

Lastevanemate ja noorukite grupipõhine psühhoteraapia

Sõltuvushäirete statsionaarne ravitsükkel haiglas on lühiaegne. Tegevuse efektiivsuse tõstmiseks on jätkuv nõustamine vältimatu raviprotsessi osa. Teenuse sisuks on sarnaste probleemidega laste vanematest ja sarnaste probleemidega noorukitest moodustatud gruppidele regulaarne grupipõhise teraapia teostamine ning telefoninõustamine.

Noorukid ja vanemad suunatakse psühhoteraapiale üldjuhul kas statsionaarist või psühhiaatri ning psühholoogi ambulatoorselt vastuvõtult. Mõnikord on gruppi suunamise algatajaks ka lapse elukohajärgne lastekaitsetöötaja, lapsevanem või õpetaja, kes kontakteeruvad grupiterapeutidega ning jõuavad eelneva kohtumise käigus kokkuleppele grupiteraapia vajalikkusest. Grupipsühhoteraapia on võimaluseks ka out-reach töö käigus tekkinud juhtude lahendamiseks, kui sotsiaalselt oluliselt hälbinud nooruk on nõus liituma grupiteraapiaga.

Peale statsionaarset sõltuvusravi pöörduvad noorukid oma tavapärasesse kodukeskkonda. Selleks sündmuseks on vaja ettevalmistada kogu pere, eelkõige lapsevanemaid. Vanemad vajavad teadmisi ja oskusi, kuidas käitumis- ja sõltuvusprobleemidega last toetada ning kuidas jätkata muudatuste elluviimist peale lapse koju naasmist raviteenuselt.

Samamoodi vajavad ravilt koju pöördunud noorukid jätkuvat professionaalset nõustamist ning tuge oma igapäevase elu korraldamisel ning probleemidega toime tulemisel.

Kõik noorukid ei vaja statsionaarset ravi. Lisaks statsionaarselt ravilt koju pöördunud noorukitele ja nende vanematele, saab psühhoteraapia teenusega liituda läbi ambulatoorse suunamise.

Lastevanemate grupid toimuvad üle nädala ning noorukite grupp kord nädalas. Kohtumiste vahel hoitakse lastevanemate ja noorukitega kontakti läbi telefoninõustamise. Vajadusel suunatakse vanemad perenõustamisele.

Grupipõhise psühhoteraapia puhul on rühma optimaalne suurus 6 (kuid vähemalt 4 ning mitte rohkem kui 8). Kui osalejaid on liiga vähe, ei toimi grupitöö spetsiifilised abitegurid. Suurte gruppide puhul on raske rühmatööd juhtida, suhtlemine on formaalne ja isikul on raske oma probleemidest rääkida.

Juhul kui psühhoteraapia rühma suurus on väiksem kui 4, siis tööde vastuvõtmisel aktsepteeritakse TAI poolt rühma suuruse alataitmist juhul, kui teenuseosutaja esitatud põhjenduse alusel oli tegemist registreeritud, kuid kohale mitteilmunud kliendist tingitud alataitvusega.

Juhul kui psühhoteraapia rühma suurus on suurem kui 8, siis tööde vastuvõtmisel aktsepteeritakse TAI poolt rühma suuruse ületamist kuni 3 isiku võrra, kui teenuseosutaja esitatud põhjenduse alusel oli tegemist eelregistreerimata kohaletulnud kliendi või lähedasega. Teenuseosutaja ei tohi eelregistreerimisel ületada rühma suurust.

Rühmatöö edukus sõltub rühma komplekteerimisest. Enne isiku lülitamist psühhoteraapia gruppi, viib vastav spetsialist temaga läbi (mitte)struktureeritud intervjuu, et hinnata

probleemi olemust ja raskust, kaasnevaid häireid, isiksuseomadusi ning isiku motiveeritust rühmatöös osaleda.

Grupipõhise psühhoterapia teenus sisaldab kõiki ettevalmistavaid tegevusi alates grupide moodustamisest, tegevuste planeerimisest ja kavandamisest, tegevusvahendite ja abimaterjalide ettevalmistamisest kuni sekkumiste efektiivsuse hindamiseni.

Noorukite grupiteraapia koosneb kord nädalas aset leidvatest kohtumistest, mille jooksul käsitleme erinevaid noori puudutavaid teemasid:

- Iseenda ja oma käitumise analüüsimine
- Isiklike vajaduste välja selgitamine ning nende terve väljendamine
- Töö emotsioonidega/tunnetega
- Lähisuhted ning nende analüüsimine
- Toimetulekuoskused konfliktide, probleemide ja tugevate tunnetega
- Kehtivad piirid, reeglid ja kokkulepped noore inimese elus
- Soovitud eesmärgid koolis/kodus, mis parendaksid aktuaalseid probleemkohti
- Suhtlemisoskuste arendamine

Meetoditena rakendatakse grupi- ja loovteraapia tehnikaid/meetodeid, videote ja näitlike probleemolukordade analüüsi, rollimänge.

Grupiteraapia juhendaja on pereterapeut Urmas Nurk (urmas.nurk@lastehaigla.ee, tel: 56610202)

Psühholoogilise nõustamise ja psühhoterapia dokumenteerimine

Psühholoogide hea tava on kasutada dokumentide vorme vastavalt oma tööandja kehtestatud korrale ja teha sissekandeid oma asutuse standardi kohasesse dokumenti (nt haiglas töötavad psühholoogid haiguslugudesse, ambulatoorses tervishoiuasutuses patsiendi tervisekaarti, rehabilitatsiooniasutustes rehabilitatsiooni plaani jms).

Dokumenteerimise hea tava kohaselt dokumenteerivad iseseisvalt teenust osutavad psühholoogid oma klientidele suunatud toimingud tavapäraselt tervisekaarti, kuhu kantakse – kliendi ees- ja perekonnanimi, sünniaeg, haridus, töö- ja tegevusvaldkond, kontaktandmed, diagnoos (kui see olemas on) ja lisateave kliendist, mille kandmist psühholoog peab oluliseks. Kaartidele kantakse iga vastuvõtu kohta: kuupäev, osutatud teenuse kood, teenuse lühike kirjeldus (nt pöördumise probleem, seansil kasutatud uurimis- või teraapiameetodid, lühikokkuvõtte tulemustest), järgmise seansi vajadus ja aeg.

Andmete kirjapanekul võetakse arvesse kõiki konfidentsiaalsusele esitatavaid nõudeid.

Telefoninõustamise dokumenteerimine

Telefoninõustamise kohta dokumenteeritakse selle toimumise kuupäev, patsiendi pöördumise aluseks olev probleem, lühikokkuvõtte psühholoogi või terapeudi antud soovitustest.

Lastehaiglas on alates 2001 aastast 24/7 sõltuvushäirete statsionaari telefonil 6787428 kasutusel vorm „Telefoni teel võetavad andmed“, mis säilitatakse paberkandjal.

Grupipsühhoterapia projekti raames jätkame telefoninõustamist 2018 aastal kahel telefonil:

- 1) 24/7 sõltuvushäirete statsionaari telefonil 6787428-kõik sõltuvusprobleemidega seotud küsimused- vastab stats. personal nagu seni.
- 2) E-R kell 09.00-10.00 tel. 6787422 kõik muud vaimse tervise probleemidega seotud küsimused sh. gruppidega seotud info jne. Vastab noorsootõtaja Maris Viik, keda konsulteerib A.Kleinberg.

Grupipsühhoteraapia alane koolitus

Grupipsühhoterapeutide väljaõppes vajavad täiendamist grupipsühhoteraapia alased teadmised, arvestades sihtgruppi teadmised psühhopatoloogiast, inimese arengupsühholoogiast, efektiivsetest kriisisekkumismeetoditest, relaksatsioonimeetoditest, soovitatav on eneseteraapia.

Grupipsühhoteraapia ettevalmistustöö

Iga grupi eel ja järel toimub kokkuvõtte ja arutelu vastavalt üles kerkinud teemadele, a patsientide või klientide psüühikas ja käitumises toimuvale. Järgnevalt on põhielemente koos kuluva ajaga lühidalt kirjeldatud.

1. seansi läbiviimiseks valitud teema kohta kirjanduse läbitöötamine - mõlemad terapeudid vähemalt 1 tund
2. loenguosa ja jaotusmaterjali ettevalmistamine- terapeudid kordamööda vähemalt 1 tund (nt.slaidide koostamine, paljundamine; projektsioonitestide valimine, paljundamine jne).
3. harjutuste ja illustreeriva materjali valimine ja koostamine- mõlemad vähemalt 1 tund (filmide läbivaatamine ja sobivate lõikude valimine, rollimängude koostamine, erinevate probleemsete olukordade ettevalmistamine, kollaaži materjalide valimine, projektori hankimine, kõlarid jms). jne)
4. seansi struktuuri läbiarutamine, terapeutide rollide jaotamine- kes ja millist osa juhib, millist harjutust teeb, eelmise korra märkmete üle vaatamisest, arutelu, mida ja mismoodi kasutada - olenevalt laste arvust, ajast, konkreetsest eesmärgist, eelmisel seansil üleskerkinud probleemidest või teemadest jms. Samuti sellest, millist rolli keegi täna täidab - olenevalt näiteks tegevusest). Mõnikord on mõne noore või tema vanemaga kokku lepitud hommikul meeldetuletuseks SMS saata. Kui keegi puudub, võtame ühendust ja kontrollime põhjuse, informeerime vanemat (standardne SMS) - mõlemad 1 tund.

Kokku ettevalmistusaeg 3 tundi. Lisandub siis veel 2. Punktis kirjeldatud tegevus üle ühe korra, mis annab lisaks kummalegi 0.5 tundi.

Supervisioonid toimuvad iga kuu kestvusega vähemalt 1,5 h ning seoses keeruliste vahejuhtumitega on kolleegidel võimalus konsulteerida kliiniku juhatajaga keskmiselt kord kuus 1 h jooksul.

Grupipsühhoteraapia töövahendid

Õppevideod, videotehnika ja sellega seonduv nii filmide vaatamiseks kui oma sekkumiste, juhtumite või nt. käitumise mudeldamise filmimiseks ja analüüsimiseks. Erialakirjandus, bürootarbed, kunstivahendid (joonistamis-, kleepimis- ja värvimise vahendid, paberid, värvilised paberid/kaardid), muusikainstrumendid jne. erinevad loovtöövahendid.

Ka nt. emotsioonide kaardid ja nimekiri erinevatest emotsioonidest, erinevad teraapiakaardid (mis kujutavad tegevusi, emotsioone, ärgitavad fantaasiat ja/või tulevikule mõtlema).

Pereteraapia

Keerulisemate juhtude puhul vajavad vanemad pereteraapia võimalust. Kohtumised kestavad tavaliselt 1,5 h sagedusega kaks korda nädalas ning stabiilsemas faasis kord kuus. Ettevalmistustöö pikkus 1 h.

1. teraapiaprotsessis üleskerkinud teemade kohta kirjanduse läbitöötamine - vähemalt 0.5 tund
2. seansi struktuuri planeerimine- sekkumiste planeerimine ja märkmete või videomaterjali vaatamine ja analüüsimine, vahendite varumine, seansi sissekannete tegemine 0.5 tund

Supervisioonid toimuvad iga kuu kestvusega vähemalt 1,5 h ning seoses keeruliste vahejuhtumitega on kolleegidel võimalus konsulteerida kliiniku juhatajaga keskmiselt kord kuus 1 h jooksul.