



# PSÜHHOSOTSIAALNE KRIISIABI SOTSIAAL- JA HOOLEKANDEVALDKONNA TÖÖTAJATELE

## VALGUSFOORI TUGIPAKETT

	ENNETAV R	TOETAV K	REAGEERIV P	
<b>SÕNUMID JUHILE</b>	<i>Ole oma meeskonna jaoks olemas, nagu tavapäraselt.</i>	<i>Eriolukord on paljude jaoks murettekitav aeg ning teie meeskond võib vajada täiendavat tuge.</i>	<i>Taga oma töötajatele täiendav abi, see on praegu vajalik!</i>	
<b>TÄNANE OLUKORD</b>	Töötajad on heatujulised, tulevad tööle hea tundega. Töötajate vahelisi pingeid ei ole. Eriolukorrast tulenevalt on märke väsimusest ja mõneti eba-kindlust tuleviku osas.	Töötajad hakkavad väsima ja hakkavad ilmema esimesed lahkkelid ja rahulolematu kollektiivis. On suurenenud haiguslehele jäävate töötajate arv. Hirm, kurnatus suurenenud töökoormuse tõttu, negatiivne ootusärevus töötajate seas.	Töötajatel on raskusi tööülesannete täitmisega. Paljud töötajad on haigestunud, puhkusel või keeldutakse töö tegemisest. Suurenenud on kurnatus, stress, hirm ning tavapärase sotsiaalne suhtlus on peatunud. Ilmnevad konfliktid.	
<b>SOOVIUD EESMÄRK</b>	Töö- ja eraelu tasakaal on saavutatud, kasutusele on võetud tegevused, mis hoiavad senist heaolu taset ning ennetavad läbipõlemist	Meeskond on toetatud selliselt, et töötajate motivatsioon ja töötahe säilib, töökoormus on optimeeritud ning on loodud tingimused läbipõlemise vältimiseks.	Vähendatud on kahju töötajatele ja meeskonnale, ennetatud on traumajärgset stressihäiret või läbipõlemist.	
<b>SAMM 1</b>	Jätkake igapäevast tööruutiini. Jätka päeva alguse- ja lõpukokkuvõtete tava (kui veel pole, siis hea on alustada!). Julgusta töötajaid väljendama oma vajadusi, emotsioone ja mõtteid. Julgusta töötajaid jälgima lihtsamaid enesehooldusvõtteid). Julgusta kolleegidevahelist suhtlust ja üksteise abistamist. Anna regulaarset tagasisidet ja jaga konkreetseid käitumisjuhisid. Julgusta töötajaid kasutama stressi maandamiseks toimetuleku-meetmeid - piisav puhkus, pausid, tervislik ja piisav toitumine, füüsiline aktiivsus (vt juhised sotsiaaltöötajale vaimse tervise toetamiseks; juhised asutuste ja kohalike omavalitsuste juhtidele sotsiaaltöötajate toetamiseks eriolukorras). Juuruta töökorraldusse tegevusi, mis aitavad tööpäeva lõpus taastuda (nt kojumineku check-list) Hoiatage töötajate jaoks nähtaval infot abi saamise võimaluste kohta (nt stendil, siseveebis vm)	<b>R1</b> Vaadake koos üle igapäevane töökorraldus ja töötervishoiu ja tööohutuse kavas olevad psühhosotsiaalse ohutegurid (nt kontrollküsimused riskide hindamiseks) - leppige kokku kõige olulisemates tööülesannetes - julgusta tegema pause. Roteeri töötajad kõrgema ja madalama stressitasemega ülesannete vahel. Toeta suhtlemise jätkumist kolleegide vahel (telefon, Skype), et tekiks omavaheline tugivõrgustik. Vestle töötajatega igapäevaselt, et hinnata vajadusi ja võtta kasutusele sobilikud meetmed toetamiseks. Töötaja võib kasutada enesetunde hindamiseks testi (nt <a href="https://www.kliinik.ee/testid/burnout">https://www.kliinik.ee/testid/burnout</a> ) Julgusta töötajaid kasutusele võtma harjumusi, mis aitavad stressitaset maandada (vt stressi tunnused) (liikumine, sportimine, värskes õhus viibimine, tegelemine kunsti või käsitööga vms). Ära unusta ka ennast! Juuruta paindlikud töögraafikud töötajatele, keda ennast või pereliikmeid mõjutavad stressirohked sündmused otseselt. Väljälgi alkoholi ja tubaka kasutamist stressi maandamiseks Jätka <b>R1</b> tegevustega.	<b>K1</b> Leppige kokku tööülesannetes, mis on kõige olulisemad ja milleks töötaja on võimeline seni, kuni olukord on taastunud. Toeta töötajaid, kes on pidanud töökohast eemalduma haigestumise või väsimuse tõttu - leia võimalused töötaja julgustamiseks - kinnita, et kõik töötajad on vajalikud praegu ja edaspidi! Jätka tegevusi <b>R1</b> ja <b>K1</b> Hoiatage silma peal post-traumaatilise stressihäire (PTSH) tunnustel; kehv uni, ärevusseisund, korduvad mäluvõtted jms. Täpsemalt vaata siit: <a href="https://peaasi.ee/post-traumaatiline-stressihäire/">https://peaasi.ee/post-traumaatiline-stressihäire/</a>	<b>P1</b>
<b>SAMM 2</b>	Jaga töötajatele infot abi saamise võimalustest. Kasuta vajadusel psühholoogilise esmaabi võtteid.	<b>R2</b> Kaasa superviisorid - individuaalne ja/või grupisupervisioon Loo kontakt hingehoidjatega, kes on valmis töötajaid telefonitsi toetama. Hoiatage silma peal post-traumaatilise stressihäire (PTSH) tunnustel; kehv uni, ärevusseisund, korduvad mäluvõtted jms. Taotle taastavate ringide läbiviimist töötajate toetamiseks. Kohese toimetuleku taastamiseks kasuta psühholoogilise esmaabi võtteid.	<b>K2</b> Jätka supervisioonide ja kovichoonidega Kohese toimetuleku taastamiseks kasuta psühholoogilise esmaabi võtteid. Seo töötajad vajaliku abiga. Loo võimalused väljaelamisvestluste saamiseks töötajatele, kes on kokku puutunud kriitiliste sündmustega (kolleegi surm, hoolealuse surm, lähedase haigestumine ja/või surm).	<b>P2</b>
<b>SAMM 3</b>	Pane paika plaan juhiks, kui olukord peaks eskaleeruma (tekivad esimesed haigusjuhtumid või töötajad jäävad ootamatult töölt eemale)	<b>R3</b> Loo võimalused väljaelamisvestluste saamiseks töötajatele, kes on kokku puutunud kriitiliste sündmustega (kolleegi surm, hoolealuse surm, lähedase haigestumine ja/või surm). Vabatahtlike leidmiseks pöörduge Sotsiaalkindlustusametisse (vabatahtlikud@sotsiaalkindlustusamet.ee). Loo ligipääs vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe teenustele ning jälgi, et töötajad on teenustest teadlikud. Ka juhtidele tuleb tagada samad võimalused abi saamiseks.	<b>K3</b> Taga töötajatele juhised toimetulekuks. Vajadusel suuna töötajad perearsti või eriarsti juurde. Ole juhina oma töötajatele eeskujuks. Ise abi võimalusi kasutades ja enda FVAest hoolitsetes julgusta oma töötajaid tegema sama!	<b>P3</b>

# HINDA TÖÖTAJATE TURVALISUSE JA OHUTUSE TASET

MADAL RISK

Sotsiaalne ja tööalane toetus

Psühhoharidus, eneseabi jt toetusmeemed

Kriisist taastumine on võimalik ilma täiendavate sekkumisteta

KESKLINE RISK

Sotsiaalne ja tööalane toetus

Psühhoharidus, eneseabi jt toetusmeemed

Supervisioon- ja kovisioon, psühholoogiline esmaabi, taastavad toetusringid

Oht, et kriisist väljatulekuks on vajalikud täiendavad meetmed.

KÕRGE RISK

Sotsiaalne ja tööalane toetus

Psühhoharidus, eneseabi jt toetusmeemed

Supervisioon- ja kovisioon, psühholoogiline esmaabi, taastavad toetusringid, väljaelamisvestlused (defjusing). Psühholoogiline abi, pere- ja/või eriarstiabi

Pikaajaline taastumine ja töölt eemalolek, võib olla vajalik pikaajaline psühhoteraapia.

### (R1) Kojumineku check-list:

- See nimekiri aitab töötajal pärast tööpäeva lõppu päevale rahulikult tagasi vaadata. Enne tööpäeva lõpetamist:
- Võta hetk, et mõelda tänasele päevale.
- Teadvusta ühte asja, mis oli sinu jaoks täna keeruline – ning lase sel minna!
- Meenuta kolme asja, mis läksid täna hästi.
- Küsi korra oma kolleegidelt – on nendega kõik korras?
- Kas sinu endaga on kõik korras? Sinu ülemused on olemas, et sind toetada.
- Nüüd pööra oma tähelepanu endale ja kodule – puhka ja taastu.

### (R1) Enesehoolduskava:

- Isiklike ressursside haldamine (sh sõpradega koosolemise toetamine)
- Pere- ja tööelu tasakaalustamine - pereeluga seotud tegevused - nt lastehoiu korraldamine, aga ka piisav aeg perega koosolemiseks
- Piisav liikumine, tervislik ja tasakaalustatud toitumine ja lõõgastumine
- Lühikeste lõõgastusvõtete harjutamine tööpäeval
- Üksteise märkamisele ja toetamisele suunatud tegevused (kolleegi väsimus, kurnatus)
- Positiivsete tegevuste suurendamine
- Huvitegevuste jätkumine (kirjutamine, joonistamine, maalimine)
- Kofeiini, tubaka ja alkoholi kasutamise piiramine
- “Sõprussüsteemi” loomine kolleegidega, et märgata ja reageerida esmastele väsimusmärkidele
- Regulaarsed vestlused töötajatega, murede jagamise võimalused jne

### (K1) Stressi tunnused:

Enesetunne	
<ul style="list-style-type: none"><li>• ärrituv, agressiivne, kärsitu</li><li>• ülekoormatud</li><li>• ärevus, närvilisus, hirm</li><li>• üksindustunne, tunne, et olete jäetud tähelepanuta</li><li>• depressioon</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• elujanu kadumine</li><li>• huumorimeele kadumine</li><li>• hirmutunne</li><li>• mure enda tervise pärast</li></ul>
Võimalik käitumine	
<ul style="list-style-type: none"><li>• raskused otsuste tegemisel</li><li>• keeruliste olukordade vältimine</li><li>• võimetus keskenduda</li><li>• liiga palju või liiga vähe söömine</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tavapärasest suurenenud suitsetamine või alkoholi tarvitamine</li><li>• rahutus, raskused paigal püsimisega</li><li>• kergesti tulevad pisarad või nutmine</li></ul>
Füüsiline enesetunne	
<ul style="list-style-type: none"><li>• liiga kiire või sügav hingamine</li><li>• paanikahoog</li><li>• hägune nägemine</li><li>• raskused uinumisel, varajane ärkamine, hirmuunenäod</li><li>• seksuaalelu häired (huvi kadumine jm)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pidev väsimus</li><li>• hammaste krigistamine</li><li>• peavalud</li><li>• rinnavalud</li><li>• kõrge vererõhk</li><li>• seedehäired, kõhukinnisus/-lahtisus</li><li>• iiveldus, pearinglus, minestamine</li></ul>

# MÕISTED

Tegevused, mida rakendada faasides **R2** ja **P2-P3**

**Supervisioon** - nõustamisprotsess, mille eesmärk on toimetuleku- ja töövõime säilitamine, lahenduste leidmine keerulistele olukordadele, läbipõlemise ennetamine, psühholoogilise heaolu toetamine, vaimse tervise hoidmine. Lisamaterjal: ESCÜ flaiier töötajate vaimse tervise kohta ([https://supervisioon.ee/wp-content/uploads/EscySupervisioonJuhid\\_FLAIERO42020.pdf](https://supervisioon.ee/wp-content/uploads/EscySupervisioonJuhid_FLAIERO42020.pdf)).

**Kovisioon** - samasisulist tööd tegevate inimeste regulaarne kohtumine, kus üksteise kogemuste ja teadmiste koondamisel leitakse lahendusi oma tööalastele olukordadele.

**Hingehoid** – hingehoiu ülesanne on vähendada raskest elusituatsioonist põhjustatud psüühilise kriisi kahjulikke kõrval- ja järelmõjusid. Hingehoid on inimese toetamine tema enda vajadustest ja veendumustest lähtuvalt, keskendudes eksistentsiaalsetele ja usulistele teemadele. Hingehoidliku vestluse käigus saab inimene leida lahendusi oma eluprobleemidele, leida jõudu ja hingerahu toimetulekuks. Hingehoiu vundamendiks on vaikimiskohustus ja konfidentsiaalsus. Kontakt: Katri Aaslav-Tepandi, vanemkaplan, telefon: +37256453144, e-post: Katri.Aaslav-Tepandi@sm.ee

**Psühholoogiline esmaabi** on meetod, mida kasutatakse raskesse olukorda sattunud inimeste abistamiseks, et nad tunneksid ennast rahulikumana ja suudaksid eesseisvate väljakutsetega paremini toime tulla. Abistamise aluseks on hoolimine ning tegevused hõlmavad aktiivset kuulamist, märkamist, põhivajaduste rahuldamiseks abistamise võimaluste leidmist. Psühholoogiline esmaabi soodustab toimetulekut, rahustab, pakub turvatunnet ja lootust.

**Väljaelamisvestlus (defjusing)** on esmase sekkumise tehnika, mis viiakse läbi esimeste tundide jooksul peale kriitilist sündmust või sündmuskohalt naasmist. Sellisteks olukordadeks võivad olla kõik ülikõrge emotsionaalse pingega olukorrad, vägivallajuhtumid, surmajuhtumid, rasked vigastused, kolleegi surm vm. Väljaelamisvestlus viiakse läbi sündmust puudutanud inimeste grupis ja selle eesmärgiks on mittevajalike traumajärgsete reaktsioonide ja posttraumaatilise stressihäire ennetamine, reaktsioonide normaliseerimine, juhtunust tõepärase pildi saamine ja selle kognitiivne struktureerimine. Väljaelamisvestluse õigeaegne läbiviimine võib vähendada edasise abi saamise vajadust või võib tõsta järgneva abi efektiivsust.

**Taastavad ringid** - aruteluring, mis toob kokku kogukonnaliikmed ja neutraalse vahendaja. Annab võimaluse arutleda, kuidas eriolukord on mõjutanud igapäeva- ja tööelu ning jagada häid praktikaid olukorraga toimetulekuks. Kontakt: taastavoigus@sotsiaalkindlustusamet.ee