

“Elu ratastoolis on võimalik!”

Oma kogemustest räägib Mihkel Saksing

TEKST KÜLLI URB FOTOD TAUNO ASUJA

Paljudele liikumispuuetega inimestele on Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus (HNRK) omamoodi kohtumisaik, kus üle Eesti ratastoolikad, nagu nad end ise nimetavad, saavad kokku sõpradega üle Eesti. Muidugi pole HNRKi peamine eesmärk pakkuda liikumispuuetega inimestele sotsialiseerumisvõimalust, vaid tegemist on tõsise raviastutusega, mis omas vallas parim kompetentsikeskus Eestis.

Alates 2013 jaanuarist töötab keskus esimene seljaajukahjustustega inimeste kogemusnõustaja. Kohtusime kogemusnõustaja **Mihkel Saksingu**ga tema puhkuse esimesel päeval Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskuses, et uurida, mida kujutab endast töö seljaaju kahjustustega inimeste kogemisenõustajana.

Küll: Olen kuulnud psühholooge ja terapeute ütlemas, et nende töövahendiks on nemad ise, kogemusnõustaja töövahendiks tema saatus. Oled sa sellega nõus?

Mihkel: Jah, nii ongi, seda ei saa õppida. Mõned on küsinud, kas olen kuskil koolitusel käinud. Kuus aastat, mis ma ratastoolis olen olnud, ongi olnud see koolitus, millele saan oma töös tugineda.

Päris igaüks siiski kogemusnõustaja olla ei saa – ei piisa, et Sul on kogemus puudest. Sa pead oskama inimestega suhelda, oskama kuulata ja küsida

õigeid küsimusi. Nii palju kui mul tööpraktikat on olnud, olen näinud, et inimesed alguses ütlevad, et neil ei ole ühtegi muret. Peab oskama nii küsida, et inimene avab end ja siis saan teda aidata.

Vähe on sellest, kui räägin, et saan ratastoolis hakkama, õpin, töötan. See ei ole nii lihtne – enne tuleb lahendada palju probleeme, kui trauma läbi teinud inimene saab minna kooli või tööle või elada iseseisvalt. Ei saa olla nii, et ühe päevaga saad teiseks inimeseks. Tean, kui raske see on. Olin kaks aastat täiest sõltuv vanematest. Minul on hästi läinud – leidsin armastuse ning kolisin



Mihkel Saksing

vanemate juurest ära, edasi tuli töö ja muu. Kohe ei saa saada kellekski, isegi terve inimene mitte.

Kas sa võid rääkida veidi oma taustast, kust sa pärit oled jne?

Ma olen pärit Põlvamaalt, Rāpinast. Kahekümneselt juhtus minuga õnnetus – kukkusin neljandalt korruselt alla. Selle tulemusena on mul viienda kaelalüli murd, sellest on nüüd kuus aastat. Töötan HNRKs kogemusnõustajana ja kodus teen natuke raamatupidamistööd, mida olen õppinud.

tis, igal juhul nii ruttu kui võimalik. Ka siis, kui hakkab taastusravi, kohtutakse kogemusnõustajaga ja algab igapäevaoskuste lihvimine, treening. Kogemusnõustaja on toeks, aitab otsida sobivaid õppimis- ja töötamisvõimalusi, hobi. Kogemusnõustaja teab seda, mida keegi teine meeskonnas ei saagi teada.

Olen käinud Soomes Synapsise keskus, kus kolm kogemusnõustajat töötas kohapeal ja kokku oli neid vist kaheksa.

Kes siis ikkagi on kogemusnõustaja?



Kogemusnõustaja on ja nagu polegi amet, sest kogemusnõustaja rollis oleme aeg-ajalt ilmselt kõik. Näiteks kui räägid sõbraga, kellel on sarnane olukord, ütleme talle midagi head, talle kasulikku – see ongi kogemusnõustamine. See ei peagi olema palgatöö. Lihtsam on inimesi aidata ja inimestel sind usaldada, kui töötad HNRKs ning oled ametlikult kogemusnõustaja.

Kuidas sai sinust kogemusnõustaja?

Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus kuulutas välja konkursi kogemusnõustaja kohale. Esitasin CV, motivatsioonikirja, tegin läbi töövestluse ja osutusin valituks. Mul oli juba enne nägemus sellest tööst olemas, olin kogemusnõustamisest palju mõelnud ja uurinud, kuidas toimib see mujal. Soome puudega inimesed rääkisid, kui palju oli neil kasu kogemusnõustajast. Sealsed kogemusnõustajad kohtuvad parimal juhul trauma läbi elanud inimesega intensiivpala-

Inimeste vahel peab olema usaldus, siis saame vabalt rääkida. Usaldus ongi kogemusnõustamise alus.

Keskuses kogemusnõustajana töötades näen, kui oluline on eeskuju. Eeskuju aitab ja innustab inimesi. Väga tähtis on leida inimesele hobi – see aitab unustada argimured ja tõmbab trauma järel ratastooli jäänud inimese kodunt välja.

Kuidas Sinu puhul see väljatulemise protsess käis, kust leidsid motivatsiooni? Mis Sind välja tõmbas?

Alguses pärast õnnetust mõtlesin, et hakkam kohe kõndima. Siis selgus, et ega see ikka nii kindel ka ei ole, ja siis hakkasin treenima neid oskusi, mis aitasid iseseisvalt hakkama saada. Sellest hetkest, kui ma suutsin end ise riidesse panna ja voodist ratastooli ronida, oli mulle selge, et ma vanemate juurde ei jää – tahtsin iseseisvuda. Olin ju korra juba kodunt lahkunud. Pealegi on vanemad juba eakad ja neil oleks minu jaoks raske olnud.

Minu pingutused on kandnud vilja. Ma ei tunne, et mul praegu väga millestki puudus oleks. Mul on oma kodu, toetav kaaslane, saan ise autot juhtida, mis annab palju vabadust – olen rahul.

Mind ärritavad inimesed, kes kurdavad, et pension väike ja ei saa midagi teha. Otsitakse põhjuseid, miks mitte teha asju. See ei meeldi mulle. Kodunt välja kolidas ei olnud mul ka muud kui ainult pension. Ma ei mõelnud selle peale, et mul ei ole raha, lihtsalt tegin neid asju, mida ma tegema pidin, vastavalt võimalustele. Kui sul on tahet ja julgust asju proovida, ei ole miski võimatu. Kui sul endal tahet ei

ole, ei saa sind keegi aidata, ka mina kogemusnõustajana ei saa aidata. Ma saan julgustada ja olla eeskujuks. Vähemalt pooltel, keda olen nõustanud, on tekkinud huvi kooli minna või töötada. Nad soovivad iseseisvalt hakkama saada ega ütle, et elu ratastoolis pole elu.

“Kogemisenõustaja on eelkõige eeskuju, nagu mudel sellest, kuidas on, vaatamata sellele, et oled ratastoolis, võimalik saavutada seda, et saad sisukat elu elada.”



Inimestele tuleb anda võimalus end üles leida ja tegeleda oma hobiga, siis kasvab nendes motivatsioon teha kõike muud. Sellel teemal võiksin rääkida lõputult.

Räägime veel nõustamistööst, millised on olnud väljakutsed?

Inimeste lood on nii erinevad, igal inimesel on erinev mõtlemine.

Mõni on silmakirjalik, ei ütle, mida mõtleb, ei vaata kohtudes silmaga. Mõni tahab tulla kogemusenõustaja juurde, et sõimata, mis ta propageerib, et elu ratastoolis on võimalik. Miks sa ei ütle, et hakkam kindlasti käima, saad terveks? Miks sa ei anna lootust? Sa peaksid olema positiivne. Ma olen ju positiivne ja ma ei

propageeri midagi. Ma olen ise näide sellest, et ratastoolis on võimalik elada ning olla eluga rahul. Ma ei taha anda kellelegi tühje lubadusi. Ma ei saa ju öelda, et ära muretse, küll sa aasta pärast kõnnid. Ega selline mõtlemine mullegi võõras ei

ole – aasta läks mööda, enne kui vaatasin, et ega siit ei tule midagi, tuleb hakata ise pingutama, et toime tulla.

Kogemusnõustaja peabki olema näide sellest, et on võimalik hakkama saada, ja mitte ainult jutustama sellest, vaid ta peab ka ise reaalselt hakkama saama.

Milline näeb välja Sinu töö kogemusnõustajana HNRK meeskonnas?

Alguses on toetav motiveeriv vestlus, kaardistame probleemid ja hakkame lahendusi otsima.

Vestlus kliendiga on ainult üks osa tööst. Teen koostööd terapeutidega, kogu tiimiga. Vajadusel lähen nõustan füsioterapeuti, näiteks, kuidas mõni haige saaks paremini voodist rästooli või leian mõne sama diagnoosiga patsiendi, kes ette näitaks, kuidas hakkama saada.

Kes teil naispatsiente nõustab, kas oled ka neid nõustanud?

Jah, päris mitmeid. Naistel peaks olema kindlasti oma kogemusnõustaja, mis puudutab seksuaalsust, eraelu. Ka osa abivahenditeid on spetsiaalselt naistele. Ma loomulikult kõiki naiste asju ei tea, aga ületamatu pole nõustamine olnud. Üldse mulle tundub, et puudega inimesed on omavahel palju avameelsemad kui nn terved inimesed.

Mujal ongi naiskogemusnõustajaid ja meeskogemusnõustajad.

Kes Sind toetab?

Mul on elukaaslane, kes on väga toetav, tööle toetab meeskond. Kohtun regulaarselt keskuse juhataja ja kvaliteedispetsialistiga, mil arutame minu tööga seonduvat.

Milline võiks olla seljaajukahjustusega inimeste kogemusnõustamise tulevik Eestis?

Soomes käivad kogemusnõustajad kliendi juures kodus, kus kaardistavad kogu olukorra, kaasa arvatud ruumide ligipääsetavuse. Nii saadakse pilt patsiendi vajadustest ja ka pere võimalustest. Meie riigis pole see praegu võimalik.

Pigem võiks meil olla võrgustik – erinevates kohtades võiksid olla kogemusnõustajad, kellel on kindlad vastuvõtuajad või lepatakse kohtumine spetsiaalselt kokku. Kogemusnõustajad võiksid omavahel regulaarselt kohtuda ja arutada oma tööga seonduvat. Meie valdkonnas pole kogemusnõustamine ainult vestlus ning motiveerimine, see on pikemaajaline töö, treenimine ja tõsine pingutus.

Kogemisnõustaja on eelkõige eeskuju, nagu mudel sellest, kuidas on, vaatamata sellele, et oled rästoolis, võimalik saavutada seda, et saad sisukat elu elada.