

CARe metoodika kui kõikehõlmav rehabilitatsioonikäsitlus



Karin Hanga, Ph.D

metoodik, Eesti Töötukassa
CARe metoodika koolitaja

CARe (ingl *Comprehensive Approach of Rehabilitation*) tähendab eesti keeles kõikehõlmavat rehabilitatsioonikäsitlust. Keerulise mõiste taga on tegelikult lihtne ja inimlik sisu: kuidas võimalikult hästi toetada inimest nii, et igaüks oleks oma eluga võimalikult rahul.

Haavatavas positsioonis olevate inimestega töötavatele spetsialistidele pakub CARe metoodika hea raamistiku: annab juhiseid, kuidas luua toimiv koostöösuhe ning kuidas võimalikult terviklikult mõista inimese elu ja vajadusi ning pakkuda tuge taastumisel ja parema elukvaliteedi saavutamisel. CARe metoodika toetab ka spetsialisti – nii klienti kui ka oma elu mõtestamisel, väärtuste äratundmisel ja analüüsimisel, sest töötades haavatavate inimestega on oht ka ise läbi põleda. Ennekõike oleme lihtsalt inimesed, mitte kliendid ja spetsialistid. Me kõik oleme haavatavad eri põhjustel, meil on seljataga valusaid hetki ja nendest taastumise kogemusi. Oleme kaasteelised eluteel, oma murede ja rõõmudega. Me kõik soovime oma elu jagada ja võime vajada abi. Üks selline abistamise metoodika on CARe.

CARe metoodika töötasid välja 1990. aastatel Hollandis Jean Pierre Wilken ja Dirk den Hollander. Praeguseks on seda mitmel korral uuendatud ja täiendatud, lähtudes mahukatest uurimistöödest, igapäevasest

praktikast ning ühiskonnas toimunud muutustest. Metoodika on ajaproovile hästi vastu pidanud ja muutunud aina lihtsamaks ning inimkessemaks. CARe on kasutusel ligi 20 riigis (sh Hollandis, Taanis, Suurbritannias ja Ida-Euroopas). Eestis on CARe metoodika koolitusi korraldanud peamiselt Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing (EPRÜ, www.epry.ee), kuhu võib koolituse sooviga pöörduda ka praegu. CARe metoodika rakendaja väljaõppes on üle Eesti osalenud ligi 500 spetsialisti, nende hulgas kohalike omavalitsuste sotsiaaltöötajad, rehabilitatsioonispetsialistid, erihoolekande teenuste osutajad, haridusvaldkonna spetsialistid jt; käimas on koolitused töötukassa juhtumikorraldajatele ja rehabilitatsioonispetsialistidele.

Selles artiklis kirjeldan, miks mina CARe metoodikat hindan ja kuidas see saaks meid abistada Eesti hoolekandes ja tööturusteemil.

Rehabilitatsioon

Rehabilitatsioon on keeruline, ajas muutunud mõiste, mille kohta on kasutusel erisugused

määratlused ja seletused. Ka Eesti seadused ei anna ühest definitsiooni. Rehabilitatsiooni eri valdkonnad seavad rõhuasetuse erisuguste asjaoludele, nt taastusravi ehk meditsiiniline rehabilitatsioon inimese ravile, haiguse/tervise paremale kontrollimisele ja tagajärgede leevendamisele; tööalane rehabilitatsioon tööalasele aktiivsusele ja tööle saamisele ning sotsiaalne rehabilitatsioon iseseisvale toimetulekule. Mitmesugused rehabiliteerivad programmid on suunatud puudega ja erivajadusega, sõltuvusprobleemidega või vanglast vabanevatele inimestele.

Erinevustele vaatamata on ühine see, et igasuguse rehabilitatsiooni peamine eesmärk on toetada inimest, kelle elu on mingil põhjusel oluliselt muutunud, tagasipöördumisel tavaellu, nii et inimene tuleks taas võimalikult hästi ise toime ja saaks olla oma eluga rahul ning õnnelik.

Taastumine ja elukvaliteet

CARE metoodikas mõistetakse rehabilitatsiooni protsessina, mis on suunatud haavatavas positsioonis olevate inimeste taastamise toetamisele ja nende elukvaliteedi parandamisele. Inimene võib olla haavatavas olukorras eri põhjustel. Selleks võivad olla näiteks tervisest või vanusest tulenevad erivajadused, sõltuvusprobleemid, pikaajaline töötus, vaimse või füüsilise vägivalla kogemine, ebapiisavad sotsiaalsed oskused, lähedase kaotus vm põhjus. Inimesele pakutakse tema taastamise teekonnal tuge. See hõlmab abi oma vajaduste ja olukorra mõistmisel, oma elule (uue) mõtte ning tähenduse leidmisel, uute sihtide seadmisel, oskuste omandamisel ja ümbritseva keskkonna arendamisel. Eesmärk on, et inimene õpiks toime tulema oma haavatavusega, leiaks üles oma tugevused ja võimalused ning saaks osaleda ühiskonnaelus, kandes just tema jaoks olulisi rolle. Kuigi elukvaliteet

on subjektiivne mõiste ja iga inimene võib seda hinnata erinevalt, on just osalemine ja kaasatus inimeste elukvaliteeti arvesse võttes väga tähtsad.

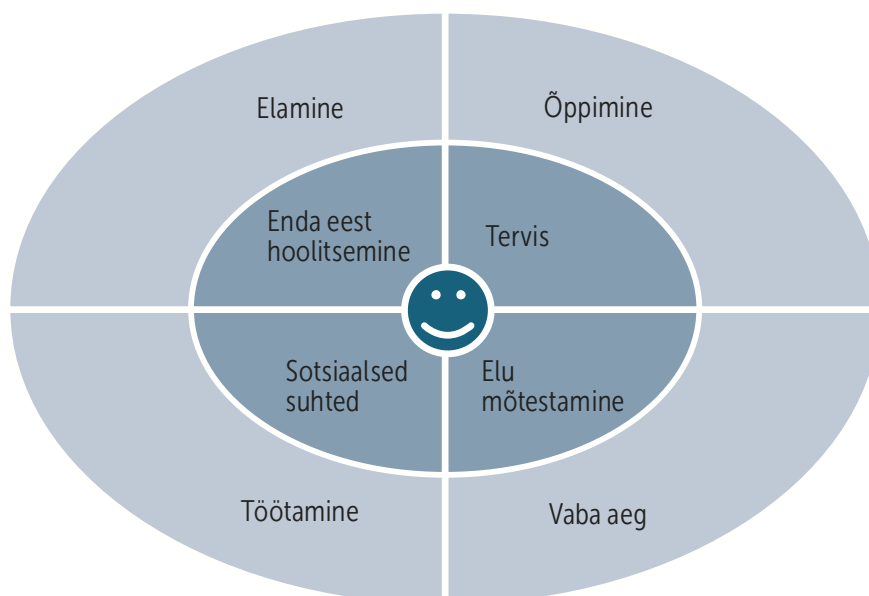
Täielik tervenemine või varasema olukorra taastamine ei olegi alati võimalik.

CARE metoodika üks alustalasid on **taastumise toetamine**. Taastumine on protsess, mis on suunatud nii inimese sisse kui ka väljapoole (CARE metoodikas kirjeldatakse nii personaalset kui ka sotsiaalset taastumist). Ennekõike toimub taastumine inimese sees – see tähendab suurt tööd iseenda ja oma mõtetega, toimetulekut kaotuse ning leinaga, muutunud olukorra lahtimõtestamist ja uue olukorraga leppimist. See võib olla väga keeruline, kuid leppida on vaja, et saavutada tasakaal ja võtta taas kontroll oma elu üle.

Kõik taastumisprotsessid on erinevad, kulgedes tõusude ja langustega. Võib kuluda aastaid, kuni inimene on leidnud uued võimalused ja sobiva väljundi elus. Alles siis võib ta öelda, et on väga olulise kogemuse võrra rikkam. Taastumine tähendab oma elule mõtte leidmist ja haigusega või erivajadusega elama õppimist, sest täielik tervenemine või varasema olukorra taastamine ei olegi alati võimalik.

Terviklikkus

Selleks, et spetsialist saaks inimest tema taastumisel toetada, on oluline mõista inimese eluolu kui tervikut. Spetsialist võib koos inimesega koostada nn *isikliku profiili*, mis on CARE metoodika üks töölehtedest. Isiklik profiil aitab mõelda nende eluvaldkondade peale, mis inimese elukvaliteeti mõjutavad. Sellega saab selgitada välja inimese praeguse



Joonis 1. CARE isiklikud ja eluvaldkonnad

(kui on vaja, siis ka mineviku) olukorra, peamised vajadused, senised kogemused ja soovid. Asjaosalisega koos arutatakse, milline on tema olukord nn isiklikes valdkondades, st tervisega, enda eest hoolitsemisega, sotsiaalsete suhetega ja oma vajaduste äratundmisega, peamiste väärtuste ning elu mõtestamisega. Tähelepanu pööratakse ka nn elu valdkondadele, milleks on elamine, õppimine (isiklik areng), töötamine ja vaba-aeg.

Isikliku profiili koostamine on hea võimalus inimest tundma õppida; sellest selguvad inimese olulised tugevused, ressursid ning ka tema soovid (vt ka joonis 1). Kõikehõlmavus CARE nimetuses (ingl *comprehensive*) tähendabki seda, et inimese elu vaadeldakse võimalikult terviklikult (isiklikes ja peamistes eluvaldkondades), aga ka inimese enda, teda ümbritseva sotsiaalse ja füüsilise keskkonna ning ühiskonna tasandil. Seda on vaja, sest iga inimene on osa suuremast kogukonnast ja ühiskonnast oma ootuste, panuse ja rollidega. Me ei saa luua erivajadusega inimestele eraldi väikest keskkonda, sest kõigil on õigus kuuluda laiemasse kogukonda, iga inimene on ühiskonna

täieõiguslik osaline ja selleks peavad olema tagatud ühesugused võimalused.

Tugevused ja personaalne identiteet

Isikliku profiili koostamisel on väga oluline, et inimesel oleks võimalus rääkida oma lugu, ta oleks aktsepteeritud ja ära kuulatud. Rääkimine aitab inimesel olukorda lahti mõtestada ja asetada see ka laiemasse konteksti. CARE metoodika toob välja, et koos rääkimisega loob ja tugevdab inimene oma personaalset identiteeti (ehk analüüsib, mis minuga juhtus, mida see minu jaoks tähendab, see on minu lugu, need on minu kogemused ja minu viis olukorraga toimetulemiseks jm). Rääkimine nõuab ka spetsialisti usaldamist ja julgust end avada, mis ei tarvitse olla lihtne. Personaalne identiteet ja personaalne taastumine on aga eelduseks sellele, et inimene oleks ühel hetkel valmis ning sooviks seada laiemaid sotsiaalseid eesmärke (st ta taastub sotsiaalselt – tegeleb enesearenguga, omandab uue elukutse, läheb tööle, on aktiivne kogukonnaliige jm). Kui inimene ei ole oma terviseseisundi tõttu võimeline rääkima,

Mõtted koolitajatelt ja praktikutelt CARE metoodika kohta:



Külli Mäe: „CARE on väärtuslik, sest annab mulle tõenduspõhise turvaraami klienditööks, jättes samal ajal ruumi loovusele.”



Riina Järve-Tammiste: „Miks ma kasutan oma töös CARE metoodikat? CARE metoodikal on imeiline omadus: see võimaldab inimesel liikuda mööda oma rada, pakkudes talle valikuid ja võimalust katsetada erinevaid lahendusi, mis aitavad muuta elu õnnelikumaks.”



Inge Vallandi: „Mind kõnetab ja inspireerib CARE metoodika puhul enim, et iga inimene on väärtuslik. Teadmine, et taastumine on alati võimalik ja inimene pole kunagi oma muredega päris üksik. Soovin aidata inimesel üles leida tema tugevused, toetuda nendele. CARE töötajana väärtustan kohalolu, usaldusliku suhte loomist ja aega. Meeldib, et saan talle pakkuda lihtsat, inimlikku lähedust, mõistmist, samaväärset suhtlemist, sest inimestena oleme kõik samaväärsed.”

saame pakkuda toetust põhivajaduste rahuldamise kaudu ning tagada, et inimese ümber on võimalikult toetav keskkond nii sotsiaalses kui ka füüsilises mõttes.

Spetsialisti kogu tähelepanu on suunatud inimesele jõustamisele ja tema tugevuste leidmisele. Tugevusteks on näiteks inimese teadmised, oskused, varasemad kogemused ja toimetulekustrateegiad (kuidas on sarnaste

olukordadega toime tulnud), õnnestumised, soovid jm. Tugevusi ja ressursse võime leida nii inimese minevikust kui ka praegusest ajast; inimesest endast, teda ümbritsevast sotsiaalsest ja füüsilisest keskkonnast. Tugevused aitavad inimesel toime tulla ka tema haavatavusega. Probleeme ja raskusi ei ignoreerita, vaid tunnustatakse inimese kogemuse väärtusliku osana. Selle asemel, et keskenduda probleemidele, küsib CARE metoodika: kuidas saab aidata inimesel keerulisi olukordi lahendada, kui ei tea, millised võimalused ja ressursid meil on olemas nende lahendamiseks? Nii keskendubki CARE metoodika tugevustele, võimalustele ja inimeste jõustamisele.

Kohalolu ja samaväärne suhe

Sellise töö eeldus on, et spetsialistil on inimesega hea ja toetav koostöösuhe: CARE metoodika kohaselt on inimese ning spetsialisti suhe kogu toetusprotsessis kõige olulisem.

Usaldusliku suhte loomine omakorda eeldab, et inimene saab end tunda selles suhtes turvaliselt. Turvalisusel võib olla mitu tähendust: näiteks kuivõrd on inimesel kontroll selle üle, kui palju saab ta ise oma olukorda mõjutada. Aga näiteks ka seda, kas inimese põhivajadused on rahuldatud (on olemas turvaline elukoht, toit, eluase, sissetulek vm), on vaimne ja emotsionaalne turvatunne (ma saan oma lugu rääkida end kahjustamata) ning füüsiline turvatunne (keegi ei saa mulle viga teha). Spetsialistilt eeldab see tähelepanelikku pühendumist, kliendi elu-olu ja väärtustega kohandumist ning aega. Metoodikas nimetatakse sellist tööd kohaloluks.

Mitmete uurimustele viidates rõhutatakse CARE metoodikas, et ennekõike on oluline inimese jaoks lihtsalt olemas olla ja alles siis tegutseda, muidu on oht tegutseda ilma inimest tegelikult mõistmata. See võib aga põhjustada olukorra, kus näiliselt justkui

osutatakse inimesele abi (nt suunatakse teenust saama, pakutakse nõustamist), aga tegelikult ei ole see inimesele kõige tähtsam. Kohalolu on väga aktiivne töömeetod: meil kui „tarkadel” spetsialistidel on võib-olla valmis juba kogu plaan koos järgmiste tegevustega, aga me ei saa seda kasutada, sest klient ei ole selleks veel valmis.

Metoodika üks autor Dirk den Hollander, kes on aastaid toetanud erisuguste psüühika-häiretega inimeste taastumist, annab sügavamõttelise soovituselise olukordadeks, kus me ei saa midagi teha: „Kui sa ei saa mitte midagi teha, siis tee seda väga hästi!”. See väljendab hästi kohalolu tähenduslikkust ja olulisust.

Samaväärne suhe tähendab, et mõlemad (spetsialist ja klient) on ühtviisi väärtuslikud ning samaväärsed partnerid, kes saavad toimivate lahenduste leidmisel oma kogemuste ja teadmistega üksteist täiendada. Samuti rõhutatakse, et peale suhte loomise ja tugevdamise koostöö alguses, tuleb suhet koos inimesega ikka ja jälle uuesti luua ning üle kinnitada. Kuulates inimest oma elu jagamas, mõtlen sageli, milline privileeg see on, et ta just minuga oma elu jagab, et just mina saan olla tema kõrval sel teekonnal ja võib-olla anda oma panuse, et ta jõuaks soovitud teerajale.

Lähtumine inimese soovist

Pärast profiili koostamist saab teha koos inimesega *tegevusplaani*, kuidas jõuda tema soovitud eesmärgini. Ideaalis koostab tegevusplaani inimene ise ja spetsialisti roll on vaid toetav. Koos mõeldakse läbi, milline on inimese soov (mis eluvaldkonnas) ja kas soovist kujuneb eesmärk, mille suunas samme seadma hakatakse. Tähtis on mõista, mis on inimesele oluline, miks see on oluline ja mis siis oleks inimese elus teisiti, kui see soov on täide viidud. Sooviga seob inimest energia ja tahe. Kui inimene on taastumisteedkonna alguses, võib tunduda, et elus toimunud



Urve Tõnisson: „Mulle meeldivad töötaja-kliendi suhete aspektid ning samaväärsuse mõiste – see on väga oluline! Spetsialisti tööd on kirjeldatud nii: „Normaalselt tegutsemine kui elukutse”. CARE on oluline ka seetõttu, et see rõhutab kliendi aktiivset osalust. See metoodika on paindlik, muutub ajas, läheb kaasa muudatustega, võtab arvesse nüüdisaegseid suundi ja muutub aja jooksul pigem lihtsamaks.”



Karin Hanga: „CARE on minu jaoks mõtteviis ja väärtuste kogum, mis seab kõige keskmesse inimese. Igaüks meist on väärtuslik ja igal inimesel on oma arengupotentsiaal, mida saab ja tuleb toetada. Tugevused, võimalused, ressursid, samaväärne koostöö, üksteise aktsepteerimine – need on minu jaoks CARE metoodika peamised märksõnad.”

muutused on liiga valusad ja soove ei olegi. Siis tuleb võtta aega, et olukorraga kohaneda.

Kui inimene ei ole erivajaduse tõttu valmis ise tegevuskava koostama, võib teha nn *toetusplaani*. See on spetsialisti plaan inimese edasise toetamise läbimõtleamiseks ja kajastab ainult spetsialisti tegevusi. Nii tegevusplaanis kui ka toetusplaanis kavandatakse teekond eesmärgini väikeste sammude kaupa, et pakuda inimesele eduelamust, mida võib saada juba väikeste sammude astumisest suurema eesmärgi suunas.

CARE metoodika lisavõimalused

CARE metoodika pakub veel teisigi töölehti ja võimalusi, kuidas saab spetsialist inimest

tema taastumise teel toetada. Näiteks võib koostada koos inimesega *ohumärkide plaani* ja *kriisikaardi*, selgitades välja olukorrad, mis võivad tekitada stressi või ärevust ja põhjustada haiguse süvenemist. Inimene saab ise plaanida, kuidas talle abi pakutakse, ka see aitab saavutada paremat kontrolli oma elu üle. Samuti leiab CARE metoodikast juhiseid eri suhtlemisstrateegiate kohta, mis on abiks spetsialistile, kes soovib jõuda koostöö ja dialoogini. Tähtis on väljendada lootust, et olukord paraneb.

*Kui sa ei saa mitte midagi teha,
siis tee seda väga hästi.*

CARE metoodika ei tegele ainult haavatavas positsioonis oleva inimese ja tema toetamise, oskuste arendamise ning jõustamisega. Sama tähtis on analüüsida inimest ümbritsevat keskkonda ja luua toetav ümbruskond. Nii saab koostada näiteks *keskkonna profiili* või *sotsiaalse võrgustiku kaardi*. Sotsiaalne ja füüsiline keskkond on oluline, sest meie soovide ja eesmärkide saavutamine on seotud eri keskkondadega (nt kodu-, töö või õppekeskkond, vaba-aja tegevustega seotud keskkond vm), millele juurdepääsu saab spetsialist vahendada. CARE metoodika töölehed on aga vaid võimalused, mida võib, aga ei pea kasutama. Kõik oleneb kliendi olukorrast, soovidest, koostööst ja spetsialisti loovusest olukordi sobival viisil lahendada. CARE viitab võimalustele, aga ei kohusta.

Mis teenuste puhul saaks CARE metoodikat kasutada Eestis?

CARE sobib kasutamiseks kõigi teenuste puhul, mille eesmärk on aidata kaasa inimese

eluolu parandamisele ja iseseisvale toimetulekule. Ennekõike on need hoolekande ja vaimse tervise teenused (nt kohalikus omavalitsuses, erihoolekandes, rehabilitatsioonis), aga ka haridusvaldkonnas ja tööhõives. Abi vajavaid inimesi on palju ja kõigil ei ole paraku hoolekandega kokkupuutest positiivset kogemust. Aeg on seda muuta!

Sotsiaalvaldkonna spetsialistidel on küll palju tööd ja vähe aega ning mitmete teenustega käib kaasas ajaline piirang, palju dokumente või aruandlust. Kuid ükski seadus ei piira meie empaatilist ja jõustavat suhtumist inimesse – julgustav sõna ja naeratus on alati võimalikud. Ka hoolekanne on muutumas ning inimene peab saama dokumendist tähtsamaks.

*Inimene saab ise plaanida,
kuidas ta soovib, et talle abi
pakutakse.*

Minu soov on, et erivajadusega inimesi ei võetaks „teistsugustena”, vaid mõistetak, et ennekõike me oleme inimesed. Oleme lapsevanemad, tütreid või pojad, õed või vennad, elukaaslased, naabrid, sõbrad, trennikaaslased ja palju muud. Erivajadusega inimestele ei ole need sotsiaalsed rollid paraku iseendast mõistetavad: inimese elus on sageli palju keerdkäike, mille tõttu on suhted katkenud või ei suuda inimene varasemaid rolle kanda. Selliste keerdkäikude tõttu võib inimene olla endasse sulgunud nagu merikarp. Olles kohal, tunnustades ja väärtustades inimest kõigi tema kogemuste ja võimalustega, pakkudes inimlikku ja empaatilist abi, nagu CARE metoodika seda kirjeldab, on võimalik, et merikarp tasapisi avaneb. Ja kes teab, võib-olla on seal peidus tõeline pärl! **S**

CARe metoodika rakendamine Eesti Töötukassas



Kadi Roosipuu

peaspetsialist-sisekoolitaja, Eesti Töötukassa

Töövõimereform on toonud teiste seas töötukassa vaatevälja raskemate psüühikahäiretega ning psüühiliselt ja sotsiaalselt haavatavad inimesed, kes võivad vajada mitmekülgset ja ulatuslikku tuge, et jõuda tööotsingute ning sobiva tööni.

Märkasime, et nõustajad vajavad lisateadmisi ja -oskusi, et mõista paremini klientide olukorda, soove ning võimalusi, aidata kaasa nende elukvaliteedi paranemisele ja (haigusest) taastumisele, toetada osalemist tööelus ja ühiskonnas.

Mis on siiani tehtud?

2018. aastal oli meil võimalus korraldada CARe metoodika (ingl *Comprehensive Approach to Rehabilitation* – kõikehõlmav rehabilitatsioonikäsitlus) kuuepäevane pilootkoolitus Tartu juhtumikorraldajatele (II). CARe tähendab terviklikku lähenemist rehabilitatsioonile ja taastumisele, mille keskmes on klient inimesena. Metoodikat on kirjeldatud Dirk den Hollanderi ja Jean Pierre Wilkeni käsiraamatus „Kuidas klientidest saavad kodanikud”. Metoodika käsitluse kohandas töötukassa vajadustele kohaseks Külli Mäe Heaolu ja Taastumise Koolist, koolituse viisid ellu Külli Mäe ja Triin Vana koos kogemusnõustajatega.

Pärast koolitust oli ettenähtud kuuekuuline praktika, kus nõustajad katsetasid uut metoodikat töökeskse nõustamise osana. Praktiseeriti, kuidas viia ellu kliendi olukorra terviklikku

(eri eluvaldkondi hõlmavat) hindamist; aidata kliendil sõnastada oma soove ja püstitada eesmärged; aidata kliendil teha valikuid ning koostada tegevuskava; toetada kliendi haavatavusega toimetulekut; arendada kliendi jaoks toetavat keskkonda; hinnata ning jälgida klienditöö protsessi ja tulemust. Nõustajad analüüsisid oma arengut haavatavate klientide toetamisel ja tõid esile, et uute teadmiste ning tööriistadega on võimalik muuta nõustamine sisukamaks ja kliendile tähenduslikumaks. CARe metoodika aitab olla kliendi jaoks kohal ja teda ära kuulata, luua tema jaoks mõistev ruum. See aitab paremini kliendi olukorrast aru saada, suurendab head kontakti temaga ning innustab klienti osalema võrgustikutöös ja tegema koostööd ka teiste spetsialistidega.

Tartu juhtumikorraldajate (II) tagasiside nii koolitusele kui ka praktilisele tööle näitas, et tegu on keerulises olukorras olevate klientide nõustamiseks ja toetamiseks vajalike teadmiste ning oskustega, mis sobituvad hästi töökeskse nõustamise põhimõtete ja protsessiga.

Kuidas edasi?

Pilootprojekti edukusele tuginedes saime kinnitust, et koolitust on vaja kõigile

nõustajatele, kes puutuvad kokku erivajadusega klientidega ja et CARE metoodikal on tugev seos töökeskse nõustamisega – mõlema lähenemise alus on usalduslik ja jõustav suhe kliendiga, mis toetab inimese võimekust valida sihte ning teid nendeni jõudmiseks. CARE ja töökeskse nõustamise ühisosa on veel kliendikesksus, keskendumine inimese tugevustele ning inimese oma soovile ja oskustele, mis aitavad jõuda soovitud muudatuseni. CARE peab väga

oluliseks ka võrgustikutööd spetsialistide ja lähedastega.

CARE on nüüd lõimitud töökeskse nõustamise metoodilisse juhendisse, mis sai kaante vahele 2019. aasta suvel. Juhendis antakse ülevaade CARE olemusest ja põhimõtetest, tuuakse välja seosed töökeskse nõustamisega ning selgitatakse, kuidas saab töökeskses nõustamises kasutada CARE metoodikast üle võetud töövõtteid. CARE metoodika koolitustega jätkame ka 2020. ja 2021. aastal. **S**

Loe lisaks

CARE mudeliga tutvumiseks loe lisaks Dirk den Hollander ja Jean Pierre Wilkeni õpikut „Kuidas klientidest saavad kodanikud“ (2015), mida saab tellida DUO Kirjastusest <http://duokirjastus.eu>.