, on kaastunne, ühisel südamest andmisel baseeruv iseenda ja teiste vaheline voog.

Kui me anname südamest, siis teeme seda rõõmuga, mida tunneme iga kord, kui teise inimese elu tahtlikult rikastame. Sellisest andmisest on kasu nii andjale kui ka saajale. Saaja naudib seda kingitust ilma, et peaks muretsemata tagajärgede pärast, mis käivad kaasas hirmust, süütundest, häbist või millegi saavutamise soovist ajendatud kingitustega. Andja saab kasu tõusnud enesehinnangust, mis kaasneb mõistmisega, et ta saab teise inimese heaollu panustada.

**Kontaktid:**

Anita Kurvits, peatoimetaja  
Anita.kurvits@epry.ee



Projekt: „Psüühikahäirest taastujate ja kogemusnõustajate eneseesinduse, tugigruppide ja organisatsioonilise liikumise arendamine Eestis – DUO 2014“

