



FOTO: ERAKOGU

## Taastumise ekspert Triin Vana: kui näeme ainult probleeme, siis jäävad parimad lahendused leidmata



**Kadri Kuulpak**

*Postimehe ajakirjanik*

*Tartu Ülikooli sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika eriala magistrant*

Koolitaja ja superviisor **Triin Vana** võrdleb ennast üheksat ametit pidanud Hunt Kriimsilmaga. Ta pakub sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonnas supervisiooni ja õpetab superviisoreid Eestis ja Leedus, viib ellu CARE koolitusi, koolitab sotsiaalvaldkonna töötajaid ja juhte ning arendab ja disainib sotsiaalteenuseid.

Triin Vana leiab, et sotsiaaltöötajad on seatud eesmärkidega tihti mitu sammu kliendist ees ja too loobub seetõttu abist. Ta usub: kuni inimene elab, on tal motivatsiooni. Hea sotsiaaltöötaja aitab selle üles leida.

**Ajakirja telgteema on seekord vaimne tervis ja personaalne taastumine. Kuidas jõudsid selle valdkonnani?**

1994. aastal pakuti võimalust luua Tallinna psühhiaatriaiglasse päevakeskus.

Kujundasime selle väikesesse raamatukogumajja nii haiglas olijate kui ka kodus elavate patsientide jaoks. Algus oli väga põnev. Toonase peaarsti, Maarja Taali paarileheküljelise materjali põhjal löime mitmed loovad ja toimetulekut toetavad grupid. Pikaravi osakonna mehed koristasid ümbrust ja vedasid toitu. See oli kõigile uus lähenemine – nii meile, päevakeskuse töötajatele, inimestele, kes abi vajasisid, aga ka haigla arstidele ja õdedele. Nii saingi oma esimesed teadmised rehabilitatsioonist ja taastumisest.

Naised tulid kohvikusse, suu punaseks värvitud, et teistega kohtuda ja kontserdil käia. Väikese pikaravi meeste grupiga käisime linnas muuseumis ja keeglit mängimas. Juhtus sedagi, et kaotasime mõne mehe ära. Lõpuks olid kõik õnnelikult „kodus”. Nii käivitusk Tallinna rehabilitatsioonirakuke psüühikahäirega inimestele, Tartus oli sarnane keskus juba mõne aasta tegutsenud.

See erines väga seni õpitust ja kogetust. Inimeste toetuseks oli rohkem võimalusi, kui ainult haiglas, kust inimesed läksid koju ja jõudsid peagi tagasi.

*Perel tuleb aidata samuti taastuda, et nad suudaksid oma lähedast toetada.*

Kanada partnerite toel käivitasime perekoolitusprogrammi, olin seal grupijuht ja koolitaja. Õpetasime rasket meeoluhäiret või skisofreeniat põdevate inimeste lähedasi, et neil oleks lihtsam omakseid mõista ja toetada ning nad oskaksid kodust õhkkonda ja suhteid parandada. Uuringud kinnitavad otsest seost koduse õhkkonna ja haiguse ägenemise vahel, mistõttu pean tööd peredega väga oluliseks.

Seejärel töötasin Tallinna sotsiaal- ja tervishoiuametis puuetega inimeste spetsialistina. Koondasime eri linnaosade projektid

ja algatused (juhtumikorraldus kodus elavatele psüühikahäirega inimestele, klubimaja, majutusteenus Pelgurannas), nii sündis Pelguranna tugikodu, mille nimi on nüüd Tallinna vaimse tervise keskus. Sain tugikodu direktoriks. Olen naernud, et löin linnale vajaliku keskuse ja endale uue panustamisvõimaluse. Olin seal 2012. aastani, siis tundsin, et kõik toimib hästi ja minu juhitöö on tehtud.

Olen õppinud ka superviisoriks ja tegutsen CARE (*Comprehensive Approach of Rehabilitation* ehk kõikehõlmav rehabilitatsioonikäsitlus) koolitajana. Olen õppinud ka teenuste disaini, mis annab võimaluse arendada sotsiaalteenuseid, et need toetaksid paremini inimese vajadusi ja taastumist.

### **Missugust superviisooni vajavad sotsiaalala töötajad?**

Peamiselt tegelen jõustamise ja toetamisega. Sellega, et inimene leiaks usu oma töösse, mõtestaks lahti, mis on ta töö sisu ja eesmärgid, tunnustaks end ja oskaks paremini näha oma rolli, mõista oma emotsioone ka raskete kliendilugude puhul.

Tänu teadmistele CARE lähenemisest toon kliendi juhtumite aruteludes sisse tugevuste ja taastumisele suunatud lähenemist. Seda, et töötajad näeksid klienti kui inimest, tema eesmäärke, soove, eripära ja tugevusi. Aitan kaasa, et töötaja sõnastaks asju ümber ega annaks rääkides hinnanguid. Näiteks ei ole inimene mitte manipulaator, vaid nutikas oma vajaduste eest seisja ja enesekehtestaja. Näen, et superviisioon kui sotsiaaltöö toetuse ja kvaliteedi tagamise vahend vajab praktikas veel palju juurutamist, et see muutuks sotsiaaltöös loomulikuks töökultuuri osaks.

Oleme superviisiooni instituudis ellu kutsunud uue koolituse. Aprillis on algamas psühhosotsiaalse valdkonna superviisorite väljaõpe, et koolitada just valdkondliku pädevusega superviisoreid ja tugevdada valdkonnas

pakutava supervisiooni taset. Olen ise selles väljaõppes üks põhiõppejõude ning ootan põnevusega selle koolituse tulemusi ja mõju valdkonnale.

### **Tihti kuuleb sotsiaaltöötajatelt, et inimene ei tule kaasa, loobub abist.**

Jaa! Klient peab olema kohe valmis. Ja kui ei ole, siis ei saagi teda aidata. See on nii levinud! Tõeline professionaalsus ongi see, kui aitad ja õpetad inimest nägema võimalusi.

*Sageli hakkab spetsialist kohe tulevikku vaatama, kuid selle asemel peaks töötama personaalse taastumisega.*

Nõukogude aja tervishoiusüsteemis otsustasidki patsientide eest spetsialistid. Inimesed pole veel harjunud olema võrdsed partnerid ja ei oska sageli tahta rohkemat, nad ei teagi, et tuleb oma soove avaldada.

Oleme harjunud probleemile suunatud lähenemisega, sageli on fookus vaid tulekahju kustutamisel. Otsitakse sobivat sekkumist kriisisituatsioonis, mitte püsivat lahendust. Kui inimene on piisavalt tugev ja valmis vaatama edasi, siis probleemile suunatud lähenemine piirab ja takistab. Inimesi tuleb õpetada lootma ja uskuma. Sealt hakkavad muutused pihta.

Kui õppisin hollandlaste käe all CARE metoodikat, virisesime samuti, et neil Hollandis on motiveeritumad kliendid. Meie armas õpetaja Dirk den Hollander, kellega teen koos rahvusvahelisi koolitusi, ütles siis: „Mittemotiveeritud klient on surnud klient. Nii kaua, kui inimene elab, on temas motivatsioon ja kirg. Sinu tõeline oskus on leida üles, mis just teda motiveerib.”

Eesmärke seades lähtutakse sageli sellest, mida klient peaks oma elus muutma. Tuleks

aga mõelda, kuidas leida üles, mis teda tõeliselt inspireerib. See väike kild, millesse ta usub või mis teda motiveeriks. See on nii põnev! Taastumisel on rõhk sellel, et leida üles usk ja lootus. Milline on inimese lugu, kust ta tuleb, mida on läbi teinud ja kogenud, mida ta on enda ja oma elu kohta õppinud. Seni, kuni me seda ei mõista, ei saa me inimest tõeliselt aidata.

Sageli hakkab spetsialist inimesega kohtudes kohe tulevikku kavandama: mine tööle, tule kodust välja. Enne, kui inimese lugu ei ole läbi töötatud, ei saa ka tulevikku vaadata. Taastumine on minu jaoks enda positiivse ja tugeva mina taastamine või avastamine. Vastuste otsimine, kes ma olen, mida ma veel tahan, mis on mu tugevused ja võimalused, et oma elu paremini elada. Palju rohkem tuleb töötada isikliku taastumise tasandiga. Inimest jõustades aitad tal leida oma soove ja unistusi, usku endasse ja tulevikku.

### **Millised on taastumise etapid?**

Rääkisime personaalsest taastumisest. Teine tasand on sotsiaalne taastumine: lähen tööle, olen valmis võtma sotsiaalseid rolle, käin huviringis, suhtlen inimestega. Selles etapis ollakse valmis n-ö maailma astuma. Aga kui ma veel ei mõista, mida ma suudan, jõuan või tahan, seni ei saa ka sotsiaalselt taastuda. Kliiniline taastumine tähendab, et inimene paraneb haigusest. Psüühikahäirega inimestel ei pruugi see täielikult toimuda, tal võivad jääda teatud püsisümptomid ja haavatavus. Kui ta aga leiab enda mina ja teab, mis talle meeldib ja sobib, on personaalne ja sotsiaalne taastumine võimalik.

Mul on üks armas kolleeg, kogemusnõustaja. Nii tema enda ja ka minu arvates on ta taastunud, kuid tarvitab pidevalt ravimeid. Tal on sobiv ravimskeem ja ta käib pidevalt arsti juures. Ta maadleb endiselt haavatavusega ja on ka halvemaid aegu, kui on vaja

ravi korrigeerida või puhata. Personaalne ja sotsiaalne taastumine on aga toimunud: tal on töö, mida ta armastab, ja ümber inimesed, kes temast hoolivad. Ta on õnnelik ema ja vanaema. See ongi taastumine.

See protsess ei kulge sirgjooneliselt, tuleb arvestada, kus järgus inimene on. Toon võrdluse kriisipsühholoogiast. Raske trauma saanu kogeb alguses šokki ja eitust, järgnevad leppimine ja kohanemine. Taastujadki teevad läbi sama protsessi etapid. Seega tuleb hoolega mõelda, millist sekkumist on vaja. Algul töötame inimese kriisi ja looga, et ta saaks toetusravi, kogemusnõustamist ja teraapiat. Siis ei saa rääkida eesmärkidest või tulevikuplaanidest. Nendeni jõuab inimene alles teises ja kolmandas etapis. Sarnase protsessi teevad läbi ka pered. Väga oluline, et töötaja mõistaks, mida kogeb pere kui otsene aitaja. Perel tuleb aidata samuti taastuda, et nad suudaksid oma lähedast toetada. Olen õppinud mõistma perede rolli ja vajadusi. Me ei ole kunagi päris edukad, kui toetame ainult psüühikahäirega inimest.

### Räägi mõni lugu edukast taastumisest.

Kogemusnõustajate lood toovad kananaha ihule ja puudutavad sügavalt. Korduvad suitsiidikatsed, haigla, sõprade kadumine ja perede lagunemine, endasse ja inimestesse usu kaotamine. Nii lähevad aastad. Ja siis tuleb murdepunkt. Huvitaval kombel on tihti selle taga uus kontakt mõne inimliku, targa ja toetava spetsialistiga, näiteks uus raviarst, kes oskab rääkida, mis toimub, mis haigusega on tegu ja kuidas seda kontrolli all hoida.

Inimene hakkab endasse uuesti uskuma. Pole enam tähtis, mida teised temast arvavad, sest ta väärtustab ennast. Tal on väljaspool haiglat oma elu, nt mälumäng ja reisirid, sõbrad ja hobid. Inimene, kes sõltub väga teenustest või käib ainult kaitstud tööl (töerivajadusega inimesele, kes ei saa töötada

tavalistes töötingimustes avatud tööturul), ei ole taastunud. Enne peaks ta leidma olulise tegevuse oma tavakeskkonnas.

Minu hea kolleeg Külli Mäe ja kogemusnõustajad tegelevad ellu astujatega. Taastumine võib alata hooldekodu taastumise grupist, seal tekib julgus minna kogukonnas elamise teenusele, seal toetatud elamisele kuni lõpuks ka iseseisvutakse. Need lood tõesti inspireerivad. Inimesed kontrollivad oma haigust ja elu, neil on sõbrad ja tavaelu nagu meil kõigil.

*Inimest jõustades aitad tal leida oma soove ja unistusi, usku endasse ja tulevikku.*

Magistritööd tehes tõdesin, et ka töötajad peavad taastuma vanadest mõttemustritest. Vananenud hoiakustest ja tööviisidest peab lahti saama kogu süsteem, mis tegeleb haavatavate inimestega. Meil on veel suur samm astuda, et meie teenused oleksid taastumisele suunatud, kuigi juba praegu on huvilisele kättesaadavad paljud head uuringuid ja tõenduspõhised praktikad. Oleme Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu ja CARE metoodika koolitajatega võtnud missiooniks levitada teadlikult ja järjepidevalt taastumise mõtteviisi koolituste, konverentside, seminaride jms kaudu.

### Kuidas ikkagi õpetada inimest uskuma ja lootma?

Kõigil on oma lugu ja haavatavus. On eri põhjused, miks ei usuta ja osutatakse vastupanu. Kliendiga tuleb saavutada hea kontakt. Võib kuluda isegi kaks-kolm aastat või rohkemgi, kuni usk tekib. Igal kohtumisel saan peegeldada inimese jõudu ja võimeid, märgata väikestki edu ja toetada tunnet, et inimene saab hakkama. Aastaid haige olnud inimene

ei pruugi oma tugevusi näha. Olen veidi skeptiline nõustamise suhtes, mis toimub ainult teenuskeskkonnas ja kabinetis. Siis me ei näe, kuidas inimene toimetab oma kodus ja mida ta vajab ning millised on tema tugevused, et seal toime tulla.

Uuringud kinnitavad tugevustele ja lahendustele suunatud lähenemise edukust. Probleemile suunatud lähenemine on nii harjumuspärane, et inimesegi hakkab ennast probleemina tundma. Kas öelda, et inimene ei oska rahaga toime tulla ja kulutab kõik nädalaga ära – kuidas selle probleemi lahendada? Või saame läheneda ka nii, et inimene tahaks paremini majandada ja täna tuleb ta oma rahaga toime terve nädala. Edasi saab küsida, kas tal on mõni põhjus, soov või unistus, mille jaoks oleks hea paremini majandada või raha kõrvale panna. Täna leiab palju tõendus põhiseid võtteid ja meetodeid: positiivne psühholoogia, positiivne enesekohane kõne ja keel, lahendustele ning tugevustele suunatud lähenemine. Probleemile suunatud lähenemine on oma aja ära elanud – see ei vii tõelise elumuutuseni.

**Saab näiteks öelda hooldekodu patsient, klient või hoopis elanik nagu ka dementsusega inimene, mitte dementne inimene.**

Jaa. Hästi levinud on ju sõna skisofreenik. Samamoodi võib öelda inimene või Triin, kes maadleb vaimse tervise probleemiga. Keelekasutuses on palju võimalusi. Probleemile suunatud lähenemise korral tunneme, et töö on raske, oleme väsinud ega leia väljapääsu. Tugevustele ja lahendustele suunatud lähenemist on nii inimesele kui ka töötajatele kergem kanda. Rõhk on sellel, kuidas inimene on oma murega toime on tulnud ja mida ta selleks vajab.

**Räägid inimliku kontakti tähtsusest. Kui palju on meditsiini- ja sotsiaalala töötajail aega inimesega suhelda?**

Ülekoormatus ja see, et pole aega suhelda, on ületähtsustatud. Ka viieminutilise vestlusega saab hoida inimlikku kontakti. Jälgige keelekasutust! Võib keskenduda hullule alkoholiprobleemile. Kuid võib ka paluda kliendil rääkida, millal tal probleem viimati kontrolli all oli, mis aitas kainusele kaasa. Alati saab valida tugevustele ja toimetulekule suunatud lähenemise.

**Niisiis on kõige tähtsam see, kuidas aega kasutada?**

Jah, samuti see, kas küsid inimese käest taastumist toetavaid küsimusi või on fookus puudustel ja takistustel. Inimlikku kontakti suhtes olen koolitustel tajunud kahtlusi. Kardetakse end töötajana kaotada. Asjatundlikkust seostatakse enesekehtestamise ja distantsi hoidmisega. Öeldakse, et distantsita pole töö eetiline. Oleks nagu kaks äärmust: kas suur sõprus või professionaalsus. Seal vahepeal on aga kahe inimese kohtumine. Väärtustan klienti inimesena, tema oma elu ja kogemustega, tema hindab mind minu elu- ja töökogemustega inimesena.

*Professionaalsus on sotsiaaltöötaja võime aidata inimesel motivatsioon üles leida.*

Pea töötades jääma iseendaks, vabaks ja loomulikuks. Teiselt ei saa oodata ausust ja avanemist, kui ma iseennast ei ava. Ma ei pea tormama, kui inimene on kriisis ja haavatav. Aitan tal turvalisuse leida ega survesta teda kohe elu muutma. Kui ta abi vastu ei võta, siis aktsepteerin seda, aga annan mõista, et minu poole võib alati pöörduda. Sageli üldistatakse, et psüühikahäirega inimene ei ole koostöövalmis. Spetsialist peab kliendi haavatavust sügavuti mõistma, saama aru, miks ta ei tee koostööd ja mida ta vajab, et tekiks natukenegi usaldust.