



SESSION 6



SESSION 6

SUHTED

SISSEJUHATUS

Sessiooni eesmärk on anda osalejatele võimalus uurida sotsiaalse suhtluse või kontaktide rolli meie vaimse tervise ja emotsionaalse heaolu tagamisel.

ÕPIVÄLJUNDID

Sessiooni lõpus on osalejal:

- Arusaam sotsiaalse suhtluse ja sotsiaalsete kontaktide tähtsusest taastumisprotsessis
- Teadmine, kuidas hoida positiivset suhtlust ja kontakte
- Kaardistus oma elu olulistest sotsiaalsetest suhetest ja kontaktidest



SOOVITUSLIK SESSIOONI PLAAN

TEGEVUSED	MEETOD	MATERJALID
Tervitussõnad	Läbiviija	
Sissejuhatav harjutus	Rühma harjutus: Kes on mulle tähtis?	
Mina olen.....	Individuaalne ja grupi harjutus	Tööleht
Minu tugivõrgustik	Individuaalne ja grupi harjutus	Tööleht
Davidi lugu	Rühma harjutus	Film
Positiivsete suhete säilitamine	Ülesanne väikestes gruppides	Tööleht
Refleksioon		

TAUINFORMATSIOON

Vaimse tervise probleemide suhtes kujundatud sotsiaalsed stigmad on tugevad barjäärid taastumisel. CHIME mudelis on rõhutatud suhete tähtsust või sotsiaalsete interaktsioonide olulisust taastumise toetamisel, kuid vaimse tervise probleemide kogemus ja sotsiaalse stigma mõjud põhjustavad olukorra, kus need suhted on just siis ohus, kui neid kõige rohkem vajatakse.

Elavad Emotsioonid treeningkoolitus on välja töötatud grupikogemuslikuks õppeks, kus osalejad panustavad rühmatöösse oma teadmiste jagamise ja oma kogemuste hindamisega. Sellega võimaldatakse osalejatele uute inimestega



kohtumisi, sotsiaalse suhtluse ja suhtevõrgustiku suurenemist ning paremat arusaamist, kuidas nad ise saavad juhtida positiivset suhtlust ja suhteid teistega. Sotsiaalsed tegurid ja taastumine

Mitmed uuringud käsitlevad taastumist toetavaid meetmeid. Mõned neist on uurinud ka vaimse tervise probleemidest taastumise tegureid. Tew ja kolleegid (2012) leidsid, et vaimse tervise probleemidega inimesed on kogenud abitust, ebaõiglust, väärkohtlemist või 'sotsiaalset lüüasaamist' ja sageli positiivsete suhete puudumist. Brijnath (2015) uurimus depressiooni kogemise kohta toob välja võõrandumise, üksilduse ja hirmu sildistamise ees. Sotsiaalsete faktorite seas on stigmatiseerimisele lisaks leitud, et sotsiaalset kaasamist takistavate tegurite seas on oluline madal sissetulek, töötus ja halvad elamistingimused (Van Weeghel et al, 2019). Wood ja Alsawy (2018) toonitasid oma uurimuse põhjal, et sotsiaalsed tegurid nagu stigma, võimaluste puudumine, ainesõltuvus, samuti vaimse tervise abi kvaliteet ja medikamentide negatiivne toime mõjutasid inimeste sotsiaalset kaasamist. Mitmed uuringud rõhutavad, et stigmad ja stigmatiseerimine on põhifaktorid, mis mõjutavad taastumisprotsessi. Vastavalt Tew ja kolleegidele ülevaateuuringule (2012) on just stigma mõnede inimeste enesemääratluse vitaalne osa, mis mõjutab enesehinnangut, enesetõhusust, püüdlusi ja enesekindlust sotsiaalses suhtluses. Kolm CHIME kategooriat – suhtlus, identiteet ja võimestumine – omavad oma alateemadega erilist tähelepanu sotsiaalses interaktsioonis ja vaimse tervise raskustest taastumise protsessis:

- **Suhted:** Interpersonaalsed suhted, pere/süsteemsed lähenemised, sotsiaalne kaasatus, tööhõive ja kogukonna areng
- **Identiteet:** sotsiaalne identiteet, diskrimineerimine (rass, sugu jne), vaimse tervise stigma ja anti-stigma/anti-diskrimineerimise kesksed sekumised
- **Võimestumine:** enesetõhusus, võim koos teistega, tugevustele orienteeritud lähenemine, ennastjuhtiv toetus ja tugirühma teenused



Kokkuvõtteks, taastumisprotsessi jaoks pakutakse palju viise ja võimalusi, mis võtavad arvesse nii taastumiseks vajalikku sotsiaalset orientatsiooni kui enesevastutusele orienteeritud strateegiaid enesejuhtimiseks ja taastumise edenemiseks.

Taastumist soodustavate sekkumiste ülevaates (Tew and colleagues (2012) on kõrgelt hinnatud omataoliste suhtluse arendamine, eneseabi ja vastastikust toetust soodustavad tegevused. Need loovad egalitaarse ja aktsepteeriva õhkkonna, mis võimestab kliente solidaarsusetunde kasvamise ja suunab positiivsema identiteedi kujunemisele. Nende tegevuste üheks suurepäraseks tulemuseks on kliendi treenimine tugirühma töötajaks.

Elavad Emotsioonid eritähelapanu all on internaliseeritud stigma ümber mõtestamine sotsiaalse sekkumise abil (Kondrat and Teater (2009). Koolituse fookuses on kõik loetletud CHIME kategooriad ja narratiivne lähenemine osalejate võimestamiseks identiteedi ja teistega suhtluse rekonstrueerimisel.

ÜHENDUSE HOIDMINE

Mitmed uuringutes on leitud, et teistelt abi otsimine on aidanud ebaõnnestumistega toime tulla (Soundy et al., 2015). Sotsiaalse stigma või vaimse tervise probleemidega kaasnevate sümptomite hirmu tõttu võivad inividid isoleeruda sotsiaalsest interaktsioonist. Kuid usaldav suhe, reaalne käegakatsutav toetus ja arusaamine on oluline taastumisprotsessi edenemiseks. Inimesi on seetõttu vaja julgustada mõtlema vaimsetele/sotsiaalsetele tugisammastele ning innustada aktiivselt abi ja arusaamist taotlema.

Näiteks võib kasutada 'hierarhilise kaardistamise' tehnikat sotsiaalse tugivõrgustiku teadvustamiseks (Antonucci, 1986). Tehnika kasutamisel kasvab teadlikkus inimestest, keda võib ja saab usaldada ning kellele raskustes loota ja toetuda. Kaardistamisel selgitatakse välja ka toetusvajaduse mahud ja toetusvõimaluste liigid. Sotsiaalsed suhted on sageli vastastikused. Mõlemad osapooled pakuvad ja võtavad vastu toetust. See kehtib eriti omataoliste kaaslussuhetes.

Paljude inimeste seas on levinud arusaam, et teise inimese aitamine tähendab tema eest kõige äratagemist. Selline arusaam on üks enesehoolet ja ka



positiivseid jätkusuutlikke sotsiaalseid suhteid takistavaid barjääre. Seepärast on tugivõrgustiku määratlemisel oluline märgata suhteid ja nende kvaliteeti, mitte ainult toetusmäära. Tark on toetada sellisel viisil, mis ei põhjusta toetajas distressi, ülekoormust ja läbipõlemist.

