

**KONVERENTS
„TAASTUMISE TOETAMISE
VÕIMALUSED“
21.-22.09.2021**

**KRIISIKAART KUI VÕIMALUS
ENNETADA JA JUHTIDA VAIMSEST
TERVISEST TULENEVAID KRIISE**

**ANNA TOOTS
HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL**



Eesti Töötukassa



ESTA
Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsioon

Jalutuskäik pargis



Õnneks olen oma nõustajaga koostanud kriisikaardi

Kriisikaardil on kirjas:

- Millist abi ma soovin psüühilisest tervisest tingitud kriisi ajal?
- Mida soovin, et abivajaduse märkajad teevad?
- Kellega võivad nad ühendust võtta?
- Millised kokkulepped olen teinud ravimeeskonna ja toetajatega?



Toeks vaimse tervise kriisi ajal

Minu nimi on **TÖNU TAMMIS**.

Ma vajan abi vaimse tervise kriisi ajal. Palun loe allolevaid juhiseid, kuidas mind aidata.

Elukoht: Rabaääre 3-2, Tartu

Telefon: 12345678

Isikukood: 38401022743

Milline näeb kriis minu puhul välja:

Ma ei maga, tegelen teiste veenmisega, sh tänaval, et oht on tulemas, lasen kõigile kõvasti metal-muusikat.

Eelnevateks ohumärkideks on:

Sukeldun internetimaailma, ei maga, unustan süüa, muretsen maailma turvalisuse pärast, kuulan bluusi, ei võta telefoni.

Millist mõistmist ja praktilist abi soovin kriisi ilmnedes:

- Ära puuduta mind. Kui see on vajalik, anna palun eelnevalt teada.
- Mind saab veenda kasutama psühhiaatrilist abi.
- Võin tunduda ohtlik, kuid ma pole kunagi vägivaldne olnud. Seega pole vaja mind jõuga maha suruda. Paremini toimib põhjendatud palve teha koostööd.

Video



Kuidas ma ennast tunnen?

- Mul on turvaline
- Ma saan abi
- Abi on õigeaegne ja mulle sobiv
- Inimesed minu tugivõrgustikust teavad minu seisundist, nad oskavad mulle abi pakkuda lähtudes minu vajadustest ja soovidest
- Minu nõustaja mõistab mind ja mul on temaga võrdväärne koostöö
- Asjad on minu kontrolli all, sest mul on ohumärkide plaan. See võimaldab mul ja minu toetajatel märgata ja ennetada muutuseid minu vaimses tervises
- Minu taastumine jätkub!

Põhineb kriisikaardi omanike, nende lähedaste ja nõustajate tagasisidel



JULGE MÄRGATA JA TOETADA, KUI SULLE ULATATAKSE KRIISIKAART

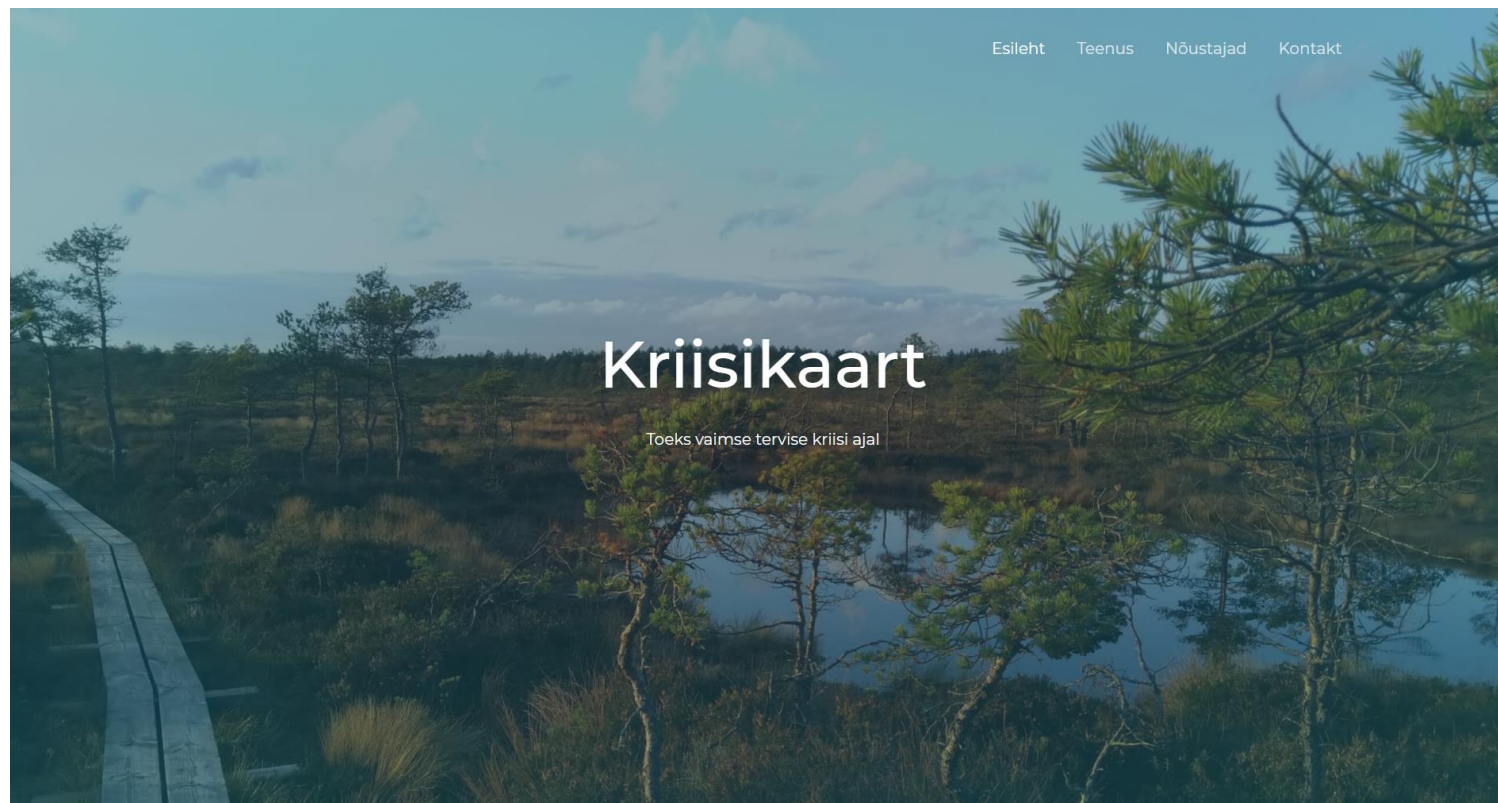
Kuidas kriisikaarti saab?

Kriisikaardi koostamisel abistab kriisikaardi nõustaja ja kogemusnõustaja.

Nõustamisvõimalused:

- Ahtme Haigla
- Heaolu ja Taastumise Kool MTÜ
- Pärnu Haigla Psühhiaatriakliinik
- Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskus
- Tartu Ülikooli Kliinikumi Psühhiaatriakliinik

Lisainfo: kriisikaart.ee



Kriisikaardi arendus ja nõustamine toimub projekti „Kriisikaart – toeks vaimse tervise kriisi ajal“ raames. Toetab Sotsiaalministeerium ja Eesti Puuetega Inimeste Fond.

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“.