



TARU

Taastujate uudiskiri

Sügis-talv 2014



Sügis on selleks korraks läbi ja suur talv ning aastalõpp on kätte jõudnud. Nautige kauneid talveilmasid, käige suusatamas ja kelgutamas ning lõbutsege kenasti☺

Eelmise uudiskirja kogemusloos külastas meid ka trükiveakurat, lause: „Natuke enne 1. klassi lõppu ei suutnud ma enam ühel päeval kooli minna, ilmnesid ka füüsilised hädad - kehakaal tõusis, veresuhkur oli kõrge.“ asemel peab olema: Natuke enne 11. klassi lõppu ei suutnud ma enam ühel päeval kooli minna, ilmnesid ka füüsilised hädad - kehakaal tõusis, veresuhkur oli kõrge. Vabandame kõigi ees☺

Uudiskirja toimetus

Sisukord:

Vaimse tervise mess Tallinnas

Helsingis sõpradel külas

Töötukassa puuetega inimeste organisatsioonide seminar

Arvamusfestival Paides

Raamatututvustus

Vaimse tervise mess Tallinnas

10. oktoobril toimus Tallinnas VATEKi korraldatud vaimse tervise mess „Eluterve terve elu“. Päev algas sotsiaalkaitse ministri Helmen Küti tervitussõnadega.

10.15-18.00 toimusid VATEKi organisatsioonide tutvustused messiboksidest. Samal ajal toimusid ka VATEKi organisatsioonide töötoad ja plenaarettekanded.

Plenaarettekannete teemad olid:

Elu skisofreeniaga:

Integratiivsusega integratiivse häire vastu:

Dr Kaia Täna „Lubage tutvustada: psühhoos, integratiivse häire psühhoos“

Katrin Künarpuu „Psühhoosi tuum: motivatsiooni ja kognitsiooni alanemine“

Harri Künarpuu „Parem sada sõpra“

Vaimne Tervis ja heaolu:

Dr Helena Lass „Mis on tugevustele rajatud normaalne sisemine tervis“

Jorgen Matsi „Mõtetest mõttetuse maailmas“

Zsolt Bugarszki „Skisofreeniast taastumise mudel“



Toimusid ka erinevad töötoad:

1. „Varajane märkamine. Töö multiprofessionaalses meeskonnas arsti pilgu läbi.“

MTÜ Papaveri töötoas oli võimalik lapsevanematel ja lastega töötavatel spetsialistidel teada saada, mida tuleks laste juures märgata ning mis viitab sellele, et lapse peamised vajadused ei ole täidetud. Töötoas selgitati, mille poolest erineb kompleksne multiprofessionaalne teenus individuaalsest nõustamisest. Arutleti sellistel teemadel nagu pere kui süsteem ning spetsialistide võrgustik kui süsteem.

Töötoa läbiviijateks olid meeskonna juht ja pereterapeut Evi Vilgats ning arst dr. Viivika Lauri.

Nõustamiskeskuse Papaver rehabilitatsioonimeeskonna juht ja pereterapeut Evi Vilgats on töötanud laste ja nende peredega erinevates rollides ja erinevatel tööaladel. Eriti südamelähedane on tema jaoks süsteemiteooriale tuginev elukäsitlus, töö peredega ja nende lähedastega. Dr. Viivika Lauri on töötanud laste ja perede probleemidega, sealhulgas lastevastase vägivallaga. Hetkel on lõpetamas õpinguid lastepsühhiaatria erialal ning loodab seejärel jätkata pereteraapia õppimist. Oluline on toetada peresid ja lapsi juba enne tõsisemate psühhiaatriliste ja pereprobleemide kujunemist.

2. „Tervise ilmajaam – koolitus kogukondadele“

Tallinna Ülikooli Sotsiaaltöö Instituudi projekti “Tervise Ilmajaam” töötoas räägiti Tallinna Ülikooli kavandatavatest arengusuundadest aastaks 2020: et kasvaks inimeste keskkonnasõbralik ja enese suhtes jätkusuutlik käitumine. Targad valikud terve elulaadi ja säästva mõtteviisi suunas aitavad vähendada koormust keskkonnale, negatiivset survet sotsiaalsfäärile ja nõudmisi tervisesektorile. See on eeldus igapäevasele pikemale, tervemale ja kvaliteetsemale elule.

Töötoas tutvustati projekti „Tervise ilmajaam – koolitus kogukondadele“ tegevustes ja koolitustel osalemise võimalusi. Arutleti selle üle, mida annab eri teadmiskondade siduv elukestev õpe, kas ja kuidas on võimalik suunata inimeste tervisekäitumist ning toetada inimeste ja kogukonna tervislikku eluviisi.

Töötoa läbiviijateks olid: Sirje Vaask, Aino Kiis, Maie Alas, Hele Leek-Ambur, Zsolt Bugarszki, jt.

Töötuppa olid oodatud tervisedenduse eksperdid, koolitajate koolitusel osalejad, tervisedendusega seotud maa- ja kohalike omavalitsuste spetsialistid ning nende võrgustikupartnerid, samuti kõik tervisedendusega seotud valdkondade esindajaid, teenuseosutajaid ja valdkonnast huvitatud üliõpilased.

3. „Töötuba vaimse tervise häirete mõistmiseks: psühhootilised häired nagu skisofreenia“.

MTÜ Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu (EPRÜ) töötoas vaadati psühhootilistele häiretele läbi kogemusnõustajate vaatevinkli. Koos töötoa läbiviijatega otsiti vastust sellistele küsimustele nagu:

- Kuidas kummutada psühhootiliste haiguste ümber visalt püsivaid müüte?
- Milline võib olla isiklik taastumislugu?
- Kes ja kuidas saavad aidata?

Töötoas kuulati üht taastumislugu ja vaadati Katre Haava animeeritud dokumentaal-filmi „Kui ma olin kosmonaut.“ Film jutustab Tallinnast pärit Oliverist, kes on noorukieast peale skisofreeniahaige.

Töötoast sai kaasa infomaterjali „Küsin ja tean: psühhootilised häired.“

Töötoa läbiviijad: DUO koolitus- ja tugikeskuse koolitajad: Külli Mäe ja Oliver Kukk.

4. „Kanep: kas imeravim või ajuhaiguste vallandaja“



MTÜ Peasjad töötoas oli võimalik saada objektiivset infot kanepi lühi- ja pikaajalise tarvitamise mõjust arenevale ajule. Töötoas selgitati teaduspõhist infot kanepi ja psühhoosi seostest. Pakuti võimalust kujundada teadlikke ja tervislikke otsuseid ning hoiakuid. Töötoa sihtgrupiks olid noored inimesed, noortega tegelevad spetsialistid ja vaimsest tervisest huvitatud inimesed.

Töötoa läbiviijad olid Umberto Dorus Geerts ja Ivar Soosaar ning portaali Peaasi.ee koolitajad.

5. „Vaim ja keha on tervik“

Nõmme tervisekliiniku töötoas tutvustati kliiniku tööpõhimõtteid, milleks on käsitus inimesest kui vaimu ja keha liidust, mitte üksikute organite kogumist. Kliinik pakub nii tervise teenuseid probleemide korral kui ka mugavusteenuseid heaolu säilitamiseks, abi saavad igas vanuses inimesed beebidest eakateni. Akadeemiliste teadmiste kõrval kasutavad nad ka traditsioonilist tarkust, et inimese terviklikkus püsiks või taastuks. Töötoas andsid erinevate valdkondade spetsialistid praktilisi näpunäiteid, kuidas inimesed saavad ennetada ja ravida enam levinud kaebusi nagu näiteks uneprobleemid ja krooniline väsimus, ärevus ja keskendumisraskused, aga ka ebamäärased valud ja muud kehalised kaebused, mille juured peituvad sageli vaimsetes probleemides.

Töötoa läbiviijad olid Tervisekliiniku asutajad Airi Värnik ja Merike Sisask ning erinevate valdkondade spetsialistid: psühhiaater Ilmar Soomere, joogaterapeut/õpetaja Merle Vau, massöör Veronika Habicht, aroomiterapeut-massöör ja refleksoloog Kaja Rebane ja kunstiteraapiat kasutav psühholoog Katrin Tibar.

6. „Loominguliselt tervisliku tööelu kujundamine“

Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühingu töötoas kasutati praktilisi loovaid supervisiooni meetodeid, mis toetavad osalejate teadlikust ja vastutust oma tervisliku tööelu kujundamisel.

Töötoa läbiviijad olid Natalja Krassilnikova – psühholoog koolitaja, superviisor-coach, ESCÜ juhatuse liige ja Sigrid Melts – koolitaja, superviisor-coach, ESCÜ täisliige.

7. „Muretsemisest ja masendusest õnnestumiste poole“

MTÜ Avitus töötoas sai praktilisel viisil otsa vaadata stressi ja masenduse teemadele. Sai mõelda ja uurida, milline on Sinu enda või Sinu lähedaste vaimse heaolu hetkeseis. Sai katsetada lihtsamaid positiivset vaimset tervist toetavaid tehnikaid.

Töötoa läbiviija oli arengukeskuse Avitus psühholoog ja koolitaja Anneli Valdmann. Anneli on 10 aastat töötanud depressioonigruppidega ning selle kõrval teinud nõustamistööd, vaimse tervise koolitusi, lastevanemate koolitusi ja meeskonnakoolitusi. Elab sisse supervisioonitöö valdkonda. Anneli peab oma parimateks õpetajateks inimesi ja lapsi, kellega töötab ning värvikaid ja ehedaid õppejõude-koolitajaid.

8. „Vaesus ja vaimne tervis“

SA Dharma töötoas arutati vaesuse ja vaimse tervise omavahelise seotuse üle – kas ja kui palju mõjutab vaesuses elamine vaimset tervist ning mida selle teamisega peale hakata.

Töötoa läbiviijad olid Tiina Parmasto SA Dharmast, Kärt Mere MTÜ EAPN Eestist ja Kristiine Vahtramäe Eesti Lastevanemate Liidust.

Mess oli igati huvitav ja pani tõsiselt mõtlema.

Helsingis sõpradel külas

9.-10.oktoobrini külastas Tartu tugigrupp Helsingit.

Esimesel päeval külastasime Espoo vaimse tervise keskuse kahte ühingut. Meid võeti väga sõbralikult vastu. Esimene koht, mida külastasime, oli päevakeskus, kus psüühikahäiretega (Espoon mielenterveysyhdistys www.emy.fi) said oma päeva veeta. Uurisime, milline on psüühikahäirega inimeste elu Soomes. Tuli välja, et see ei ole mingi meelakkumine. Ka Soomes on pensionid väikesed ja psüühikahäirega inimesel on raske avatud tööturul tööd leida. Vaimse tervise teenused on sarnased

Eestis olevatele teenustele.

Järgmiseks külastasime Espoo tegevusmaja. Kogemusnõustajad ja taastujad said linnalt oma käsutusse 1905. aastal ehitatud vana maja ja remontisid selle oma jõududega ära. Maja on väga hubane ja tõeliselt inspireeriv; seal pole tehtud euroremonti ja sisustatud on see vana mööbliga. Majas tegutsevad erinevad ringid (kunstiring, bänd). Huvitav on n.-ö. talgute süsteem – ühed valmistavad süüa, teised koristavad ruume ja väliterritooriumi, ning saavad siis selle eest tasuta süüa.

Kokkuvõttes oli vastuvõtt väga südamlük. Kutsusime soome sõpru ka Eestisse külla. Nad lubasidki tulla 25.novembril Tallinna.

Reedese päeva pühendasime Helsingiga tutvumiseks. Jalutasime kesklinnas ja külastasime Helsingi toomkirikut. Helsingi toomkirik, algselt Nikolai kirik ja hiljem Suurkirik, on Helsingi piiskopkonna peakirik ja Helsingi toomkoguduse kodukirik. Carl Ludvig Engel projekteeritud kirik asub Senativäljaku ääres Helsingis. Valget ja halli värvi sammastega toomkirik on üks Helsingi tuntumaid sümboleid. Kirik oli parasjagu avatud, ning saime ka sisse piiluda.

Järgmiseks läksime TempPELLIAUKIO kirikusse, mis oli tõeliselt muljetavaldav. Kirik valmis 1969. aastal ja on raiutud looduslikku kaljusse. Ringikujulist kirikusaali katab vasest ja klaasist kuppel, mille kaudu pääseb looduslik valgus kiriku sisemusse. Suurepärase akustika tõttu kasutatakse kirikut sageli kontserdisaalina. TempPELLIAUKIO kirik on oma huvitava arhitektuuriga üks populaarsemaid turismiobjekte Helsingis.



Meie reisil toimus ka üks lõbus hetk, nimelt kohtasime ühel hommikupoolikul oma hotelli ees seisest endist Soome presidenti Tarja Halost. Keegi meie seltskonnast hõikas, et oleme Eestist; selle peale vastas president lõbusalt: „Tere hommikust!“

Töötukassa puuetega inimeste organisatsioonide seminar

11.septembril toimus Tallinnas töötukassa puuetega inimeste organisatsioonide seminar, kus osalesid ka EPRÜ esindajad.

Teemaks oli Töövõimereform ja töötukassa tegevused psüühikahäirete ja intellektipuudega inimeste tööleaitamiseks ja töötamise toetamiseks.

Osalesid SA Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskus; Erivajadustega Inimeste Toetusühing Tugiliisu; Eesti Vaimupuudega Inimeste Tugiliit (EVPIT); MTÜ Avitus; MTÜ Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing (EPRÜ); EPRÜ Taastujate Nõukoda; AS Hoolekandeteenused; Tallinna Vaimse Tervise Keskus; Ida-Harjumaale loodava Camphilli küla esindaja, MTÜ Iseseisev Elu; SA Pärnu Haigla; Eesti Puuetega Inimeste Koda; SA Maarja Küla; Eesti Autismiühing; SA Hea Hoog.

1. Töövõimereformi rakendamise ettevalmistustest Töötukassas. Töövõimetoetuse seaduse muudatustest. Eelmisel seminaril tehtud ettepanekute arvestamisest.

Riigikogus olid sel sügisel menetluses kaks töövõime reformi puudutavat seaduseelnõu: töövõimetoetuse seaduse ja sotsiaalhoolekande seaduse, tööturuteenuste ja -toetuste seaduse ning teiste seaduste muutmise seadus.

Töötukassas moodustati kevadel tööühm, mille ülesandeks on teha ettevalmistusi, et Töötukassa saaks oma uute ülesannetega 2016. aasta algusest alustada.

Praeguseks on meil olemas ülevaade 2014.aasta seisuga uute klientide profiilist maakondade lõikes (vanus, töövõimekao ulatus, hõiveseisund, diagnoos). Enim on nende hulgas psüühikahäire ning luu- ja lihaskonna haigustega inimesi.

Töökorraldusliku muudatusena jagunevad juhtumikorraldajad reformi rakendamisel kaheks vastavalt juhtumite keerukusele. Spetsialiseerunud juhtumikorraldajad hakkavad tegelema puudega klientidega, neil on vähem kliente ning sellest tulenevalt iga kliendi vahetuks nõustamiseks ja võrgustikutööks rohkem aega. Tugevneb ka tänane tööandjate konsultantide võrgustik ja vahetult kliendiga suhtlejatega hulk kasvab.

Töötukassa edendab oma kollektiivi mitmekesisust ning puudega inimesed on teretunud, kui soovivad neid tööülesandeid täita.

Spetsialiseerunud juhtumikorraldajatele koolituskava veel koostatud ei ole, kuid hetkel toimub vajalike oskuste ja kompetentside kaardistamine, mille alusel koolituskava koostama hakata.

Eelmisel seminaril tehtud ettepanekutest on töövõime programmi projekti väljatöötamisel arvestatud nt. järgnevaid: palgatoetust makstakse 6 kuud töötuna arvel olnud vähenenud töövõimega inimese töölerakendamiseks ning toetuse maksmise aega pikendatakse kuult kuult ühe aastani; töökoha kohandamise kulud hüvitatakse ka juhul, kui inimene töötab oma kodus ja tööülesannete täitmiseks on vaja eluruumi kohandada; tugiisikuga töötamise teenuse kasutamisel kaotatakse aastane piirang; tööandjale koolituskulu hüvitamise raames hüvitatakse tööandjale ka töötajate koolitusega seotud viipekeele kulud.



ETTEPANEKUD

1.1. teenused, sh **KOV teenused peaksid olema tagatud enne reformi käivitumist.**

1.2 Reformis peaks käsitlema ka tööohutuse ja töökaitse teemasid. Juhtumikorraldaja peaks vastutama ka selle eest, et tööl püsimise tingimused oleksid tööandjaga selgelt kokku räägitud (nt. töötempo, pausid, valgus jms). Psüühilise erivajadusega sihtgrupile on vajalik ka psüühilise õhkkonna kohandamine.

2. Kaitstud töö teenus

Töötukassa teenus on ajutise iseloomuga, eesmärgiga aidata inimesel jõuda tööle avatud tööturul. Töötukassa on planeerinud ajutise kaitstud töö teenust osutada osalise töövõimega töötutele. Teenusevajaduse tuvastab töötukassa juhtumikorraldaja. Eeldame, et inimene suudab töötada vähemalt 20 tundi nädalas. SKA osutab teenust neile, kellel on puuduv töövõime ning perspektiiv avatud tööturule siirdumiseks on pikaajaline või puudub. Kaitstud töö teenusel on 3 hinnangulist etappi:

I etapis toimub töösüste hindamine ning sobiva töö väljaselgitamine teenuseosutaja või tööandja juures selleks spetsiaalselt loodud tegevustubades.

II etapis töötab klient, kas teenusepakkuja või tööandja juures selleks spetsiaalselt loodud tegevustubades või tavalisel töökohal tööandja juures. Kaitstud töö teenuse osutaja poolne tugi töötamise juures on pidev. Samal ajal otsitakse võimalusi inimese liikumiseks tööle avatud tööturul.

III etapis töötab klient tavapärasel töökeskonnas avatud tööturul. Teenuseosutaja poolne tugi on olemas, kuid toe maht väheneb aasta jooksul

Eeldame, et kaitstud töö teenust pakkuv ettevõtte tegeleb ise ka äritegevusega, nt. sotsiaalsed ettevõtted.

ETTEPANEKUD

2.1. Psüühikahäirega isikud on õigustatud sihtrühm. Lisaks võiks olla teenus intellektipuudega isikutele; puudulike sotsiaalsete oskustega isikutele, kes ei püsi tööl ning kellel on raskusi kollektiivis töötamisega või sellega harjumisega, on pikka aega tööturult eemal olnud jne. Segadust tekitab, kuidas toimub inimeste liikumine sotsiaalkindlustusameti ja töötukassa teenuste vahel – kas on vajalik uus töövõime hindamine, või mitte.

2.2. Kaitstud töö teenuse osutaja **peaks kasutama kindlat tööle aitamise meetodikat** (näiteks toetatud tööerakendamine või CARE meetodika). Töötukassa võiks teenuse osutajatelt küsida, millist meetodikat kasutatakse, et teenus tulemuslik oleks. Ühte kindlat meetodikat nõudma ei peaks.

2.3 Teenuse sisulised etapid ja kirjeldatud tegevused on sobivad. Vajalik jagada etappidesse, et teaks püstitada eesmäärke, kuid **inimeste liikumine kolme etapi vahel võib olla erinev ja see peaks olema paindlik.**

2.4. Hindamine oluline osa teenuse alguses, selle pikkus võib osutada ka pikemaks kui 3 kuud. Selle etapi juurde on vaja kaasata tegevusjuhendaja, tugiisik. Tehti ettepanek, et hindamist võiks teha töötukassa juhtumikorraldaja – mitmed seda ei poolda, sest teenuse osutaja peab ise veenduma kliendi oskustes ja võimetes ja siis tuleks hindamist topelt. Samuti ei ole töötukassa juhtumikorraldajal võimalik praktilisi ülesandeid korraldada, et selgitada välja, mis ülesannetega klient edukalt hakkama saab.

2.5. Teenuse osutamisel on tähtis roll **praktilistel tegevustel**, tööde proovimisel ja harjutamisel.

2.6. Teenuse pikkus peaks sõltuma teenuse sihtrühmast, sest mõnede inimeste jaoks võib üheaastasest perioodist väheks jääda, et avatud tööturule jõuda. Selge peaks olema, mis saab inimesest siis, kui ta ei suuda liikuda tööle esimese tööasta lõppedes. Teenuse ajapiirid peaksid olema paindlikud.

2.7. Teenuse üks osa võiks olla kogemusnõustamine, et jagada positiivseid näiteid tööle saamisest. Mentori roll on oluline peale tööle saamist – inimesele peab jääma tugiisik, kelle poole pöörduda.

2.8. Teenuse osutaja peab tundma oma klientide eripära, puude spetsiifikat. Alati ei pea nõudma kõrgharidust spetsialistidelt, kes töötavad. Neil võib olla läbitud tegevusjuhendaja koolitus, spetsiaalse tööle aitamise meetoodika koolitus vms. Tugiisikul, sh. töökaaslasest tugiisikul peavad olema kliendist eelteadmised ning läbitud koolitus.

2.9. Kui klient teeb tööd, peab teenuse osutaja/tööandja tagama miinimumpalga. Sotsiaalsed garantiid peavad olema tagatud. Kui klient ei tee tööd selles mahus, et teenida välja miinimumpalk, siis selle vahe võiks teenuseosutajale/tööandjale maksta töötukassa. Samas arvati ka, et inimese tasu peab sõltuma tootlikkusest: kui inimene ei teeni miinimumpalka välja, siis talle seda ka ei maksta.

2.10. Inimese jaoks on oluline, et **oleks teenuseosutajate paljusus ja võimalus valida.**

2.11. Kliendile tuleb tagada reaalne töökoht reaalse väljundiga! Ei ole tarvis luua kinniseid kaitstud töötube, kus tegeletakse millegagi, mida müüa ei saa või millega ei teeni tulu, kuid riik peaks kaitstud töö keskusi siiski juurde looma ja stabiilselt rahastama.

2.12. Teenuse osutajate koostöö tööandjatega väga oluline, et leida kliendile tööd väljapoolt.

2.13. Teenuse osutajal **peaks olema vara/vastutus kindlustus.**



3. Kogemusnõustamine

Kogemusnõustamise teenuse **eesmärk** on kliendi puude või tervisehäirega toimetuleku toetamine, motivatsiooni ja enesekindluse suurendamine ning ettevalmistamine töötusolukordadeks ja tööeluks.

Kogemusnõustaja ei ole töötukassa töötaja. Nõustamisteenust osutatakse hankega. Teenuse vajaduse tuvastab töötukassa juhtumikorraldaja.

ETTEPANEKUD

3.1. Teenuse sihtrühmaks peaks olema nii töötud kui ka töötavad inimesed, kellel on puue või töövõimekaotus. Eelkõige omandatud puudega inimesed (füüsiline ja meelepuue, psüühikahäire, sest kaasasündinud või varases lapseas tekkinud puudega kohanetakse paremini). Kogemusnõustaja peaks olema esmane abistaja neile, kellel puuduvad eesmärgid, kes on depressioonis jms. Tehti ettepanek ka haiglates kogemusnõustaja teenust pakkuda, aga sel juhul ei oleks tegemist tööturuteenusega.

3.2. Teenuse eesmärk peaks olema eelkõige võimalus jagada oma lugu ja kuulata, kuidas kogemusnõustaja on samast olukorrast välja tulnud, lisaks toetada inimese tööturule jõudmist. **Kogemusnõustajal peab endal olema kogemus tööle saamisel,** mida positiivse näitena kasutada.

3.3.. Haridusalaseid nõudeid kogemusnõustajale seada ei tohiks, koostama peab tööjuhised. **Teenuse kvaliteedi tagab organisatsioon, mille alt kogemusnõustaja teenust osutab.** Ei tohi tekkida olukorda, kus nõustaja demotiveerib inimest tööd otsima. Sama organisatsioon peab kogemusnõustajatele tagama ka supervisiooni.

3.4. Juhul kui teenust osutab vaimupuude või psühhootiliste häiretega isik, peaks teenuse kvaliteedi tagamiseks olema nõustamisel ka professionaalne nõustaja ehk **paarisnõustamine.**

3.5. Teenuse maht on individuaalne, **üldjuhul võib vaja olla 2-3 nõustamiskorda.** Võib olla ka perioodiliselt tekkiv, korduv vajadus. Vajadust peaks hindama juhtumikorraldaja. Teenus ei tohi olla kohustuslik või millelegi eelduseks.

3.6. Teenuse osutajad võiksid pakkuda ka võimalust nõustada Skype'i teel, see on vajalik näiteks juhul, kui mõnes piirkonnas puudub vastava erivajadusega nõustaja.

4. Töölesõidutoetus

Töölesõidutoetuse maksmise eesmärk on hüvitada tööle sõiduga seotud lisakulud, mis on vähenenud töövõimega isikul tingitud sellest, et ta ei saa puude või terviseseisundi tõttu kasutada tööl käimiseks ühistransporti.

Toetuse sihtrühmaks oleks vähenenud töövõimega töötud, kes asuvad tööle. Tegemist on ajutiselt makstava toetusega.

ETTEPANEKUD

4.1. Arvestada tuleb erinevate sihtrühmadega, nt. autismispektrihäirega inimesed, paanikahäire ja sotsiaalsooibiaga inimesed ei saa ühistransporti kasutada psühholoogilistel põhjustel.

4.2. Teenuse sihtgrupp peaks olema isikud, kelle vähenenud töövõimest, tervislikust seisundist või puudest tulenevad erivajadused põhjustavad transpordi kasutamisel lisakulu (nt. taksole, invatranspordile, saatjale). Töölesõidutoetus ei peaks kompenseerima puuduvat ühistranspordiühendust piirkonnas.

4.3. Lisakulude katmise vajadust peaks hindama individuaalselt, kindlaks ajaperioodiks.

4.4. Juhtumikorraldajatel peab olema kogukonnaressursside hindamise oskus. Esmalt peaks kasutama kogukonna toetust (nt. naabri transport) ning ka KOVid võiksid olla huvitatud oma elanike liikumisvõimaluste toetamisest. Koostöö tööandjaga – võib-olla saab tema korraldada sobiva transpordi töölesõiduks või toob töö koju kätte.

5. Töövõime hindamine

Töövõime hindamise taotluse esitamiseks pöördub isik töötukassa juhtumikorraldaja poole. Enne seda peab ta olema viimase 6 kuu jooksul oma arsti juures käinud ning eeldatavasti on arst sisestanud vajaliku info tervise infosüsteemi. Taotlust saab esitada ka töötukassa infosüsteemi kaudu või e-kirja teel, kuid kohapeal saaks juhtumikorraldaja täita küsimustiku kliendilt koheselt lisainfot küsides. Isik saab taotlust täites märkida, kes on spetsialistid (nt. teenuseosutaja, psühholoog), kelle käest võib küsida lisainfot tema terviseseisundi kohta.

Töövõime hindamise ekspertiisi teevad tegevarstid, kellel saab töötukassaga olema lepinguline koostöösuhe. Enamus hinnangutest kujunevad dokumentide alusel. Inimene kutsutakse ekspertarsti juurde hindamisele ainult sel juhul, kui arstide poolt saadud andmed või terviseinfoandmed on vastuolulised. Sellega seotud lisakulud kompenseeritakse (nt. viipekeeletõlk, eritranspordikulud). Ekspertarst saadab kokkuvõtte töötukassa keskkontorisse, kus otsus vormistatakse ja edastatakse inimesele. Hindamise kokkuvõttes on kirjeldatud tegutsemispiiranguid ning antud üldisi soovitusi, mis on omakorda infoks juhtumikorraldajale.

ETTEPANEKUD

5.1. Hinnangu koostamisel on vajalik kindlasti arvestada inimest tundvate ja temaga pikaajalist kokkupuudet omavate spetsialistide arvamusega (nt. teenuseosutaja, psühholoog), ka eestkostjatega. See aitab kaasa hinnangu õigsusele.

Arvamusfestival Paides

15.-16.augustil toimus Paides Arvamusfestival. Festivali programmis oli ka Mäelaval toimunud arutelu „Pole hullu! Teemal vaimne tervis.“ Arutelu juhtisid Riina Raudne, Paavo Piik (Linnateatri lavastaja, „Varesele valu...“, „Harakale haigus...“, lavastaja), Indrek Linnuste (Pärnu haigla päevakeskuse juhataja) ja Anna-Kaisa Oidermaa (portaal www.peaasi.ee). Kuulama oli kogunenud palju inimesi, kes ka arutelu usinalt osalesid. Inimesed olid üllatavalt avameelsed ja rääkisid ka oma isiklikest kogemustest vaimse tervise vallas.

EPRÜ poolt olid kohal Külli Mäe, Oliver Kukk ja Anita Kurvits.

Sissejuhatavaks teemaks oli: „Mis on üldse vaimne tervis ja milleks sellest rääkida?“ Eestis on palju depressioonis inimesi, paljud neist ei julge psühhiaatri poole pöörduda, kuna kardavad, et neid lahterdatakse kohe hulluks.

Järgmiseks arutati, mida depressiooni puhul konkreetselt teha ja kuidas depressiooni sümptomeid ära tunda. Erinevate psüühikahäirete sümptomitena toodi välja uneprobleemid, söömishäired (süüakse liiga palju või liiga vähe), ärrituvus, meeleolu langus, liigne muretsemine, suhete halvenemine, enda isoleerimine.



Psüühikahäiretega kaasneb ka stigmatiseerimine, mis takistab vahel õigel ajal abi otsimist. Stigmatiseerimine tähendab, et teatud inimrühmale (nt. psüühikahäiretega inimestele) omistatakse negatiivseid iseloomujooni. Selle raames kerkis üles teema, mis on psüühikahäire ja mis halb iseloom, ja kuidas nende vahel vahet teha. Auditorium sai ka enda sotsiaalset distantsi hinnata, vastates küsimusele: Kas abielluksid psüühikahäirega inimesega? Auditorium oli üldiselt tolerantne.

Kõlas aramus, et vaimse tervise teemad tuleks lülitada haridussüsteemi, et inimesed teaksid, millega on tegemist, oskaksid abi otsida ning ei häbeneneks seda teha. Paljud vaimse tervise probleemidest saavad alguse koolist ja koolikiusamisest. Reaalsus on see, et Eestis on ligikaudu 70 000 inimest, kes kannatavad depressiooni all ja ainult 1/3 neist otsib abi.

Järgnevalt jagasid kuulajad nippe, kuidas oma vaimset tervist hoida ja enesetunnet parandada: Mitte liialt muretseda, püüda tuju ilma alkoholi ja kanepita tõsta, otsida kohe abi ja julgeda minna võimalikult vara psühhiaatri vastuvõtule. Võiks käia jooksmas, toituda tervislikult, minna loodusesse, teha talutöid, puhata nädalavahetustel ja stigmatiseerimist mitte üle hinnata. Võiks kasutada eneseabi, aidata võib ka rääkimine sõbraga. Võib mõelda sellele, mis sind õnnelikuks teeb ja nautida seda, mida teed.

Lõpetuseks arutati, kuidas saaks olla toeks neile, kellel on vaimse tervise probleemid. Kõige olulisem on kuulamine, kui inimene on valmis rääkima. Tuleks rääkida ka rasketel teemadel, näiteks enesetapp.

See, et vaimne tervis võeti Arvamusfestivali päevakorda, oli väga oluline, sest nende probleemidega on kimpus palju inimesed Eestis. Arutelu läks igati korda.

Everett L. Shostrom, „Kuidas ära tunda manipulaatorit,“ Tallinn 1997



Kokkuvõtte manipulatiivsetest süsteemidest

Manipulatiivset süsteemi võib kirjeldada kui manipulatsioonide või mängude mudeleid. Me eristame manipulatiivsete süsteemide nelja põhitüüpi:

1. **AKTIIVNE** manipulaator püüab teisi juhtida aktiivsete meetodite abil. Mingi hinna eest ei demonstreeri ta oma nõrkusi, vaid mängib tugeva inimese rolli. Üldjuhul kasutab ta seejuures ära oma sotsiaalset seisundit või tiitlit: lapsevanem, vanemseersant, õpetaja, boss. Temast saab omamoodi Superman või Top-koer, kes samal ajal toetub teiste saamatusele ning taotleb kontrolli nende üle. Tema lemmiktehnikateks on "kohustused ja ootused", pingerea põhimõtte ja inimeste nagu marionettide ringipaigutamine.
2. **PASSIIVNE** manipulaator on aktiivse vastand. Kuna tal puudub kontroll elu üle, otsustab ta, et peab alla andma ja laskma aktiivsel manipulaatoril ennast kontrollida. Ta püüab näida abitu ja rumalana, teeskleb, et on Äpu-koer. Samal ajal, kui aktiivne manipulaator võidutseb võites, võidab passiivne manipulaator siis, kui on saanud kaotuse osaliseks. Võimaldades aktiivsel manipulaatoril enda eest mõelda ja töötada, saavutab passiivne manipulaator hävitava võidu, kusjuures tema parimad abilised on loidus ja passiivsus.
3. **VÕISTLEV** manipulaator suhtub elusse kui pidevasse turniiri, lõputusse võituste ja kaotuste ahelasse. Iseendale jätab ta valvsa võitleja rolli. Tema jaoks on elu pidev lahing, teised aga on võistlejad ja vaenlased, olgu siis reaalsed või potentsiaalsed. Inimesed on tema elumängus "võidu jooksvad koerad". Ise kõigub ta Top-koera ja Äpukoera meetodite vahel ja ning kujutab endast aktiivse ja passiivse manipulaatori segu.
4. **ÜSKÕIKNE** manipulaator. Ta mängib lootusetut, ükskõikset inimest ja püüab hoiduda kontaktidest teistega. Tema deviisiks on: „Mul ükskõik“. Ta kohtleb teisi, nagu oleks ta ise elutu hüpiknukk, kes on kaotanud võime areneda ja muutuda. Tema meetodid on kord passivsed, kord aktiivsed, kord on ta Toriseja ja Iriseja, kord Märter, kord Abitu. Saladus on selles, et tegelikult ei olegi ta ükskõikne ega allaandja, muidu ei mängiks ta seda keerukat manipulatiivset mängu. Sageli mängivad ükskõiksuse mängu abielupaarid. Mäng „Ähvardan lahutusega“ on suurepärane näide sellest, kuidas manipulaator püüab oma partnerit tagasi võita, selle asemel, et temast päriselt lahku minna.

Niisiis teeme kokkuvõtte:

Aktiivse manipulaatori filosoofia rajaneb soovidel olla iga hinna eest liider, juhtida ja valitseda.

Passiivse manipulaatori filosoofiaks on püüd mitte kunagi mitte kedagi ärritada.

Võistleva manipulaatori filosoofia on püüd saavutada võit vahendeid valimata.

Ükskõikse manipulaatori filosoofia tähendab muretsemisest loobumist.

Niisiis ei ole manipulaator kunagi tema ise, sest tema mängude ja manöövrite süsteem nõuab, et ta oleks pidevalt mingis rollis.

On väga oluline mõista, et manipulaatorit, kes ta ka ei oleks, saab ära tunda.

Kui me paneme talle õige diagnoosi, ei ole enam sugugi keeruline ära arvata, kuidas ta ühes või teises situatsioonis käituda kavatseb. Kas tahame olla äraarvamatud? Siis saagem aktualisaatoriteks.

...Kord kaasas ühe väikese linna pisike teatritrupp ühte lavastusse kõik oma näitlejad, ning pidi näidendisse juurde võtma veel ühe kõrvalise inimese. Too ei olnud näitleja ja ega ta pidanukski kaasa mängima. Ta pidi pärast seda, kui laval kõlab püssipauk, ütleva ainult ühe fraasi: "Issand, mind lasti maha!"

Märkigem, et see isik osutus haruldaselt andetuks: ta ei saanud isegi selle lihtsa repliigiga hakkama. Tehti üks proov teise järel, aga kõik asjata. Viimaks otsustas lavastaja kasutada äärmuslikku abinõu. Ta laadis püssi soolaga, lootes, et valu aitab sel andetul oma pisikest rolli „tunnetada“.

Teatriõhtu jõudis kätte. Andetu astus lavale, püss paukus, siis tundis ta teravat valu ja nägi verd. „Mu jumal!“ huilgas ta, „nad lasid mu tööpoolest maha!“ Ent kahjuks polnud see enam sama repliik...

Kontaktid

Anita Kurvits, toimetaja
Anita.kurvits@epry.ee



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