



EESTI RAHVA TERVISE
ARENG

TERVISEDENDUSE TEABELEHT

Tervist

Veebruar 2011



Eesti tuleviku heaks



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

Hea lugeja!

On rõõm tõdeda, et teabeleht Tervist on käesoleva kümnenda numbriga jõudnud juba oma esimese juubelinii. Soovime tänada kõiki, kes on teabelehe valmimisse panustanud – ainult tänu teie kaastöödele on meie teabeleht saanud sellises mahus kasvada ja areneda. Siinkohal julgustame meiega ühendust võtma ka kõiki teisi, kellel soovi Eesti tervisedenduses kaasa rääkida. Vaid üheskoos saame tagada, et valdkonna olulised teemad aktuaalsetena püsivad ning vajalik informatsioon kõigi huvilisteni jõuab.

Käesolevas numbris vahendatakse uudiseid rinna- ja emakakaelavähi sõeluuringutest. 2011. aastal kutsutakse rinna-uuringutele ligi 55 000 ning emakakaelauuringutele ligi 35 000 naist. Varakult avastatud rinnavähk on ravitav, seega tuleb kutse saanutele kindlasti ennast uuringule registreerida. Emakakaelavähi uuringul osalemiseks aga ei pea tingimata kutset ootama, vaid võib helistada kõige sobivamasse tervishoiuasutusse ning ennast kirja panna. Emakakaelavähk on ennetatav. Teabeleht annab ülevaate nii tervishoiuasutustest, kus saab

uuringutele registreeruda, kui ka mammograafiabussi 2011. aasta graafikust.

Tervist käsitleb ka noorte seksuaaltervist. Rahvusvahelise uuringu tulemused toovad välja löhe selle kohta, kuidas noored väidavad rasestumisvastaste vahendite kasutamise olulisust mõistvat ja kuidas nad tegelikult igapäevaselt käituvad. Soovimatute raseduste arv on kogu maailmas ja eriti noorte seas suur probleem. Õnneks aga näitavad Eestis tehtud uuringud vastupidist – noored kasutavad esimeses seksuaalvahekorras rasestumisvastaseid vahendeid järjest rohkem. Rõõm on ka tõdeda, et üha enam otsivad noored ise vastuseid oma küsimustele ja abi probleemidele. Seda tehakse nii internetinõustamiskeskonna kaudu kui noorte nõustamiskeskusi külastades.

Tutvustame Eesti Tervisedenduse Ühingu loodud õppurite osakonda, kus noored saavad end arendada ja harida tervisedenduse valdkonnas. Vaatamata sellele, et tegutsetakse alles 2009. aastast alates, on jõutud juba nii mõndagi korda saata: valminud on tuleohutusplaneet lühiklippi, millega

võeti osa 2010. aasta Päästeamet filmikonkursist; edukalt on ellu viidud tubaka ennetamise projekt Euroopa programmi „HELP“ raames ning tehtud pöördumisi ja tähelepanekuid tervislike eluviiside edendamiseks.

Käesolev Tervist jätkab ka eelmise numbril põhiteemaks olnud vaimse tervise käsitlemist, kuid sel korral pöörame vaimsele tervisele tähelepanu töötuse aspektist. Samuti tutvustame Eesti Töötukassa psühholoogilise nõustamise teenust.

Esimese ülevaate annab ka meetme „Tervislike valikute ja eluviiside soodustamine“ avatud taotlusvoorst läinud aasta lõpul. Voorust sai toetust palju häid projekte, kuid üldiselt jäi tulemus kõvasti alla ootustele – 67 esitatud projektist toetati vaid 20. Tervist vahendab esimesi muljeid nii taotlejatelt kui hindajatelt, püüab analüüsida, mis viltu läks, aga edastada ka edulugusid. 2011. aastal on sama meetme taotlusvoorst kordi rohkem raha jagamisel ning loodetavasti saavad kõik 2010. aasta head ja halvad kogemused seemneks uutele projektidele.

Aung San Suu Kyi tuletas maailma liidritele meelde hariduse ja tervise olulisust

Iga-aastaselt maailma majandusfoorumil Davosis, kuhu kogunevad maailma mõjukaimad inimesed – riigipead, pankade ja suurkorporatsioonide juhid ning prominentsed majandusteadlased, astus videoläkitusega üles Birma (Myanmar) vabadusvõitleja ja opositsiooniliider Aung San Suu Kyi. Foorumi keskseks teemaks oli ootuspäraselt maailma toibumine majanduskriisist ning euro tulevik, kuid Aung San Suu Kyi tuletas selle ilma vägevatele meelde vaesuse, madala hariduse ja kehva tervise laastavat mõju ühiskonnale, arengule ja majandusele. „Inimarenguga arvestav, võimestav majanduspoliitika on parim tee stabiilsuse saavutamiseks“, rõhutas ta inimliku aspekti majanduses. Vaesed riigid ja piirkonnad vajavad tema sõnul investeringuid tehnoloogiasse ja infrastruktuuri ning head haridust noortele. Birma sõjaväehunta, kes seda vaprat naist juba üle 20 aasta koduarestis

hoiab, kulutab riigi sissetulekust haridusele ja tervisele kokku 2%, sõjaväele samas 40%.

Vististi ainsana foorumil kõnelejaist tõi Aung San Suu Kyi teemaderingi ka tervise: „Me peame pöörama tähelepanu ennetatavate haiguste põhjustatud traagilistele tagajärgedele, eriti konfliktipiirkondades“, lausub ta, punane HIV-kampaania lint rinnas.

Kuigi Aung San Suu Kyi kõneles maailma majandusfoorumil Birma rahva nimel ning oma kodumaa olukorrast inspireerituna, andis tema läkitus traditsiooniliselt raha- ja võimumaailmale keskendunud üritusele laiema mõõtme. Juba ainuüksi tema esinemise fakt ise on märk aeglaselt, kuid järjekindlalt juurduvast arusaamast, et inimkapital on maailmas kõige väärtuslikum kapital.

Aung San Suu Kyi on Birma opositsiooni vaimne liider, keda valitsev sõjaväeline diktatuur on alates 1989. aastast hoidnud vangis või koduarestis. Ta sündis 1945. aastal Birmas, õppis Delhi ja Oxfordi ülikoolis filosoofiat, politoloogiat ja majandusteadust. Ta on töötanud ÜRO sekretariaadis New Yorgis. Alates 1988. aastast pöördus ta tagasi Birmasse ning asus osalema sealses poliitikas. 1988. aastal, mil Birmas haaras võimu sõjaväehunta, rajas ta Rahvusliku Liidu Demokraatia Eest, mis võitis ülekaalukalt 1990. aastal Birma üldvalimised. Hunta keeldus valimistulemusi tunnustamast ning võimu üle andmast. Aung San Suu Kyi oli juba enne valimisi, 1989. aastal koduaresti vangistatud ning on lühikeste vaheaegadega viibinud seal tänase päevani. Vangistusest hoolimata jätkab ta opositsiooniliikumise innustamist ning Birma vabadusvõitluse sõnumi edastamist kogu maailmale.

Paikkondliku tervisedenduse esimese avatud taotlusvooru tulemused teada

Jaauarist selgusid ESF meetme 1.3.4. „Tervislike valikute ja eluviiside soodustamine“ esimese avatud taotlusvooru tulemused. Esitatud 67 projektist sai heakskiidu 20, voorule eraldatud 639 116 eurost ehk 10 miljonist kroonist leidis rakenduse 223 700 eurot ehk 3,5 miljonit krooni. Kõik maakonnad olid projektidega esindatud, kuid neljal neist ei õnnestunud ühelegi projektile toetust saada. Järgmine võimalus toetust taotleda avaneb 2011. aasta teises pooles.

Meetme „Tervislike valikute ja eluviiside soodustamine“ taotlusvoor oli avatud 1. oktoobrist 1. novembrini. Taotlusi said esitada kohalikud omavalitsused, kel oli olemas terviseprofiil ja sinna juurde kuuluv tegevuskava. Toetatavad tegevused olid jaotatud viide valdkonda: terviseteadlikkuse ja tervislike eluviiside edendamine, töökoha tervisedendus, vaimne tervis, teenuste arendamine sõltuvushäiretega ning HIV-positiivsetele inimestele ja nende lähedastele. Igale maakonnale oli re-

serveeritud kindel rahasumma vastavalt maakonna tervise seisundile ja tööeliste elanike arvule.

Kokku esitati vooru 67 projektitaotlust, igast maakonnast vähemalt 2, aktiivseim maakond oli Rapla-maa 9 taotlusega. Kõikide taotluste kogusumma oli 11 miljonit krooni, kuid mitme maakonna taotlused ei ulatunud neile eraldatud piirsummani. Projekte laekus kõigis viies valdkonnas, kuid suure ülekaalus olid terviseteadlikkust ja tervislike eluviiside edendavad projektid. Positiivse rahastusotsuse said 20 projekti, neist 5 Raplamaalt, 4 Harjumaalt, 2 Hiiu- ja Järvamaalt, 1 Lääne-, Võru-, Valga-, Jõgeva-, Tartu-, Lääne-Viru- ja Ida-Virumaalt. Põlva-, Viljandi-, Pärnu- ja Saaremaa jäid seekord toetuseta.

Esimene vasikas aia taha?

Triinu Täht

Sotsiaalministeerium, rahvatervise osakonna peaspetsialist

Üheksakümnendate keskel saabus Eesti jalgpallikoondis võõrsilt koju kaotusega. Teitur Thordarsson, toonane peatreener kommenteeris asja järgmiselt: ma ei ole tulemuste üle õnnelik, aga mängijate mänguga olen ma väga rahul, see on oluliselt edasi arenenud. Kriitikutele andis selline kommentaar muidugi kõvasti kõneainet: mängime hästi, ainult väravaid ega võite ei tule – mis saavutus see ka on! Ent Teitur nägi selles hästimängitud, kuid kaotatud mängus potentsiaali tulevasteks võitudeks. Täna me juba teame, et ka võidud ei jäänud tulemata.

Taotlusvooru, kus toetust saab vähem kui kolmandik taotlustest ja pea kaks kolmandikku rahast jääb kasutamata, ei saa kahtlemata nimetada edukaks. Esimene tagasiside maakondadest, mis allakirjutanu e-postkasti ja telefonile jõudis, oli täis sügavat pettumust ning pessimismi. „Kuidas me nüüd motiveerime omavalitsusi terviseprofiile tegema?“ küsis nii mõnigi tervisedendaja ja igati õigustatult. Kuid kui esimene emotsioon möõdas, on aeg toimunud kainelt hinnata ja tuleviku jaoks järeldusi teha.

Kogu tervislike valikute meede on Eestis uudne ja ambitsioonikas. Kavale panna omavalitsused üle Eesti terviseprofiile tegema ennustasid läbikukkumist isegi mitmed tervisedendajad. Üks kartusi oli, et programmist ja projektivoorudest võtavad osa ainult need, kel juba niigi rohkem kogemusi ja oskusi ning vähem kogenutele pole osavõtt jõukohane. Veelgi enam nähti riske avatud taotlusvooru juures, kus ebaühtlase edenduse tasemele lisandus ka hirm, kas Kovid tulevad toime eurobürokraatiaga. Perspektiiv, et kogu projektiraha viivad koju üksikud suured ja kogenud omavalitsused, polnud sugugi ebareaalne. Suure osa neist kahtlustest lükkas taotlusvoor ümber.

Esitaks: omavalitsused suudavad ja tahavad tervisedendusega tegeleda. Terviseprofiil on tänaseks kõikidel maakondadel ja enam kui kuuekümnel omavalitsusel ning nende seas

on nii suuri kui väikeseid omavalitsusi üle Eesti.

Teiseks: tervisedendus võib olla levinud ebaühtlaselt, aga ta on levinud üle Eesti. Igast maakonnast laekus projektivooru vähemalt kaks projekti, vähemalt üks neist omavalitsusest. Tõsi, Raplomaalt tuli 9 ja Ida-Virumaalt ainult kaks, kuid ühtegi päris valget laiku Eesti tervisedenduse kaardil ei ole.

Kolmandaks: suurus ja rahakott ei määra võimekust. Tõsi, Tallinn ja Tartu võtsid taotlusvoorst oma, kuid rahastust said ka Käina ja Lihula, üks kõrge-maid punktisummasid oli Kärdla taotlusel. Väikesed vallad tõestasid, et hea tahtmise ja pühendumise korral on võimalik tulemuseni jõuda ka ilma kogenud projektikirjutajate ja finantsistide abita.

Neljandaks: eurobürokraatia ei ole ületamatu takistus. Kõik esitatud 67 projekti läbisid esialgse tehnilise kontrolli ehk vastavushindamise. SA Innove praktikas on üsna harv juhus, et mõnd projekti juba stardirajalt maha ei võeta. Kui ka lõpphinnang projektile raha ei toonud, oskavad kõik taotlejad korrektsed taotlusi vormistada ja see oskus kulub järgmistes voorudes marjaks ära.

Ja lõpuks: 20 projekti ikkagi said rahastust ja need olid head projektid. Veelgi enam, on põhjust arvata, et nii mõnigi rahata jäänud projekt oli samuti sisuliselt igati hea ning mõningase kohen-damise järel tasuks uues voorus taas kandideerida.

Kuigi mänguuskuste headusest võiks veel pikalt rääkida, ei saa siiski mööda vaadata asjaolust, et väravaid löödi vähevoitu. Põhjalikum analüüs, mis täpselt viltu läks, on rakendusasutusel praegu veel pooleli ning järgmises „Tervist“ numbris on sellest kindlasti juttu. Väike vahesegelgus: rahvatervise osakonnal oli roll toetatavate tegevuste kirjeldamisel, kuid vooru läbiviimise eest vastutavad rakendus-asutus ja -üksus ning taotlusi ega hindamislehti me ei näe. Et aga allakirjutanul on olnud võimalus vestelda nii projekte hinnanud ekspertide kui ka taotlejatega, julgen teha mõned üldistused.

Äraütleva vastuse saanud projektide hulgas oli nii neid, mis sisuliselt nõrgad, kui ka neid, mida rahast ilma jättes eksperdil süda verd tilkus. Viimastele sai sageli saatustlikus nõrk põhjendatuse osa – seos olukorra kirjelduse ja seatud eesmärkide või tegevuste vahel ei olnud nii ühene, kui eksperdid oodanud. Ka võeti punkte maha, kui ekspert pidas viiteid seotud arengukavadele liiga pealiskaudseks. Oli ka nõrgalt koostatud eelarveid ning ebaselgust oodatava tulemuste või sihtgrupi defineerimisel. Milliste kriteeriumite osas kõige rohkem punkte saadi või kaotati, selgub täpsemalt analüüsist. Ministeeriumile ja TAI-le on see märgiks, millistes valdkondades pakkuda enam koolitust ja teavitust. Ka võib arutluse alla tulla hindamis-süsteem, kui selgub, et punkte kaotati valdkon-dades, mis tervise seisukohalt nii olulised ei ole.

Sügavalt subjektiivne, kuid tugev mulje, mis mul taotlejatega vesteldes tekkis, on see, et mõned taotlejad lootsid liialt eelnevatele kogemustele teiste valdkondade projektidega. Kahtlemata on see abiks, kui osatakse pabereid vormistada ja silm on harjunud taotlusvoorude tingimusi lugema, kuid sisu osas ei paista keskkonna- ja infrastruktuuriprojekti kogemusest kuigipalju kasu olevat. Eriti kuroosne juhtum sellest taotlusvoorst näitab, et ka professionaalsest projektifirmast ei pruugi abi olla.

Oleks edendus võidujooks, kus katkestajaid ei loeta, peaksime sulgunud taotlusvooru hinnates lugema ainult võitnud projekte. Ent edendus on pigem tervisesport, kus ühe jooksu tulemustest olulisem on areng ja vormihoidmine. Seepärast on oluline märgata, kui paljud uued omavalitsused on tervise teemat teadvustanud ja potentsiaalselt valmis ka midagi tegema. Uus avatud taotlusvoor ei ole enam kaugel, mängijad meie pingil on pa-remas vormis kui kunagi varem.

Rinna- ja emakakaelavähk tuleb avastada varakult

Sirje Vaask

Haigekassa tervishoiuteenuste osakonna peaspetsialist

Rinna- ja emakakaelavähi sõeluuringud on osa Eesti riiklikust vähiennetuse strateegiast, mida rahastatakse nii riigi kui ravikindlustuse eelarvest. Neist on viimastel aastatel palju räägitud. Haigekassast küsitakse ikka ja jälle vähiskriiningute korralduse kohta: millal saan kutse ja miks on valitud just need sünniaastad? Küsitakse ka seda, miks noorematele naistele rinnavähi uuringuid ei tehta või mida teha kutse kaotamise korral. Sõeluuringu korraldusse viiakse sisse üha enam täiendusi, et tagada kutsete jõudmine adressaatideni ja edasise tegevuse tõrgeteta toimimine. Ka kõigil tervisedendajatel on vähi sõeluuringute korraldusest hea teada. Seetõttu annamegi aasta alguses ülevaate vähi sõeluuringutest ja sellest, keda sel aastal uuringutele kutsutakse ning kus neid teha saab.

Rinnavähi ennetamine

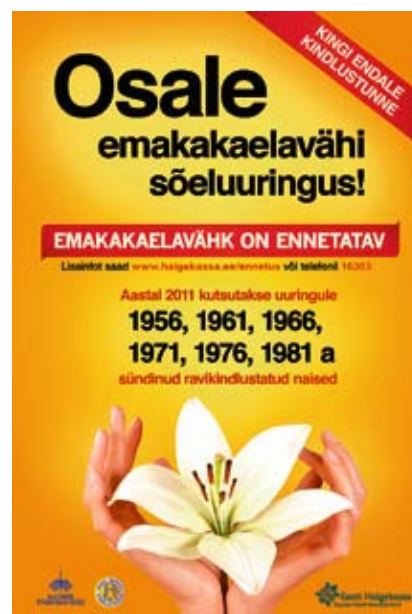
Vähi sõeluuringutega on tõendus põhisel võimalik haigus varakult avastada ning seetõttu kasutada efektiivseid ja tervist enam säästvaid ravimeetodeid ning pikendada tervena elatud elu. Rinnavähi skriiningu sihtgrupiks on ravikindlustatud naised vanuses 50–62 aastat ja uuringutele kutsutakse selles vanuses naisi kaheaastase intervalliga. Sõeluuringud on mõeldud eelkõige tervete, ilma kae- buste ja sümptomiteta naiste uurimiseks. Rindade skriining on mõeldud naistele alates 50. eluaastast, kuna siis haigestumus suureneb. Noorematel naistel on tihedam rinna- ja emakakaelavähi uuringud, mis seab piirangud mammograafiliste uuringutulemuste adekvaatsuseks hindamiseks. Samuti tuleb arvestada sellega, et iga uuringuga saadakse kiirust, mistõttu tuleb uuringud teha siiski vaid põhjendatud vajadusel.

Rinnauuringule kutsutakse 2011. aastal ligi 55 000 naist. Lisaks skriiningule rahastab haigekassa mammograafilisi uuringuid üldises korras ja rinna- ja emakakaelavähi korral. Kui naine on noorem kui 50 aastat, võib ta rinna- ja emakakaelavähi korral minna uuringule kas perearsti või günekoloogi saatekirjaga, sama kehtib ka skriiningutevahelise perioodi kohta. Liikuvate mammograafiabusside abil tehakse rinna- ja emakakaelavähi uuringuid kättesaadavaks maakonnakeskustes. Enne seda saadab haigekassa nende maakondade naistele ka uuringul osalemise kutsed.

Emakakaelavähi ennetamine

Emakakaelavähi skriiningu sihtrühm on laiem (30–55 aastat) ja kutsutavate põhimõte on läbi aastate olnud ühesugune. Igal aastal kutsutakse uuringutele nende sünnikohortide naised, kes on peamiselt 30-, 35-, 40-, 45-, 50- ja 55-aastased. Emakakaelauuringule kutsutakse 2011. aastal ligi 35 000 naist. Uuringumeetodina on kasutusel PAP-test, mida naistearstid teevad 2–3 aasta tagant ka tavapäraste günekoloogiliste tervisekontrollide käigus. Seetõttu kutsubki haigekassa uuringule vaid need naised, kellele ravikindlustuse andmekogu põhjal ei ole eelneval aastal PAP-testi tehtud. Eesmärk on kaasata just need naised, kes eelneval perioodil pole arstide vaateväljas olnud. Alates 2008. aastast tehakse emakakaelavähi skriiningu osana kõigile naistele kahtluse korral ka HPV DNA-test, et välistada võimalikud vale-positiivsed analüüsitulemused.

Uuringul osalemiseks ei pea kutset ootamagi, sest kõik kutsed ei pruugi ühel või teisel põhjusel



VARAKULT AVASTATUD RINNAVÄHK ON RAVITAV

2011. aastal kutsutakse rinnavähi sõeluuringule **1950., 1953., 1954., 1955., 1957., 1959. ja 1961.** aastal sündinud naised.

Registreerimine rinnavähi sõeluuringule:

TALLINNAS JA HARJUMAAL

Põhja-Eesti Regionaalhaigla

Hiiu 44 või Sütiste tee 19
(tel 617 2405, 5300 6334)

Mammograafi rinna- ja emakakaelavähi

Sütiste tee 17 (tel 627 4470, 627 4471)

Viimsi Haigla

Kaluri tee 5a, Haabneeme (tel 605 9023)

MUJAL EESTIS

Pärnu Haigla

Ristiku 1, Pärnu (tel 447 3561)

Tartu Ülikooli Kliinikum

Puusepa 8 (tel 731 9411)

Ida-Viru Keskhaigla

Puru korpus, Tervise 1, Kohtla-Järve
tel 337 8711

Narva Haigla

Haigla 5, Narva
tel 3561144

EMAKAKAELAVÄHK ON ENNETATAV

2011. aastal kutsutakse emakakaelavähi sõeluuringule **1956., 1961., 1966., 1971., 1976. ja 1981.** aastal sündinud naised.

Registreerimine emakakaelavähi sõeluuringule:

Ida-Tallinna Keskhaigla (tel 1900)

Lääne-Tallinna Keskhaigla (tel 1314)

Põhja-Eesti Regionaalhaigla (tel 617 1049)

Fertilitas (tel 605 9600, 605 9601)

Lasnamäe Tervisekeskus (tel 605 0601)

Tartu Ülikooli Kliinikum (tel 731 9100)

Jõgeva Haigla (tel 776 6220)

Viljandi Maakonnahaigla (tel 435 2076)

Põlva Haigla (tel 799 9199, 799 9198)

Valga Haigla (tel 766 5100)

Lõuna-Eesti Haigla

((tel 782 3127 (polikliinik, kl 9–14),
786 8542 (haigla, kl 9–15))

Pärnu Haigla (tel 447 3300, 447 3511)

Rapla Maakonnahaigla (tel 489 0738,

Märjamaal 482 1495)

Kuressaare Haigla (tel 452 0129)

Hiumaa Haigla (tel 463 2085)

Läänemaa Haigla (tel 472 5815)

Narva Haigla (tel 356 1144)

Ida-Viru Keskhaigla

((tel 339 5109 (Kohtla-Järve Haigla),

337 8796 (Puru Haigla),

337 0321 (Jõhvi Haigla))

Järvamaa Haigla (tel 384 8132)

Rakvere Haigla (tel 322 9780)

adressaadini jõuda. Uuringule võib registreeruda juba praegu ja edasi kogu aasta jooksul.

Haigekassa saadab naistele aastaringelt ka meeldetuletusi sõeluuringul osalemise võimalusest. Nimelise kutse saadab haigekassa postiga rah-

vastikuregistris olevale aadressile. Aasta alguses saavad kutse vanemate sünniaastate naised, aasta teises pooles nooremad naised. Sõeluuringul osalemiseks tuleb lihtsalt helistada kõige sobivasse tervishoiuasutusse olenemata haigekassa kindlustuspiirkonnast. Raviuasutuses kontrollitakse

sõeluuringule registreerimisel eelkõige sünniaastat ja ravikindlustuse kehtivust. Uuringule tulekul tuleb kaasa võtta isikut tõendav dokument ning kehtiva ravikindlustuse korral on uuring tasuta. Lisainfot leiad www.haigekassa.ee/ennetus.

Uuringute tegemise võimalused mammograafiabussis aastal 2011

MAAKOND	MAMMOGRAAFIABUSSI ASUKOHT	UURINGUTE TEGEMISE AJAVAHEMIK	REGISTREERIMINE
Põltsamaa	Põltsamaa tervisekeskuse juures, Põltsamaa	7. – 11. veebruar	tel 731 9411
Jõgeva	Jõgeva haigla (kiirabi sissepääsu) juures, Jõgeva	14. – 25. veebruar	tel 731 9411
Rakvere	Rakvere haigla polikliiniku juures, Rakvere	14. veebruar – 24. märts	tel 627 4470, 627 4471
Põlva	Põlva haigla juures, Põlva	28. veebruar – 11. märts	tel 731 9411
Räpina	Räpina haigla juures, Räpina	14. – 16. märts	tel 731 9411
Võru	Võru polikliiniku juures, Võru	21. märts – 15. aprill	tel 731 9411
Rapla	Rapla haigla juures, Rapla	28. märts – 21. aprill	tel 627 4470, 627 4471
Valga	Valga haigla juures, Valga	18. aprill – 29. aprill	tel 731 9411
Haapsalu	Läänemaa haigla juures, Haapsalu	25. aprill – 12. mai	tel 627 4470, 627 4471
Otepää	Otepää tervisekeskuse juures, Otepää	2. – 4. mai	tel 731 9411
Tõrva	Tõrva tervisekeskuse juures, Tõrva	09. – 12. mai	tel 731 9411
Karksi-Nuia	Nuia perearstikeskuse juures, Karksi-Nuia	16. – 18. mai	tel 731 9411
Hiumaa	Hiumaa haigla juures, Kärdla	16. – 26. mai	tel 627 4470, 627 4471
Viljandi	Viljandi tervisekeskuse juures, Viljandi	23. mai – 17. juuni	tel 731 9411
Haapsalu	Läänemaa haigla juures, Haapsalu	30. mai – 16. juuni	tel 627 4470, 627 4471
Saaremaa	Kuressaare perearstikeskuse juures, Kuressaare	18. juuli – 25. august	tel 627 4470, 627 4471
Paide	Järvamaa haigla juures, Paide	5. – 30. september	tel 731 9411
Rakvere	Rakvere haigla polikliiniku juures, Rakvere	19. september – 27. oktoober	tel 627 4470, 627 4471
Jõgeva	Jõgeva haigla juures, Jõgeva (kiirabi sissepääsu juures)	3. – 7. oktoober	tel 731 9411
Põlva	Põlva haigla juures, Põlva	10. – 14. oktoober	tel 731 9411
Võru	Võru polikliiniku juures, Võru	17. – 28. oktoober	tel 731 9411
Valga	Valga haigla juures, Valga	31. oktoober – 4. november	tel 731 9411
Viljandi	Viljandi tervisekeskuse juures, Viljandi	7. – 18. november	tel 731 9411
Paide (vajadusel)	Järvamaa haigla juures, Paide	21. – 25. november	tel 731 9411

Noored tähtsustavad välimust rohkem kui kaitset soovimatu raseduse eest

Kristel Peikel

Eesti Seksuaaltervise Liidu infojuht

Rahvusvahelise uuringu „Rasestumisvastased vahendid: kes nende kasutamise eest vastutab?“ tulemustest selgub, et 44% noortest peab võimaliku seksini viiva kohtingu jaoks valmistumisel oma hügieeni (pesemine, vahatamine, lõhnastamine jms) tähtsamaks kui rasestumisvastaste vahendite muretsemist.

Uuringutulemused toovad välja lõhe selle kohta, kuidas noored väidavad end mõistvat, et nad peavad rasestumisvastaste vahendite eest vastutama ja kuidas nad tegelikult iga päev käituvad. Soovimatute raseduste arv on üle kogu maailma ja eriti noorte seas suur probleem. Ühe aasta 205 miljonit rasedusest on maailmas umbes kolmandik planeerimata. Lisaks viitab statistika sellele, et

kõige rohkem on suguhaigustesse nakatunud 15–24-aastaste noorte seas. „Ka Eestis on kõige enam klamüüdiasse nakatunud just 20–24-aastaste noorte hulgas,“ kommenteeris Eesti Seksuaaltervise Liidu juhatuse liige naistearst Made Laanpere. Peaaegu pool seksuaalselt aktiivsetest uuringus osalenud noortest on olnud kaitsmata seksuaalvahekorras – võrreldes 2009. aasta rahvusvahelise rasestumisvastaste vahendite päeva uurimuse tulemustega on tõus märgatav. Made Laanpere sõnul näitavad Eestis läbiviidud uuringud õnneks vastupidist – noored kasutavad esimeses seksuaalvahekorras rasestumisvastaseid meetodeid järjest enam. Kõige tavalisem rahvusvahelises uurimuses välja toodud põhjus rasestumisvastaste vahendite kasutamata jätmise kohta oli see, et neid polnud



parajasti käepärast. Suurbritannias ja Norras ütles viiendik kaitsmata vahekorras olnud noortest, et nad olid „purjus ja unustasid“.

Eesti noored julgevad küsida nõu

Tervist, öelge mille järgi poes kondoomi valida? Kas pakkidel on mingid asjad ;) tähistatud vms?

APPI! Ma olen armunud, me vist suudleme varsti... ja siis plaanime... Millisesse noortekasse peaksin enne minema kui „päris sees“ olen omadega?

Need on paar näidet teemadest, millega noored pöörduvad Eesti Seksuaaltervise Liidu (ESTL) poole internetinõustamiskeskonnas www.amor.ee. Kõige enam küsitakse infot rasestumisvastast

te vahendite kohta. Üle 90% küsijatest on kuni 24-aastased noored.

„Lisaks rasestumisvastastele vahenditele on n-õ kuumad teemad suhte probleemid, kuid ka seksuaalsel teel levivad haigused, küsimused keha ja suguelundite kohta,“ rääkis ESTL president Mairi Kaha. „Sageli ei teata, kust leida nõu ja abi, vajatakse peegeldust oma tunnetele, tuge kõikuva enesehinnangule. Kuigi rohkem saadavad murekirju tüdrukud, on poiste osakaal suurenenud. Kui arsti või nõustaja poole pöördumine võib noormeeste jaoks raskem olla kui tüdrukutel, siis interneti vahendusel on kergem abi saada,“ lisas Kaha. „Aastas vastame kokku 5000 murekirjale.“ Amor.ee internetikeskkond on ainus nii suures mahus internetis seksuaaltervisealaste murekirjade vastamise keskkond Eestis. Nõustajad on oma ala parimad asjatundjad, vastused on põhjalikud ja küsimuste esitamisel on tagatud noorte anonüümsus. Nõustamist rahastab Eesti Haigekassa. Kümne aasta jooksul on amor.ee kaudu vastatud ligi 32 000 murekirjale.

Nõu ja abi ka noorte nõustamiskeskustest

Noored saavad tasuta seksuaaltervise nõu noorte nõustamiskeskustes, mis tegutsevad Eestis juba alates 1991. aastast ja mida tänaseks on kokku 19. Tegevust rahastab Eesti Haigekassa ning nõustamist juhib Eesti Seksuaaltervise Liit. Noorte nõustamiskeskused on mõeldud mõlemast soost kuni 24-aastastele (ka) noortele. Teenused on noortele (ka ravikindlustuseta) tasuta.

Noorte nõustamiskeskuste programmi juhi Triin Raudsepa sõnul ei ole noortel vaatamata infojätule ja näilisele teabe üleküllusele usaldusväärset informatsiooni lihtne leida – vanematega seksuaalteemadel rääkimine tundub ebamugav, eakaaslaste soovitusesse suhtutakse kriitiliselt, internetis

leitav sageli pornograafilise alatooniga info tekitab segadust ja vastuolulisi tundeid. Kuigi koolides pakutav seksuaalharidus on edenenud, on see siiski ebaühtlane või kohati probleemikeskne.

„Noorte nõustamiskeskus aitab noortel oma isiklikus elus valikuid teha just selles vanuses, kus toetust, julgustust ja abi on kõige enam vaja. 2009. aastal tehti noorte nõustamiskeskustesse üle 33 000 külastuse,“ räägib Raudsepp.

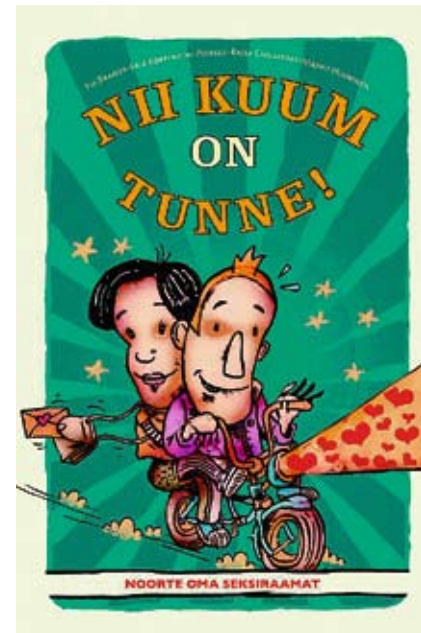
Töö noorte nõustamiskeskuses hõlmab rasestumisvastaste vahendite ja turvaseksi alast nõustamist, rasestumisvastaste vahendite väljakirjutamist, oletatava raseduse või seksuaalsel teel leviva haiguse (sh HIV) kindlakstegemist jne. Pakutakse ka psühholoogilist nõustamist ning seksuaalvägivalla korral esmast kriisinõustamist ning meditsiinilist ja psühholoogilist abi.

Raudsepa sõnul on rõõmustav, et noormeeste huvi teenuse vastu on suurenenud – 2009. aastal moodustasid noormehed 15% keskustesse esmaselt pöördunud klientidest.

Pöördumiste peamine põhjus on soov ennast kontrollida sugulisel teel levivate infektsioonide suhtes, aga pöörduetakse ka enda keha ja arengu, seksuaalelu alguse, seksuaalse identiteedi ja seksuaalelu puudutavate küsimuste ja probleemidega. „Samuti ei ole haruldane, kui lapsevanem kabinetti helistab ning nõu küsib, kuidas oma lapsega üht või teist teemat käsitleda,“ tõdeb Raudsepp.

Noortega seksist rääkimisel tuleb täiskasvanutele appi hiljuti valgust näinud raamat „Nii kuum on tunne. Noorte oma seksiraamat“

Raamat räägib piinlikkuse ja valehäbita seksist ja kõigest sellega liituvast: tunnetest, suhetest ja igatsusest, tervisest ja arsti läbivaatusest, tõest ja



müütidest, eneseusaldusest ja õigusest oma kehale. Lõbusate illustratsioonidega raamat kirjeldab seksuaalset arengut ning rõõme ja riske, mis kaasnevad seksiga. Raamatu autorid ei karda tabusid ja keerulisi küsimusi – kõigele antakse asjalikud vastused. Ka rasketest asjadest kirjutatakse mõnusa huumoriga. Raamat on tabav vastulöök seksiga seotud teadmatus, salastamise ja pornotööstuse moonutatud rollimudelite pihta. Raamat sobib nii noortele kui nende vanematele, kelle kooliajal sellist teost kahjuks polnud. Soome keelest tõlgitud raamatut on Eesti lugeja tarvis täiendanud Eesti Seksuaaltervise Liit. Raamat oli Soomes 2005. aastal Tieto-Finlandia preemia nominent.

Noorte nõustamiskeskuste info ja kontaktid on aadressil www.amor.ee.

Eesti Tervisedenduse Ühingu õppurite osakond ja selle tegemised

Sandra Mägi
ETÜ õppurite osakonna juhtaja

Eesti Tervisedenduse Ühing (ETÜ) on tervisedenduse praktikute ja teadurite professionaalne ühendus Eestis. Liikmeskonda kuuluvad tervisedenduse spetsialistid, õppejõud, õpetajad, arstid, poliitikud, tervisedenduse üliõpilased ja spetsialistid tervise, turvalisuse, hariduse ja sotsiaalvaldkonna erinevatest sektoritest. ETÜ loodi 1997. aastal, seega saame sel aastal 14-aastaseks. ETÜ on kahe rahvusvahelise organisatsiooni – IUPHE ja EUPHA liige, Eestis kuulume Eesti Tubaka ja Alkoholi Kahjude Vähendamise Kojale ja Eesti Koostöö Kogu liikmeskonda, samuti võtame osa mitme komisjoni ja nõukogu (säätva arengu komisjon, Eesti Hai-

gekassa rahvatervise komisjon, SVH nõukogu, RTA teemakomisjonid jt) tööst.

Ühingul on üldosakond ja 10 alaosakonda: Lääne-Viru-, Võru-, Tartu-, Ida-Viru-, Rapla-, Jõgeva-, Harju- ja Põlva- ning Tallinnas. Oma osakonna moodustavad ka tervisedenduse eriala üliõpilased Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolist ja Haapsalu Kolledžist. Liikmete arv on 156.

Eesti Tervisedenduse Ühingu õppurite osakond loodi aastal 2009, et ka noored saaksid oma potentsiaali ja teadmisi tervisedenduse valdkonnas

arendada ning end projekti- ja meeskonnatöö kaudu täiendada. 2011. aasta jaanuari seisuga on ETÜ õppurite osakonnal 52 liiget, kes on valdavalt naissoo esindajad, kuid on ka 8 noormeest.

Osakonnal on toimunud mitmeid koosolekuid nii Tallinnas kui ka Haapsalus. Õppurid on osalenud ETÜ suvekoolis ning 2009. aasta kohalike omavalitsuste valimiste eel korraldatud poliitilisel debatil. Suvekoolis sai oma teadmisi rakendada rühmatöös ning debatil oli suurepärase võimalus osa saada diskussioonist erinevate poliitikutega. 2010. aasta

ühiks vastutusrikkaks tegevuseks oli ETÜ üldkogu korraldamine.

2010. aastal võeti osa Päästeameti filmikonkursist „Tuleohutus kodus“, mille raames pandi kokku tuleohutusala lühiklipp „Nähtamatu oht“. Õppurite osakonna klipp kajastas seda, kuidas inimene võib märkamata langeda vingumürgituse ohvriks, sest ving on nähtamatu gaas. Lühifilmi mõte oli näidata vingunduri vajalikkust, kuna suitsuandur üksi ei pruugi alati elu päästa.

Õppurite osakond on noortele heaks projektitöö võimaluseks. Kolm TTK üliõpilast (Heli Temper, Kaisa Kask, Kristiina Kikajoon) viisid Euroopa HELP-programmi raames edukalt ellu tubaka ennetamise alase projekti. Projekti eesmärk oli ennetada vesipiibu suitsetamist. Koostati vesipiibuteemaline infovoldik, valmis õppefilm, osaleti Tallinnas tervisepäeval ja mitmes lasteasutuses ennetusala koolitusega. Projekti kirjutamine ja aruandlus toimus inglise keeles. Kuigi HELP-projekt on Euroopas tänaseks lõppenud, jätkub meie projektitegevus. Kõikidel huvilistel on võimalik kutsuda meie noori koolidesse ja noortekeskustesse – õppus on 1,5 tunnine aktiivõppemeetodeid sisaldav programm. Tagasiside on olnud väga positiivne.

2010. aasta lõpul tegi õppurite osakond pöördumise Forum Cinemas kinole seoses kahjuliku toiduvalikuga, mida külastajatele pakutakse. Soovitati muuta kinos pakutav toidumenüü tervislikumaks ja mitmekesisemaks. Pöördumises mainiti olulist

statistikat, mis kajastas selgelt probleemi olemasolu ning tehti omapoolsed soovitusused toiduvalikule põhjaliku tabeli näol.

Hetkel on plaanis teha pöördumine ka Nõmme linnaosa vanemale seoses Saku õlle siltidega, mida eksponeeritakse suusaradadel, ning mis on ilmselgelt ebaeetiline, sest alkohol ja sport ei käi kohe kindlasti käsikäes.

Osakonna liikmed on arvamusel, et liikmeteks tuleks kaasata ka neid tudengeid, kelle eriala ei pruugi olla otseselt seotud tervisega, kuid kellel on huvi tervise arendamisega vastu. Osakonda on astunud sel aastal üks noormees, kes õpib Tallinna Majanduskoolis.

Mõtteid on palju ja tahe on suur, kuid enamasti jääb tegevus soiku aja ning rahaliste võimaluste puudumise tõttu – see on ka põhjus, miks paljud ideed hetkel seisavad. Otsime erinevaid projekti-võimalusi oma ideede elluviimiseks. Sel aastal on plaanis õppuritega korralda õppereis Hiiumaale nii osakonna sidustamiseks ja paikkonna tervisedendustegevusega tutvumiseks kui ka Eesti ühe kogenenuma tervisedendaja Vilma Tikerpuuga koostamiseks. Kindlasti avaneb võimalusi osaleda ka rahvusvahelises töös – Euroopa ja maailma tervisekonverentsidel ja noortevahetuses tervisedenduse valdkonnas.

TTK II kursuse üliõpilane Raimo Pregel kuulub 2010. aastast ETÜ juhatusse, mis on taganud noorte idee-



Foto: erakogust.

2009. aasta tervisedebatt poliitikutega. Pildil Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tudengid ja ETÜ auliige Enno Kross.

de ja arvamuse suurema osakaalu ETÜ juhtimises. Eelmise aasta augustist on ETÜ tegevjuhiks Liina Kakk, kes oli Eesti esimese tervisedendajate lennu parim lõpetaja 2010. aasta kevadel.

ETÜ üheks oluliseks väärtuseks ongi „noorte“ (ehk roheliste) ja „vanade“ (ehk tarkade ja kogenenute) integratsioon. Nii oli näiteks 2009. aasta suvekoolis noorim osaleja 19 ja vanim 74 aasta vanune. Praktikabaasidesse maavalitsustesse minnes ei oota meid ees mitte võõrad ametnikud, vaid head kolleegid ja ühingukaaslased.

Eesti Tervisedenduse Ühing ootab oma ridadesse tervisedendusest huvitatud inimesi ja õppurite osakonda noori, kes tahavad edendada Eesti rahva tervist.

Psühholoogiline nõustamine töötukassas

Lana Randaru

Eesti Töötukassa, nõustamisteenuste teenusejuht

Miks vajatakse psühholoogi abi?

Põhjused, miks soovitakse minna psühholoogi juurde, võivad olla väga erinevad. Kuna töötukassa võimaldab psühholoogilist nõustamist nendele inimestele, kes on töötuks jäänud või koondamisteate saanud, siis on oluline, et nõustamine aitaks elus edasi liikuda ja tööotsinguid jätkata.

Töökoha kaotus ja koondamisteate saamine tekitab palju erinevaid tundeid, mis segavad keskendumist uue töö leidmisele. Teada on ka see, et praegusel ajal võtab uue töökoha leidmine kauem aega kui varem ja ennast tuleb otsinguteks rohkem kokku võtta. Sel perioodil on iseloomulikud sagedased meeleolumuutused ning ebakindlus tuleviku ees võib kergesti tekitada ärevust ja paanikat. Selliste emotsioonide tekkimine pärast töö kaotamist või koondamisteate kättesaamist on täiesti loomulik. Tihti peale on raske ise sellisest olukorrast välja tulla, ka sõbrad ja lähedased ei oska aidata. Oluline on, et leiduks keegi, kellega saaks probleemid ja mõtted läbi arutada. Sellisel juhul tasubki pöörduda psühholoogi poole.

Tavaliselt pöördutakse psühholoogi poole sellistel põhjustel:

- raske on elus edasi liikuda ja otsuseid vastu võtta
- lootusetustunne
- ärevus ja/või masendus
- raskused uinumisel
- alkoholism ja muud sõltuvused
- meeleolu kõikumine oluliselt enam kui varem
- ebakindlus oma võimetes ja oskustes, enesehinnangu alanemine
- muud põhjused, mille puhul on vaja, et keegi ära kuulaks ja asjatundlikku toetust pakuks

Kuidas psühholoog saab aidata?

Psühholoog aitab inimesel probleeme arutada ja analüüsida. Ta on kliendi jaoks neutraalne inimene ja hindab probleeme värske pilguga. Psühholoog oskab välja tuua kerkinud küsimuste uusi vaatenurki ja nüansse. Koostöös psühholoogiga saab tekkinud eluraskused läbi arutada ja edaspidiste sammude kohta tegevusplaani koostada.

Kindlasti ei lahenda psühholoog inimese probleemi. Tema töö on inimest kuulata, mõista ning tuua välja olukorra neid külgi, mida varem ei ole märganud. Ta aitab lahenduste leidmisel ja toetab nende elluviimisel.

Võib juhtuda, et inimesed tunnevad enne psühholoogi juurde minekut teatud ebakindlust ega tea, mida seal peab rääkima ja kuidas olema. Psühholoogiline nõustamine kujutab endast täiesti tavalist vestlust, lihtsalt psühholoogil on vastav ettevalmistus, et osata vestlust juhtida ning leida üles inimese tugevused, mis aitavad tal edasi minna.

Praegu kasutatavad psühholoogid nõustamisel erinevaid meetodeid, levinumad nendest on kognitiivkäitumusliku teraapia, geštaltheraapia, lahenduskeskse lühiteraapia ja humanistliku psühhoteraapia elemendid.

Kuidas saab nõustamisaja kokku leppida?

Psühholoogilisele nõustamisele suunab töötukassas inimese tema konsultant või juhtumikorraldaja. Inimene saab ise oma konsultandile või juhtumikorraldajale nõustamisele mineku kohta soovi avaldada. Kui konsultant või juhtumikorraldaja märkab või tuleb vestlusest välja, et inimesel on selliseid probleeme, mille lahendamisel saab psühholoog aidata, teeb konsultant ettepaneku psühholoogilisele nõustamisele minna. Töötukassa konsultandil on psühholoogi kontaktandmed ja kui inimene soovib, võib konsultant talle esimese nõustamisaja kokku leppida.

Tavapärastelt on ühele inimesele ette nähtud kümme 45-minutilist nõustamisseanssi. Vajaduse korral saab tundide arvu suurendada (nt kui on näha, et veel mõned tunnid lisanõustamist on väga vajalikud selleks, et inimene saaks tööturul aktiivsemalt tegutseda). Ühe psühholoogilise nõustamisseansi pikkus on maksimaalselt kaks akadeemilist tundi (2 x 45 min = 90 min).

Psühholoogiline nõustamine võib toimuda nii individuaalselt kui gruppinõustamisena. Praegu pakume klientidele individuaalset nõustamist.

Kes on nõustajad?

Töötukassas koosseisulisi nõustajaid ei ole, teenust ostame hanke korras. Hankimine toimub vastavalt maakondlikele vajadustele ning teenust osutab hanke raames valitud pakkuja või piirkonnas tasuta teenust osutav pakkuja. Tasuta teenust osutavad pakkujad on saanud rahastuse kas ESF projektidest/programmidest või muudest vahenditest. Tasuta teenust osutava pakkujaga sõlmime koostööleppe siis, kui on saavutatud vastastikune nõusolek ja teenusepakkujal on võimalik töötuid nõustada. Nõustamiseks vajalike ruumide ja muude tingimuste eest vastutab teenuse osutaja vastavalt lepingule või koostööleppele.

Peamine, millest teenuse hankimisel oleme lähtunud, on nõustajate kvalifikatsioon. Nõustajal peab olema magistrikraad psühholoogias või sellega võrdsustatud kvalifikatsioon ning vähemalt 3-aastane individuaalse psühholoogilise nõustamise (sh töötute psühholoogilise nõustamise) kogemus viimase viie aasta jooksul (2006 kuni pakumuste esitamise tähtpäevani).

Psühholoogilise nõustamise puhul on oluline ka ruumide olukord ja paiknemine. Seetõttu ootame, et ruumis on asjakohane sisustus, piisav valgustus

ja õhutamisevõimalus. Nõustamisruum peab olema kõrvalistele isikutele suletud ning ühistranspordiga ja liikumispuudega inimesele hästi ligipääsetav.

Kui leping psühholoogiliseks nõustamiseks on sõlmitud, ootame teenuse osutajat ja psühholooge end töötukassa osakondade töötajatele tutvustama. See on hea võimalus omavahel tutvavaks saada ning töötukassa töötajad saavad psühholoogilise nõustamise kohta küsimusi esitada ja nõustajad enda tegevust tutvustada. Eriti oluline on see, et nõustajad selgitavad, kuidas nõustamine toimub ja kuidas nõustamisel toimuvat klientidele selgitada.

Üks kord kuus ootame teenuse osutajalt lühikest kokkuvõtet nõustamise tulemuste kohta (peamiselt selle kohta, kuidas inimese valmis töötusprobleemiks, et konsultandil oleks inimese käekäigust ülevaade ja saaks talle paremini erinevaid tööle asumise võimalusi pakkuda.

Psühholoogilisel nõustamisel osalemiseks on osalejale võimalik taotleda sõidutoetust (10 senti kilomeetri eest, juhul kui nõustamiskoht asub tema elukohast vähemalt 500 meetri kaugusel).

2011. aastal on psühholoogilise nõustamise teenuse pakkujad:

Intelligentne Grupp OÜ Tallinnas, Viljandis,

Kärdlas, Narvas, Jõhvis, Sillamäel, Kiviõlis

Oksana Peetsalu OÜ Tallinnas

Tartu Nõustamis- ja Kriisibikeskus MTÜ Tartus

Reiting PR OÜ Võrus, Valgas, Jõgeval

Eesti Vaimse Tervise Ühing MTÜ Raplas, Haapsalus, Kuressaares

MTÜ TK & Partnerid (alkoholiprobleemid)

Viljandis

OÜ Sensus ETC Pärnus

Rakvere Ametikoal Rakveres

MTÜ Eesti Abikeskused Põlvas

OÜ Airis Paides

2008. aastal nõustati 305, 2009. aastal 978 ja 2010.

aastal 675 inimest.

Juhtumikorraldaja (Malle Kelt, Eesti Töötukassa

Võrumaa osakond)

Töötuks olemine tekitab inimeses sageli ebamugavust ja häbitunnet. Inimene hakkab vältima sotsiaalseid kontakte, kaotab motivatsiooni, muutub ebakindlaks, mille tagajärjel langeb enesehinnang ja võivad kaasneda negatiivsed hoiakud iseenda suhtes. Madala enesehinnangu tõttu võib töötu sattuda suletud ringi – inimesel puudub usk enda võimetesse ja toimetulekusse, mille tõttu ta ei julge kandideerida vabadele töökohtadele ja töötuse periood üha pikeneb ning eneseusk järjest väheneb.

TEENUSE OSUTAJA ARVAMUS

Intelligentne grupp

Psühholoogilisele nõustamisele pöördujate hulgas on enamasti need, kellel on raskusi muudatustega kohanemisel, ning need, kelle eraeluline ümmikseis halvab võime adekvaatselt oma elus toimetada. Psühholoog saab inimest aidata ainult siis, kui on väikegi tahe rahulolematuks tegevat olukorda muuta. Kui inimese olukord on küll raske, aga soovi seda muuta pole, siis on ka psühholoogil raske aidata. **Neid inimesi, kellel on väikegi soov oma elukorraldust muuta, saab psühholoog väga palju aidata.** Aitamise ulatus sõltub jällegi „tellija materjalist“, st kui palju on inimene ise valmis oma elus muudatusi vastu võtma ja uuel viisil käituma. Veel on silma jäänud, et üllatavalt paljudel inimestel on lähedase kaotusega tingitud läbielamata leinaprotsess, mis kõigepealt psühholoogi abiga läbi elatakse ja alles seejärel on võimalik tegeleda tööhoive teemadega.

Iris Podar, PhD, nõustaja

Professionaalseid teadmisi ja oskusi sain kasutada juhtudel, kui töötamist ja elamist takistas ärevushäire, sageli paanika või sotsiaalärevus, kui inimesed olid hakanud kontakte ja olukordi vältima ning hoolikalt välja töötnud turvakäitumise strateegiad. Nende jaoks oli kodu muutunud ainsaks turvaliseks pelgupaigaks. Paljud neist läksid nõustamise järel tööklubidesse ja siis juba praktikale ennast proovile panema. Ikka järk-järgult ja samm-sammult. **Kõige tähtsam, et üksindusest eemale ja kodust välja.**

Hiiumaa (kirjutab teenuse osutaja esindaja)

Inimesed pöörduvad valdavalt probleemidega, mis on pikalt olnud lahendamata ja tõusevad nüüd töötuse perioodil esile. Need on oskamatus seada piire, enesekehtestamine, eneseusu- ja enesekindlusprobleemid, nõrk eesmärgikesksus. Sellega seoses on väga paljudel suured terviseprobleemid, mis on tulnud oskamatuses väljendada tööandjale oma soove ja tingimusi ning pikaaegsest töötamisest väga kurnavates tööoludes. Siit edasi tulevad suhte- ja terviseprobleemid, alkoholiprobleemid ja madal töövõime.

Oluline on nõustamise kaudu suunata inimesed üles leidma, arendama ja realiseerima oma potentsiaali, mis toob kaasa isikliku vastutuse ja huvi tõsta oma töö kvaliteeti.

TEENUSE SAAJA ARVAMUS

Saaremaa (kirjutab juhtumikorraldaja) Minu kõige positiivsem seik on seotud ühe mehega. Pakkusin talle psühholoogilist nõustamist. Tema suhtus skeptiliselt – pole nii hullu midagi. Järgmisel pöördumisel võttis ise teema üles, oli kodus mõelnud ja soovis proovida, kasvõi ainult üks kord. Mees käis nõustamisel korduvalt. Ühel päeval teatas, et tema elus juhtus midagi väga toredat (ta ei täpsustanud, mis) ja seda just tänu psühholoogilisele nõustamisele. Ta oli väga õnnelik ja täis elujõudu, et edasi minna.

Ida-Virumaa Psühholoogilise nõustamise ajal kutsuti inimene tööintervjuudele ning enne ja pärast intervjuusid oli võimalik väiksemgi nüanss psühholoogiaga läbi mängida. Täna on teada, et esimest töökohta inimene küll ei saanud, aga psühholoogiaga rollimängude läbimängimise järel sai klient edukalt tööle.

Tänu liikud on olnud kliendid, kes said lahti ärevushäirest, mis on väga tugev koondamisjärgne reaktsioon.

On olnud mitmeid suitsiidimõtete inimesi, keda on saanud kindlasti aidata nende elu põhiväärtuste ümberhindamise ja uue suuna näitamiseks.

Võrumaa Aga ikkagi tahaksin öelda, et mina jäin psühholoogi juures käimisega väga rahule. Sain nii mõnelegi oma mõttele uue suuna ja palju ideid edaspidiseks. See aeg (kolm korda) jäi küll lühikeseks, aga tunnen, et kasu oli siiski. See inimene, kes minuga tegeles, tundub olevat väga tore nii inimese kui ka spetsialistina. Vajadusel lähen kindlasti uuesti tema juurde.

Hiiumaa Sain nõustamisteenusest teada oma konsultandi käest, otsustasin kindlasti osaleda ning olen teenusega väga rahul.

Olen seda teenust soovitanud ka teistele, sest näen tihti enda ümber probleemidega inimesi. Sain oma probleemide lahendamise ja julgen vajadusel ka tulevikus abi saamiseks psühholoogi poole pöörduda. Psühholoogiaga tekkis mul usalduslik suhe, tundsin ennast hästi ning minu jaoks oli ka oluline, et psühholoog oli teisest maakonnast, st „võõras“ inimene. Võimalus psühholoogi juures käia on väga oluline, suured tänud nõustajale ja töötukassale selle võimaluse eest.

Järvamaa Töötukassa tegi pakkumise ja mina võtsin selle vastu. Rääkisime minu jaoks rasketel teemadel: surm, elu on pahasti läinud. Psühholoogi juures käisin esmakordselt, alguses oli väike hirm ka, sest ei ole võõrastega eriline suhtleja. Väga meeldis, et oli võimalus ka mitte vastata, kui ei taha. Aga vastasin ikka.

Psühholoog oskas väga hästi vestlust juhida, nii et julgesin ennast avada.

Kokku käisin 5 korda. Nõustamine aitas minu elukorraldusele väga palju kaasa. Praegu arvan endast hulga paremini, loodan elult rohkem kui varem. Positiivne oli see, et ma leidsin inimese, kes kuulas mind ära. Psühholoogid on väga targad inimesed. Nad oskavad inimest kuulata.

Viljandimaa Olin lihtsalt katki. Aastaid depressioonis olnud.

Põhiliselt rääkisime kahel teemal. Esimene oli kodune olukord. Pereelu oli raske, minu meelest ei olnud mu vanemad pereeluks valmis. Teemaks tuli ka ema surm.

Teine teema oli kooliga seotud. Selle võib omakorda jagada kolmeks. Põhikool – selle aja jooksul läbisin 6 erinevat kooli, olin ahistamise ohver ja arvan, et olukord oli mõneti sarnane filmis „Klass“ nähtule.

Elu õnnelikum aeg oli kutsekoolis veedetud kolm aastat. Väga raske oli üle elada seda, kui panustasin õpingute jätkamiseks ühes

koolis ja sinna ei õnnestunudki sisse saada. Nõustamise käigus muutusin sisemiselt enesekindlamaks. Olen rohkem väärt, kui seni arvasin. Meeldis suhtlemine nõustajaga. Nõustamisel käisin 4 korda (üks kord kestis 1–1,5 tundi).

Lisavõimalused

Psühholoogilise nõustamise käigus võib selguda, et inimesel on tekkinud raskused, näiteks eluaseme-laenu tagasimaksimisega või kommunaalmaksete võlgnevused. Sellisel juhul saame inimese suunata võlanõustaja juurde, kes aitab tekkinud olukorras selgust saada ja rahaasju paremini korraldada.

Lähemalt on võimalik töötukassa pakutavate võimalustega tutvuda aadressil www.tootukassa.ee.

Psühholoogiline nõustamine töötukassa kaudu on mõeldud töötutele ja koondamisteate saanud inimestele. Seda teenust rahastatakse ESF programmi „Kvalifitseeritud tööjõu pakkumise suurendamine 2007–2013“ vahenditest.

Programmist:

- 3.2.5.2. Nõustamine tööotsinguid ja töölesaamist takistavate probleemide lahendamiseks
- 1) võlanõustamine töötutele (koostöös kohalike omavalitsuste ja MTÜdega);
 - 2) psühholoogiline nõustamine töötutele ja koondamisteate saanud töötajatele;
 - 3) sõltuvusnõustamine ja sotsiaalne rehabilitatsioon töötutele, kelle tööotsinguid, aktiivsetes tööturumeetmetes osalemist või töölesaamist takistavad sõltuvusprobleemid;
 - 4) tööklubi töötutele, kes vajavad tööotsinguks ja tööeluks ettevalmistust.

Viide programmile: http://www.tootukassa.ee/public/Programm_2010-2011.doc.pdf

Edasi loe lähemalt:

Haigekassa, Lastekodu 48, 10144 Tallinn, www.haigekassa.ee
Eesti Tervisedenduse Ühing, Tallinna mnt 14 – 119, 79513 Rapla, www.tervis.ee
Eesti Seksuaaltervise Liit, Mardi 3, 10145 Tallinn, www.amor.ee
Töötukassa, Lasnamäe 2, 11412 Tallinn, www.tootukassa.ee

Väljaandmist toetab Euroopa Liidu Sotsiaalfond

Sotsiaalministeerium
Gonsiori 29
15027 Tallinn
www.sm.ee

Triinu Täht
Rahvatervise osakond
tel 626 9142
triinu.taht@sm.ee

Kati Matsalu
Rahvatervise osakond
tel 626 9150
kati.matsalu@sm.ee