

# OKSANA PEETSALU– AITAN INIMESTEL MÕISTA ISEENNAST JA TEISI

*Autor:* **KÜLLI URB**



Seekord tutvustame „Tegija“ rubriigis TPIK kauaaegset koostööpartnerit, puuetega inimeste ja puuetega laste vanemate aktiveerimiskoolituste läbiviijat, psühholoog Oksana Peetsalu.

**Psühholooge on nimetatud naljaga pooleks inimhingede insenerideks, hiljuti kohtasin võrdlust preestriga, tänapäeva preestrid siis. Mida arvad sellisest võrdlusest, kas psühholoog on tänapäeva preester?**

Preestriga ma ei võrdleks. Meie, psühholoogid ja terapeutid ei vali inimese religioosset teed. Usk on siiski tee või helge eesmärk, meie anname inimesele pigem saapad, mis kaitsevad teel konaruste eest või ulatame kepi, millele toetuda edasi liikudes. Tee valib inimene ise, meie oleme tehniline abi, et oleks lihtsam mõista iseennast ja teisi.

**Mis on sinu töö juures kõige suurem väljakutse?**

Sellist üldist probleemi ju pole, aga ma võin rääkida, milles ma näen oma missiooni terapeudina töötades. Soovin laialipudenenul aidata end kokku

koguda, aidata terviklikkus taastada, aidata sisemised vastuolud eemaldada, et inimene tunneks end osana perest, kollektiivist, maailmast.

## **Psühholoogias ja teraapiates on väga palju erinevaidkoolkondi ja meetodeid. Kas sul on oma koolkond, metoodika?**

Lõpetasin Peterburi Ülikooli, omandasin pedagoog-psühholoogi kutse. Sain õiguse õpetada, aga mind huvitas individuaalne töö, sügavuti töötamine. Selleks, et sellist tööd teha, tuli palju õppida- õppisin 5 aastat Leedus eksistentsiaalpsühholoogiat, poolteist aastat supervisiooni, lisaks USAs Portlandis protsessipsühholoogiat ning lisaks veel grupianalüütilist teraapiat.

Grupianalüütilist teraapiat kasutame näieteks töötutega töötades, kellel on suhtlemisprobleemid. Mõni inimene rikub oma suhted lähedastega või kaaslastega. Inimene näeb end ja teisi nagu kõverpeeglis, siis mõjub grupis töö hästi, reaalses on võimalik seda kõverpilti parandada. Tuleb olla väga tähelepanelik, kuulata millest inimesed räägivad, millest nad tegelikult räägivad. Et sellist tööd teha, tuleb palju õppida, aga see on väga huvitav. Erinevad suunad toetavad süvitsi tööd inimestega.

Väga tähtis terapeudi töös on supervisioon. Superviisor parandab terapeudi tööd, kolleegid jälgivad minu tööd kliendiga, selleks kasutatakse väga erinevaid meetodeid. Näiteks kui ma kliendiga töötan, jälgivad mind superviisorid reaalses ja teevad märkusi, annavad nõu. Klient on muidugi kaitstud ja tema ees seda ei tehta. Kasutatakse videot või kirjeldan superviisorile üleskerkinud probleemi, arutleme selle üle. Selleks, et saada terapeudi eurolitsents, peab väga palju supervisioonitunde läbi tegema. Psühholoog, kes ei ole terapeut, ei pea tingimata tundma iseennast põhjalikult, aga terapeut, kes töötab süvitsi inimesega, peab end väga hästi tundma. Olen ju ise enda kõige tähtsam tööriist. Ma pole ideaalne, ingel, pean teadma enda varjupoolt väga täpselt, et mitte ravida end klientide arvelt. Pean töötama endaga kogu aeg.

## **Oled olnud TPIK koostööpartner väga pikka aega, ning seetõttu hästi kursis puuetega inimeste eluga. Kas sel on mingi eripära, mida on võimalik esile tuua?**

Kui inimene saab mingi kahjustuse, siis suhted teiste inimestega muutuvad. Tihti muutub ta vähemal või suuremal määral sõltuvaks teistest inimestest.

Näiteks kui laps haigestub, siis tekib tal kohe palju õigusi, ta tõstetakse justkui haiguse troonile. Sellisest ümmardamisest on lapsel väga raske keelduda, see ei õnnestu. See kasvatab egoismi ja ohvriks oleku tunnet. Tähtis on õpetada lapsevanemaid ja puudega inimeste omakseid nii, et oleks küll armastus, aga säiliks maksimaalne vastutustunne ja iseseisvus. Armastada nii, et kannatused ja ohverdamine ei muutuks peamiseks suhetes. Puudega inimesel tekib tihti ohvri seisund, aga selle eest ei ole keegi kaitstud, see on üldine probleem.

Meil kõigil on võimalused ja piirid. Mõnel inimesel on võimalusi nii palju, et see on nagu horisondini ulatuv põld- seal võib olla küll mõni post või küngas, aga võib juhtuda nii, et kohates seda posti, võtab inimene selle ümbert kinni, nutab ja halab, et tal ei ole võimalusi ja tegutsemine on piiratud, kuid tegelikult on võimalusi tohutult. Mõni inimene elab nagu vanglas- väike nelja seinaga piiratud ruum ja võimalusi on väga vähe. Aga ta elab, nagu piire polekski, vaid on lõputult võimalusi. Just seda me peame puuetega inimestelt õppima.

### **Milline on psühholoogilise- ja sotsiaalabi erinevus?**

Sotsiaaltöötaja püüab ikkagi lahendada olukordi, et inimeste põhivajadused- toit, peavari ja turvalisus oleksid rahuldatud, kui võimalused tegustseda puude või sotsiaalse tõrjutuse tõttu on piiratud. Meie, psühholoogid õpetame, kuidas abi küsida, kuidas pöörduda nii, et kuulataks. Aitame lahti saada ohvriks olemise tundest. Näitame, et teda ümbritsevad head inimesed, õpetame usaldama maailma. Me õpetame, kuidas käituda ja kuidas rääkida enda vajadustest. Inimesed ei saa lugeda sinu mõtteid, oluline on rääkida, millist abi vajad.

Riigimasina rattaid ja aknaid pole mõtet peksta, see ei vii kuhugi. Tuleb õppida seda masinat kasutama. Ära ole ohver, vaid loo oma elu!

**TPIK projekti „Töötaja tööriistakast – abiks puudega inimesele ja puudega lapse vanemale“ eestikeelsete gruppidega viidi läbi mõned psühholoogilised testid, mis on mõeldud depressiivsuse ja ärevuse taseme hindamiseks. Testimise eesmärgiks oli hinnata võimalikke muutusi meeleolus ja enesetundes, samuti muutuste suunda. Tulemuste puhul torkas silma, et puuetega laste vanemate depressiivsuse, ärevuse, samuti kurnatuse tase on oluliselt kõrgemad kui puuetega täiskasvanutel. Kahes grupis ületavad enamiku lapsevanemate depressiivsuse, ärevuse ja kurnatuse skoorid kliinilise**

**normi piiri, puuetega täiskasvanute grupis on seda ilmnenud ainult paari üksiku inimese puhul.**

**Kas sina oskad kommenteerida, miks puuetega inimeste ja puudega laste vanemate depressiivsuse näitajad erinevad nii drastiliselt?**

Ma ei kommenteeriks vaid illustreeriks, see on ainult üks aspekt, miks see nii võib olla.

*Oksana palub mul võtta mugava asendi, lõdvestuda ja sulgeda silmad.*

Esimene pilt. Kujuta ette, et sa ei ole üksi, sul on abistajaid, su ümber on palju hoolivaid inimesi. On suur jõud, mis sind aitab. Sa suudad armastust vastu võtta. Teine pilt. Kogu vastutus on sinul, kõik peab olema sinu kontrolli all, sa ei suuda vastu võtta abi, loodad ainult endale. See inimene elab pimeduses.

Nii paradoksaalne, kui see tundub, aitavad sellistel juhtudel vaimsed otsingud, kui usutakse kellegisse, kes on kõrgem, ükskõik, kuidas me seda siis nimetame.

Töötades puuetega laste vanematega, siis näen, et nad oskavad hästi teist inimest toetada, selles mõttes on nendega palju lihtsam töötada kui puuetega inimestega. Õpetan neile, et nad ei ole üksi, et nad võivad küsida abi. Arvan, et see küsitlus peegeldab just seda.

**Oleme aastaid töötanud puuetega inimestega nüüd ka puuetega laste vanematega – teinud aktiveerimiskoolitusi, individuaalnõustamisi, sotsiaalnõustamist, eneseabigruppe. Mida peaks veel tegema, et töö tulemust oleks?**

Palju rohkem on vaja teha koostööd erinevate valdkondade – meditsiin, sotsiaal, politsei, haridus, psühholoogiline abi, lastekaitse jne. Oluline on, et inimesed ei jääks erinevate ametkondade vahele, et võrk püüaks nad kinni, et nad ei jääks üksi. Erinevate osapoolte vähest koostööd saab ikkagi parandada, kui on palju rohkem ressursi.

Hiljuti lugesime lehtedest ühe lastekodust tulnud noore naise tragöödiast. See juhtus just seetõttu, et puudub koostöö. Muidu saab abi ainult see, kes kõvemini karjub, aga see, kes pole võimeline või ei oska abi küsida, hakkub.

Perekond, kuhu sünnib puudega laps, ei tohi jääda üksi. Erinevate osapoolte koostöö, kohtumised ja arutelud on väga olulised.

**Oksana, mis on sinu jaoks tähtis, mis teeb sinu elu kvaliteetseks?**

Muidugi peavad olema kaetud põhivajadused, aga väga tähtsad on head ja soojad suhted lähedastega. See on minu jaoks oluline.

Kojaline nr 5, 2011