

KONVERENTS
„TAASTUMISE TOETAMISE
VÕIMALUSED“
21.-22.09.2021

PERSONAALNE TAASTUMINE



Eesti Töötukassa



ESTA
Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsioon



DAGMAR NARUSSON

TARTU ÜLIKOO

KOGUKONNATÖÖ LEKTOR

SOTSIAALSE INNOVATSIOONI

TEADUR

TAASTUMINE

Dialoog tähendusega

Olen inimene. Inimese elu saadavad kogemused. Vahel on nii, et mõni kogemus teeb katki.

... Katki kukkumine. Kildudeks.

Sellel hetkel on õhus küsimused: „Miks nii? Miks mina?“.

Ja hinges on kahtlused, et kas mul on jõudu olukorrast välja tulla.

Eluga kohtumine. Valuga kohtumine. Ja ometi edasi elamine. Hetk haaval.

Siis pöördub keegi. Räägib lugu. Räägib valust. Ja ma saan aru ... Sügavalt. Nii nagu kunagi varem ei ole saanud.

Korraga elu justkui ise joonistab silmade ette pildi, näidates, et sügav kogemus on justkui kuld mu peopesal. Ainus tõeline väärtus, mis mul on. Tükike kulda peopesal.



Figure 7. Kintsukuroi is a Japanese tradition in pottery, “to repair with gold”, understanding that the piece is more beautiful for having been broken. Peer experts can be described as persons with lived experience who have turned their mental ill health into gold.

Dialoog tähendusega

Kullaga kildude uuesti kokku panemine.

Uue unikaalse identiteedi avastamine pärast kildude kokku sulatamist kulla.

Kintsukuroi. Jaapani traditsiooni kuuluv keraamika. „Kullaga kokku sidumine“. Mõistmine, et üks ese on ilusam, kui ta on läinud katki. Ja anum on väärtuslik, kui ta on kullaga kildudest kokku pandud.

Keegi ei viska seda ära.

Kulda ei visata ära.

By making it more beautiful after it broke, the local craftspeople respected the changes that time and use wrought on the bowl, and demonstrated that these can be appreciated and even emphasized rather than trying to hide the wear and tear.



Figure 7. Kintsukuroi is a Japanese tradition in pottery, “to repair with gold”, understanding that the piece is more beautiful for having been broken. Peer experts can be described as persons with lived experience who have turned their mental ill health into gold.

Personaalne taastumine

- mõiste, millest hakati rohkem rääkima peale 1993. aastal ilmunud Anthony artiklit „Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health system in the 1990s“, *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27, 205
- täna: vaimse tervise arengukavades, Maailma Terviseorganisatsiooni juhendmaterjalides
- vajadus:
 - **samaväärsuse** saavutamise - väärtus,
 - **inimese märkamine inimesena** - igapäevaelus käitumise muutumine„we have yet to witness the revolutionary phase of seeing people like us rather than people living with illness“ M.Slade

Personaalse taastumise tähendus

- sügavalt isiklik (puudutab isiksust, unikaalset poolt meis igas ühes)
- unikaalne teekond (igal inimesel erinev)
- protsess = kontiinum (pidev katkematu kulgemine)
- muutuvad hoiakud (enda, oma identiteedi, käitumise, oskuste-teadmiste suhtes, ümbritseva maailma suhtes, teiste inimeste suhtes)
- muutuvad väärtused (see, mis enne ei olnud väärtuslik, on nüüd väärtuslik)
- muutuvad tunded (enda, oma tegevuse, elu, teiste inimeste ... suhtes)

Personaalne taastumise tähendus

- muutuvad eesmärgid (inimese enda sisemised eesmärgid, soovid ja igatsused)
- oskused (nüüd on vaja teistsuguseid oskuseid, taastumise/arengu teekonnal käimise oskuseid)
- muutuvad rollid (kujunevad uued rollid)
- uue tähenduse ja suuna avastamine

Anthony, 1993

Eneseregulatsiooni pööre

- vaimse tervise kriis (haigestumine, trauma, haavatavuse avaldumine ...) häirib inimese tavapärast eneseregulatsioonivõimet
- **pööre** juhtub kui inimene **koondab oma sisemised, teda ümbritsevad ressursid** ja kogeb võimet ületada raskuste lävepakk, st astub üle pealtnäha ületamatuna tajutava lävepaku ja justkui astub teisele poole lävepakku/ **ületab kriitilise toimetuleku läve** ning alustab taastumise teekonda



“Sügav ja põhjanev muutus toimub siis, kui inimene ületab olukorra, kus ta senini on tajunud, et taastumise protsessi üle kontrolli saavutamine on võimatu, ja nüüd ta astub üle lävepaku ehk teeb mittelineaarse muutuse uude eneseregulatsiooni olukorda”

Excerpt From: Dagmar Narusson,
“Lootuse hoidjale” 2021

Personaalse taastumise olemus

- Personaalne taastumine on katustermin
- Personaalse taastumise kui „katuse all“ leiab aset vähemalt viis erinevat, kuid omavahel seotud teekonda ehk arenguprotsessi

Personaalse taastumise olemus 1

Seotuse saavutamine teiste inimestega

- **suhete struktuuridesse kuulumise saavutamine:** pere, sõpruskond, mõttekaaslased, taastujad, huvitegevuste-kaaslased, töökollektiiv, vabatahtlikud, naabruskond, teised kogukonnad (suhete struktuuride arv); ühiskonnaliikmeks olemise kogemine
- **suhtlemine** (praktiline abi, emotsionaalne tugi, intellektuaalne ...)
- vastastikusus (retsiprooksus) suhetes (andmise ja saamise tasakaal)

Personaalse taastumise olemus 2

Lootusrikkuse arendamine

- kõrge lootuse taseme arendamine ja lootusrikka käitumise kujundamine
- soovide, unistuste omamine
- enese lootuse hoidmine
- positiivse mõtlemise arendamine
- edusammude väärtustamine, toimevõimekuse arendamine

Personaalse taastumise olemus 3

Identiteedi kujundamine

- oma identiteedi ümberkujundamine
- positiivse ettekujutuse saavutamine endast
- identiteedi erinevate dimensioonidega tegelemine (selleks on vaja keskkonda ja kogukonda, kus areneks järgmised dimensioonid nagu olen/being, kuulun/belonging, arenen/becoming, teen/doing)
- tunded enda suhtes muutuvad
- enese valideerimine inimesena, kellel on maailmale väärtuslikku anda

Personaalse taastumise olemus 4

Elu tähenduse ja mõtte kujundamine

- tähenduse leidmine oma trauma või haiguskogemuse seest
- tähendus elul koos haigusega (living well with illness)
- kuulumine
- teiste abistamine, nende mõistmine kellel on rasked ajad või haigus
- oma tugevuste kõrgelt hindamine, enese juures väärtuslikust teadlikuks saamine
- vaimsuses tähenduse leidmine
- vastutuse võtmine (teadlikkus oma vastutusest oma elu hoidmisel), oma heaolu eest hoolitsemine

Personaalse taastumise olemus 5

Elujõu üles leidmine

- voodist välja tulemine, kodu uksest välja astumine
- kontrolli võtmine oma enese elu üle ja selle hoidmine
- jõustamine toob kaasa vastutamise kogemuse
- oma tugevuste kasutama hakkamine, tugevustele keskendumine
- teadlikult ressursside kujundamine (uued inimesed, kohad, oskused, tegevused, mõtted)
- otsustamistes osalemine, teenuste kujundamisel kaasa rääkimine

Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199, 6, 445–452.

Sotsiaalvaldkonna praktikute panus

Teadlikkus, märkamine, oskused

Sel uuel kümnendil on suund **õppida eristama**

kliinilist taastumist

funktsionaalset taastumist

personaalset taastumist

Pieters, G., Ruud, T., Van Weeghel, J., Bähler, M., Murphy, B., Shields- Zeeman, L., & Keet, R. (2017). Recovery for all in the community. Learning from each other. Consensus paper on fundamental principles and key elements of community based mental health care. Retrieved from https://assets-sites.trimbos.nl/docs/32979_41c-f835-4f16-9b45-c4f1e02cf154.pdf

Sotsiaalvaldkonna praktikute panus

Retoorikast reaalse tegevuse jõudmine

MTO rõhutab 2021 vajadust

teadlikult toetada **igat** personaalse taastumise **alaprotsessi**

WHO (2021). Guidance on community mental health services: promoting person-centred and rights-based approaches. Geneva: World Health Organization; 2021 (Guidance and technical packages on community mental health services: promoting person-centred and rights-based approaches). Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Personaalse taastumise toetamine

- toetada **seotuse** kujunemist (olla mudeliks; saavutada retsiprooksus; kogukonna arendamise dimensioon sotsiaalvaldkonna töötaja tegevuses)
- olla **lootuse hoidjaks** (usk, et taastumine on kõigi puhul võimalik; juhinduda oma töös positiivse psühholoogia teadmistest, jätta seljataha inimeste lahterdamine ja hinnangute andmine)
- toetada **identiteedi kujunemist** (näidata võimalusi ja paiku, mis on nõ arenemise (becoming) keskkonnad)
- **kuulata tähendusi**, olla tähelepanelik lugude suhtes
- vastutuse võtmise võimaldamine

Personaalse taastumise toetamine

Kõigi viie personaalse taastumise alaprotsessi kestlik ja teadlik toetamine on kvaliteedi tunnus (WHO, 2021)

Võtame endale eesmärgiks! See on võimalik!

TAASTUMINE ON VÕIMALIK!

Konverentsi korraldavad: Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing (EPRÜ), CARE Eesti kogukond, Tartu Ülikool, Eesti Töötukassa, Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsioon (ESTA) ja sotsiaalministeerium.

Taastumise konverentsi rahastatakse Euroopa Liidu Sotsiaalfondi meetmest „Tööturul osalemist toetavad hoolekandeteenused“.

KONVERENTS
„TAASTUMISE TOETAMISE
VÕIMALUSED“
21.-22.09.2021

PERSONAALSE TAASTUMISE
KOGEMUSED
ANITA KURVITS
INGE VALLANDI
DAGMAR NARUSSON



Eesti Töötukassa



ESTA
Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsioon

Kogemusnõustamise väärtus

- unikaalse kogemuse ja kogemuspõhise teadmise toomine sotsiaalvaldkonda
- inimestele oluliste juttude rääkimine ja kogemuste sõnastamine
- ühiskonna muutumine

Kogemusnõustamise sügavam tähendus 1

- Armastuse töö
- sügavamal emotsionaalse tasandil töö, st emotsioone kogetakse uuesti
- kogemusnõustajad on võrreldes spetsialistidega rohkem seotud kliendi rollis inimesega, kogevad end samal teekonnal käijatena

Anita

Kogemusnõustamise sügavam tähendus 2

- Rollimudel
- kui inimene paneb tähele, kuidas vaimse tervise raskusega inimene saanud teiste aitajaks ja on saanud uue töö, uue rolli, annab oma panuse ühiskonda, siis see inspireerib sarnast teekonda läbima

Inge

Kogemusnõustamise sügavam tähendus 3

- Vahepealne ala
- tegutsemine „liminaalses ruumis“ (vahepealsel alal) ehk kahe selgelt eristatud identiteedi ja ruumi vahel: teenuse kasutaja roll ja professionaali roll, kuid ka ühiskonnas aktsepteeritu roll ja stigmatiseeritu/ marginaliseeritu roll
- see võimaldab kogemusnõustajal näidata taastuja rolli-mudelit kahes kontekstis
- töötada kui elav näide, ühiskonna peegel (Gruhl), silla-ehitaja funktsiooniga

Anita

Kogemusnõustamise sügavam tähendus 4

- Vahtu ja kohene empaatia
- kogemusnõustaja ja inimese vahel on teistsugune empaatiline kogemus kui mujal olukordades
- suhte sees on teistsugused ja sügavamad kogemused

Inge



CHIME

SEOTUSE KOGEMUS



CHIME

LOOTUSE KOGEMUS

IDENTITEEDI KUJUNDAMISE KOGEMUS

CHIME

TÄHENDUSE KOGEMUS

CHIME

A high-speed photograph of water being poured into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and ripples inside the glass. The background is a soft, out-of-focus blue gradient. The foreground shows a dark surface with numerous water droplets scattered across it. The text 'CHIME' is overlaid in a white, elegant serif font, centered horizontally and partially overlapping the water in the glass.

CHIME

ELUJÕU KOGEMUS



AITÄH!

DAGMAR.NARUSSON@UT.EE