

# Koolitatud spetsialistid aitavad vähendada perevägivalda Eestis

Koolitustsükkel LSV-teemadel Rakveres 10.-11. ja 17.-18. veebruar 2022

Enesehoid töös vägivallohvritega

Margo Orupõld ja Pille Tsopp-Pagan

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants

  
PÄRNU NAISTE VARJUPAIK

  
NTTK  
Vägivallast on väljapääs!

  
ühendus  
vägivallavaba  
elu kaitseks

  
RÓTIN

*Kui sa tead seda  
kõike, mida täna  
tead, siis kas  
soovitaksid oma  
lastel valida sama  
elukutse?*



# Mida töö meiega teeb?

Meie töö „nakatab“ meid.

Me oskame suurepäraselt näha teiste valu, kuid oleme tihti samavõrra kehvad tunnistama enda oma.

Inimestega töötamine on üks tervistkahjustavam töö maailmas.

Tähtis ennetav tegevus on pädevus.

Kõige hullem on see, kui korduvalt küsitakse üht ja sama ebapädevat küsimust, et kuidas sa jaksad nende jubedate teemadega tegeleda?

**Ma teen imelist tööd ja mind on õpetatud sellega hakkama saama.**

# Töö koju kaasa!?

Meie töö puudutab meid. Meil ei ole emotsioonide sisse- ega väljalülitamise nuppu.

Meid tuleks ette valmistada selleks, et töö tuleb meiega koju kaasa.

Töö raskuse kõrval on kõige halvavam üksindus.

Selleks, et tööandja ja kolleegid saaksid aru ülekoormusest või haigestumisohust, on meil vastutus ära rääkida.

Inimesel on uskumatu võime kõigega harjuda. Me oleme osavad normaliseerijad.

# Tööd mõjutavad tegurid

Hirm vägivallatseja ees

Viha ohvri vastu

Abitus, frustratsioon:

- annan oma parima, aga mitte midagi ei muutu
- võtab liiga kaua aega
- ohver ei tee seda, milles kokku leppisime
- samade asjade kordumine ikka ja jälle

Vastuolulised tunded (empaatia – segadus – viha)

Abistaja tunneb ohvrile kaasa ja kannab neid tundeid endaga

Abistaja üle hoolitsev hoiak ja käitumine

# Spetsialisti tööd mõjutavad isiklikud tegurid

- Enese läbielamised ohvri ja ellujääjana
- Enda kogemus abi saamisel ja andmisel
- Enesest teadlik olek on hädavajalik! *Loe raamatut Martti Lindqvisti Aitaja vari*
- Pidev töö endasse kogunenud emotsioonide ja kogemustega → ametialane jõustamine (supervisioon)
- Teadlikkus enda hirmudest ja tõekspidamistest!
- Turvaline ja toetav tiim ning organisatsioon.

# Mis koormab?

Võimalikud negatiivsed psühholoogilised reaktsioonid ja üleelamised töötamisel haavatavate ja traumeeritud inimestega:

- **Kaudne trauma/üleelamised**
- **Otsene trauma/üleelamised**
- **Süsteemist tulenev ja sotsiaalne koorem**
- **Sekundaarne traumaatiline stress** ehk tööga seotud traumaatiline stress
- **Kaastundeväsimus**
- **Posttraumaatiline stressihäire**

**TRAUMA** on üks või mitu laastavat kogemust, mis võivad muuta või nõrgestada meie põhilist arusaama maailmast.

**Kaudne trauma** viitab “kognitiivsete muutuste protsessile, mis tuleneb korduvatest empaatilistest sidemetest trauma läbielajatega”.

Kõik mida kogeme ja võtame endasse:

- klientide kannatused ja valu,
- klientide jõuetus, probleemid,
- teadamine klientide tulevikust,
- lähedaste valu, meeleheide, lein.

Klientidega kokku puutudes oleme kannatuste tunnistajad.

*Märjaks saamata ei saa vees kõndida.*



- Spetsialistid, kes kuulavad lugusid hirmust, valust ja kannatusest, võivad tunda sarnaseid tundeid, kuna nad hoolivad.
- Spetsialistidel, kes töötavad vägistamise ohvritega, võivad areneda vastikustunne vägistaja ja sealt edasi terve meessoo vastu.
- Ohvri emotsionaalne hülgamine (kaastunde tasandil). Küüniline ja põlglik suhtumine, abistamise motivatsiooni puudumine, apaatia. Tuleneb frustratsioonist edu puudumisest.
- Traumaga töötamine võib suurendada spetsialisti enda haavatavust ja mõjutada tema turvatunnet.

*Me ei saa teha tööd, ilma et see meid  
puudutaks.*

*Milliseid kaudseid üleelamisi sa oma töös  
kohtad?*

# Otsesed üleelamised

Sündmused või teod, mis võivad aitajale otseselt osaks saada.

Näiteks:

- Klientide surm, enesetapukatse
- Vägivald, solvangud, ähvardused, jälitamine
- Seksualiseeritud käitumine
- Piiride ületamine
- Tõrjumine
- Klientide lähedaste agressioon

Need kõik on emotsionaalsed üleelamised.

*Milliste otseste üleelamistega  
puutud sina oma töös kokku?*

# Süsteemist tulenev ja sotsiaalne koorem

Sattumine tingimustesse, mis on ebainimlikud. Näiteks:

- Vaesus, puudus, nälg
- Sõda, epideemiad
- Looduskatastroofid
- Põhimõtteline ebaõiglus
- Korruptsioon, võimu kuritarvitamine, poliitiline jõhkрус
- Majanduslik kurnamine
- Rassism, seksism, usuline tagakiusamine, LGPT-inimeste diskrimineerimine

Need üleelamised puudutavad midagi kõige tähtsamat meie eksisteerimises.

*Millist süsteemi põhjustatud ja sotsiaalsed koormad kohtad oma töös sina?*

## **Sekundaarne traumaatiline stress tekib, kui:**

- luuakse empaatiline suhe inimesega, kes kannatab traumakogemuse all ning elades ise selle inimese kogemusi läbi
- aidates või soovist aidata traumaatilise kogemusega inimest, iseennast kaitsta oskamata.

## **Kogemusega abistaval spetsialistil:**

- esineb rohkem väliseid käitumuslikke sümptomeid
- võib sisaldada ka terve rea posttraumaatilise stressi sümptomeid

**Kaastundeväsimus** on sündroom mis koosneb sekundaarse traumaatilise stressi ja läbipõlemise sümptomite kombinatsioonist.

Põhiliselt kirjeldab termin üleüldist emotsionaalset ja füüsilist väsimust, mida kogeb spetsialist olles empaatiline traumapatsientidega töötades.

Empaatia korduv ülekasutamine koos igapäevase kiirustamise ja tööprobleemidega.

Kaastundeväsimus kipub aja jooksul kumuleeruma

*Jason M. Newell and Gordon A. MacNeil 2010.*



# Spetsialisti reaktsioonid

Sageli märkamatuks jäävad sümptomid, mis võivad tuleneda **psühholoogilistest** probleemidest nagu:

ärevus, distantseerumine, sotsiaalse suhtluse vältimine, hukkamõistvaks muutumine, viha, depressioon, somatiseerimine, unehäired, luupainajad, võimetus tunne, kurnatus (füüsiline või emotsionaalne), häirivad uskumused enda ja teiste kohta

Kurnatuse **füüsilised** tunnused:

iiveldus, peavalud, üldine pingelisus, kehatemperatuuri muutused, pearinglus, minestushood ja nõrgenenud kuulmine

# **Professionaalne läbipõlemine võib esineda indiviidi, organisatsiooni või kliendi tasandil (või kombineerituna)**

Suurimad riskifaktorid professionaalse läbipõlemise arenemiseks inimestega töötamisel on:

- 1) **liiga kõrged ootused**
- 2) emotsioonidel põhinev töötamine
- 3) liigne vajadus teistele meeldida (sisemine soov heategude eest tänu pälvida)
- 4) liiga suure vastutuse võtmine

Organisatsioonilised tegurid, mis aitavad läbipõlemisele kaasa:

- kontrolli ja mõju puudumine oma töö üle
- ebaõiglus organisatsiooni struktuuris ja distsipliinis
- vähene vastastikune usaldus ja järelevalve puudumine
- vähene või puuduv töökohapõhine koolitus

# Läbipõlemise kaitsefaktorid

## Organisatsioonikultuur

- Organisatsiooni väärtused ja kultuur
- Toetav ja turvaline keskkond
- Lubab töötajatel ka enda eest hoolitseda
- Lubab haiguse korral aja maha võtta

## Töökoormus

- Uuringud on näidanud, et mitme juhtumiga korraga tegeledes tõuseb risk kaudseks traumaks.
- Haridus
  - Traumaspetsiifiline haridus
  - Informatsioon, teadmised võivad aidata inimesel kirjeldada oma kogemusi ja seeläbi luua raamistik selle mõistmiseks ja õigesti reageerimiseks

- Võimalus saada ametlikke konsultatsioone ekspertidelt (teistelt töötajatelt, organisatsioonilt, superviisorilt) - professionaalne võrgustik
- Kasutada probleemile suunatud lahendusstrateegiaid
- Oskus ennast kehtestada ja piire seada
- Oskus õigel määral abi anda
- Tasakaal töö ja eraelu vahel; elu nautimine, rahuldavad kogemused ja headuse kogemine. 8+8+8
- Vastutustundlik juhendamine loob suhte, milles töötaja võib turvaliselt väljendada oma hirme, muresid ja puudusi
  - Iganädalased grupitunnid, kus võib jagada traumaatilist materjali ja isiklikke mõjusid nii, nagu need oleksid normaalsed organisatsioonis töötamise osad
  - Kättesaadav nõustamisteenus nt. spetsialistide tugi

# Individuaalsed enesehoolitsuse strateegiad

- Psühhoteeraapia, eriti varasema traumaatilise kogemuse olemasolu korral
- Pereliikmete ja sõprade emotsionaalne ja sotsiaalne toetus
- .....
- .....
- .....
- .....

*Mis sind on aidanud või mida sina kasutad?*

# Muutused

Milliseid märke me enda juures märkame ja eirame:

- Kurnatus
- Elu on selline
- Magan viimasel ajal kehvasti
- Minu paarisuhe ei ole hea
- Väikeste laste vanemate elu ongi selline
- Ma pole piisavalt pädev
- Mul on halvad ülemused
- Küll suvepuhkusel/pensionil kõik korda saab

# Iseenda inventuur

Inventuur on võimalus peatuda ja iseennast lähemalt uurida.

**Peatun – tunnetan – mõistan.**

Muutustel võivad olla põhjused:

- Vanus, geenid
- toitumine ja treening
- Eraelu
- Minu tegelik mina
- Töö

Muutuste valdkonnad:

- Muusikaosakond
- Raamatuosakond
- Meediaosakond
- Filmiosakond
- Mõnuainete osakond
- Hobiosakond
- Sotsiaalsed vajadused, vestlused
- Teekond üksinduse poole

# MINU muutuste inventuur 2022.aastal

Muusikaosakond	
Meediaosakond	
Filmiosakond	
Raamatuosakond	
Mõnuainete osakond	
Hobiosakond	
Suhted, sõprus, sotsiaalsed vajadused	
Teekond üksinduse poole	



*Kas ma tahan edasi teha  
sama tööd, kui näen, mida  
kõike see minuga teeb?*

# Rõõm ja rikastavad kogemused

---

Inimestega töötamine on üks ilusamaid asju, mis üldse olemas on.

Me aitame teisi ja aidata on väga hea.

Meil on luba jõuda lähedale inimestele, kes on hädas ja kriisis ja me oleme kellelegi vajalikud.

*Mis sulle sinu töös rõõmu pakub?*



# Täna tähelepanu eest!

*Projekti “Koolitatud spetsialistid aitavad vähendada perevägivalda Eestis” rahastatakse Euroopa Majanduspiirkonna (EMP) ja Norra perioodi 2014–2021 finantsmehhanismide programmist „Kohalik areng ja vaesuse vähendamine“ (Local Development and Poverty Reduction) ning kestab 18 kuud: 01.02.2021–31.07.2022*

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants

  
PÄRNU NAISTE VARJUPAIK

  
NTKK  
Vägivallast on  
väljapääs!

  
ühendus  
vägivallavaba  
elu kaitseks

  
RÖTIN

# Kogemused töötamisest vägivallaohvritega

- Töö vägivallaohvritega erineb tavalisest sotsiaal- ja tervishoiutööst
- Spetsialistil peab olema selge seisukoht vägivalla suhtes
- Et olukorra muutmisega alustada, vajavad ohvrid väärkohtlemise kogemise kohta spetsialisti kinnitust
  - Kuritarvitamise kohta peab kinnituse andma kõrvalseisja, et ohver tunneks, et teda usutakse
- Õiged hoiakud on vägivalla ennetustöös kutse-eetika normideks
- Ohvritega kokku puutumine võib tekitada ebameeldivaid tundeid
- Võib käivitada iseenda keeruliste kogemuste, mälestuste ja emotsioonide tekkimise ahela