

Kuidas saab last aidata, kui ta on kogunud traumasid

- Teie enda reaktsioonid on kriitilise tähtsusega, seega **püüdke ise olla rahulik** (kuigi ka teie enda hirm, viha ja õud on normaalsed reaktsioonid, võivad need last liigselt hirmutada). Ärge last juhtunu pärast süüdistage, karistage ega häbistage.

- Püüdke hoida meeles, mida laps on läbi elanud ja kuidas see teda mõjutab. **Andke talle teada, et mõistate teda** ja tema reaktsioone ning võtate seda tõsiselt. Samas kinnitage, et asjad paranevad aja jooksul.

- Kindlustage turvalisus esmajärjekorras – näiteks kui last on väärkoheldud, siis **korraldage nii, et laps ei puutuks väärkohtlejaga** või potentsiaalse väärkohtlejaga kokku. Kinnitage lapsele, et ta on kaitstud.

- **Ärge vastanduge väärkohtlejaga lapse juuresolekul** (pigem üldse mitte – parem laske seda teha selleks väljaõppinud spetsialistidel).

- **Otsige professionaalset abi** nii lapsele kui perele. Ka pere vajab sellisel ajal toetust.

- Julgustage last oma kogemusest rääkima, mh ka sellest, kuidas see kõik teda häirib. Nii saate paremini aru lapse tunnetest ja käitumisest. Samas on oluline, et aktsepteerite lapse privaatsuse vajadust (andke talle võimalus otsustada, millal ja kuidas ta soovib oma kogemust jagada) rõhutades, et **olete valmis teda kuulama, kui tema on valmis rääkima**.

- Last kuulates, ärge andke hinnanguid. Näiteks, ei sobi öelda „Lõpeta virisemine“ või „Sa peaksid juba sellest üle olema“. Selle asemel öelge „Ma tean, et see ei ole sinu süü“, või „**Mul on hea meel, et sa jagad minuga oma tundeid**“.

- Lapsega suheldes olge **kannatlik ja mõistev**, eriti kui nad räägivad oma traumast korduvalt.

- Iga kord, kui laps puutub kokku traumaatilise kogemuse vallandajaga, **kinnitage, et olete talle abiks** – aitate vallandajaid märgata, nendega toime tulla ning pakute emotsionaalset ja füüsilist toetust.

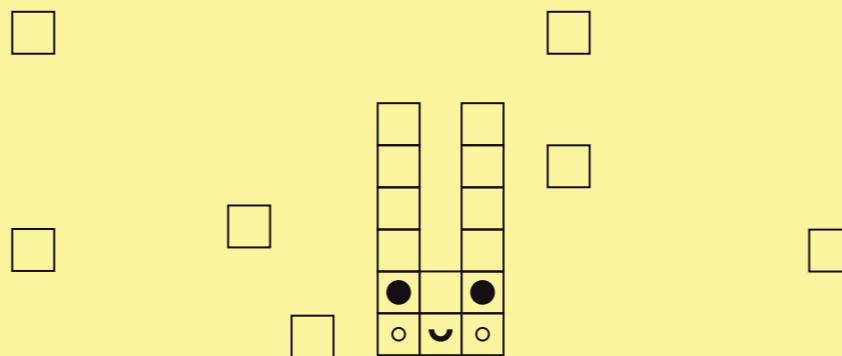
- Olge teadlik sellest, kuidas lapse reaktsioonid ja vallandajad teid mõjutavad. Kui te reageerite neile, siis **kinnitage lapsele, et see ei ole tema süü**.

- Kui laps tunneb süüd sündmuse käigus hukkunute või vigastatute pärast, siis kinnitage, et see ei olnud tema süü.

- Olge teadlik, et viha on osa lapse traumajärgsetest reaktsioonidest – julgustage last väljendama oma tundeid ja rääkima, mis teda vihastab, kuid rõhutage vajadusel seejuures, et solvav/ründav kõnepruuk ja vägivaldne käitumine ei ole lubatud.

- Leina korral ärge takistage last rääkima kaotatud lähedasest, kui ta seda soovib (isegi, kui see teile endale võib valus olla), ärge keelake olla kurb, sest see on osa leinamisest (kui tundub, et kurbus on liiga suur, otsige psühholoogilist abi); aidake lapsel koguda meeldivaid mälestusi kaotatud inimesest; ärge kartke jagada ka oma tundeid, kuid jälgige, et need ei oleks lapse jaoks liiga intensiivsed; olge rahulik ja avatud ebaõigluse tunde osas, see leeveneb aja jooksul.

- **Püüdke taastada tavaline elurütm** võimalikult kiiresti (see ei tähenda vajadust juhtunut unustada või sellega tegelemist eirata) –



tavapärane elukorraldus aitab stabiilsust tagasi tuua ja vähendab sildistamise riski. See tähendab regulaarset päevakava (ärkamise ja uinumise ajad, söögiajad jms). Oluline on, et traumast tingitud või selle tagajärjel toimunud muutuste kõrval püsiks mingid elu osad stabiilsena (näiteks, kui laps peab elukohta vahetama, saab ta jätkata vanas trennis või on uues kodus tema toas tema lemmiktekki; või kui laps vahetab kooli, julgustate last kohtuma sõpradega endisest koolist).

- Vajadusel otsige endale tuge – lapsega toimunu on raske ja tekitab vanemates mitmeid erinevaid emotsioone. **Rääkige kellegagi, keda usaldate või otsige professionaalset abi**. Hoolitsedes enda vajaduste eest, saate olla parem tugi oma lapsele.

Lapsega vestlemise mudel:

- Kõigepealt pöörake tähelepanu enda tunnetele, vajadusel maandage need enne lapsega vestlemist.

- Olge eeskujuks avatud vestluse pidamisel – näidake, et olete valmis kuulama ning esitama küsimusi tema kogemuse kohta, andke lapsele võimalus avada ennast omas tempos.

- Kasutage aktiivset kuulamist – julgustage, kuulake vaikselt, peegeldage ning tehke kokkuvõtteid.

- Reageerige rahuliku ja selge häälega, pakkuge toetust ja lohutust, kuid ärge andke katteta lubadusi.

- Tunnustage last traumast rääkimise eest.

- Vajadusel pakkuge konstruktiivset tagasisidet (nt „paljud lapsed arvavad, et juhtunu on nende süü, aga tead mis, selle eest vastutavad alati täiskasvanud“).

- Kui on vaja juhtunust teatada, siis seletage kõigepealt lapsele, mida plaanite teha, sealjuures infot lapsele arusaadaval viisil edastades.

- Kui laps vajab psühholoogilist abi, seletage lapsele, millega tegu, mis teda ees ootab ning laske lapsel küsida teda huvitavaid küsimusi. Olge psühhoteraapia osas toetav ning tundke huvi, kuidas tal seal läheb.

Vajadusest teraapia järele annab märku see, 1) kui laps räägib korduvalt ja kohta ning aega valimata juhtunust; 2) kui laps reageerib tugevate emotsioonidega traumata meenutavatele asjaoludele; 3) kui tundub nagu lapse elaks traumata korduvalt läbi (näiteks mängus või unenägudes). See loetelu ei ole lõplik, arvesse tuleb võtta mitmeid tegureid, muuhulgas ka seda, kuidas teile endale tundub, et laps hakkama saab. Kahtluste korral tasub alati konsulteerida spetsialistiga (psühholoogi, perearsti või psühhiaatriga).

KUI OTSITE TOIMIVAT PSÜHHOTERAAPIAT/PSÜHHOLOOGILIST ABI OMA LAPSELE, SIIS ON HEA TEADA, MIDA SILMAS PIDADA NING MILLISEID KÜSIMUSI KÜSIDA PSÜHHOLOOGILISE ABI PAKKIJALT.

Toimiva psühholoogilise abi tunnused on:

A Psühhoteraapeut kasutab probleemide hindamisel kliinilise intervjuu kõrval kohandatud ning standardiseeritud teemakohaseid mõõtvahendeid ning muid sobivaid hindamisvahendeid, kusjuures jagab saadud tulemusi arenguliselt sobival moel oma kliendiga.

B Teraapia on aktiivne, st muutustele suunatud – see hõlmab nii mõtete kui käitumise sihipäraselt muutmist (st ei ole ainult probleemidest rääkimine ja terapeudi-poolsete nõuannete andmine).

C Terapeut teeb koostööd teiega ja teiste spetsialistidega ning aitab teil olla lapsele toeks.

D Teraapia on plaanipärane, st igaks seansiks püstitatakse eesmärk, mille nimel töötatakse.

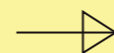
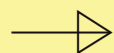
E Teraapia seansil õpitakse ja harjutatakse koos terapeudiga uusi vajalikke oskusi praktiliselt ning terapeut julgustab neid harjutama ka seansside vahelisel ajal.

F Terapeut julgustab last rääkima sellest, mis temaga juhtunud on.

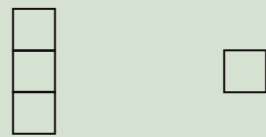
G Terapeut on läbinud väljaõppe traumatöök (võite küsida tunnistusi näha) ning osaleb regulaarses supervisioonis.



TRÜKIST RAHASTATI ÕIGUSTE, VÕRDÕIGUSLIKKUSE JA KODAKONDSUSE EUROOPA KOMISJONI PROGRAMMI (2014-2020) PROJEKTI BADEV RAAMES. TRÜKISE SISU ON AINUÜKSI SELLE LOOJA VASTUTUS. EUROOPA KOMISJON EI VÕTA SISU EGA SELLE KASUTAMISE EEST MITTE MINGIT VASTUTUST.



Mida küsida spetsialistilt:



- A** Millist teraapiat te kasutate ja kuidas see töötab? Kas see teraapia on sobiv traumadega töötamiseks?
- B** Kust ma saaksin rohkem infot pakutava teraapia kohta?
- C** Milline on teie väljaõpe ja kogemus traumadega töötamisel?
- D** Kas te osalete supervisioonis või konsulteerite vajadusel kolleegidega ja teete koostööd teiste spetsialistidega?
- E** Kuidas te hindate teraapia edenemist? Kuidas te otsustate, kas teraapia on edukas või vajaks muutust (näiteks edasi suunamist)?
- F** Mida teraapia ja teie terapeudina ootate teraapias osalejalt?

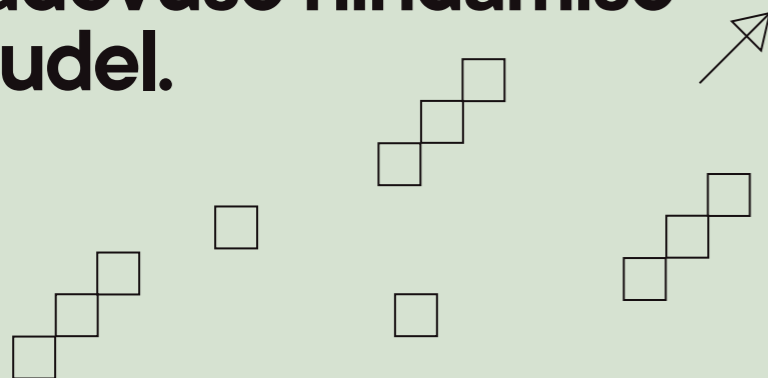
HOIDKE MEELES, ET TERAPEUDI VALIK ON NAGU IGA TEINE SPETSIALISTI VALIMINE SOBIVA TEENUSE OSUTAMISEKS - PEATE OLEMA VEENDUNUD, ET PAKUTU VASTAB TEIE JA/VÕI VAJADUSTELE. KAHTLUSTE KORRAL KÜSIGE JULGELT TERAPEUDILT VÕI VAJADUSEL OTSIGE TEIST ARVAMUST.

KASUTATUD ALLIKAD:

- National Center for Child Traumatic Stress (NCCTS; 2001). Trauma information Pamphlet for parents; Trauma Psychiatry program, University of California, LA <https://bit.ly/2VM8QXQ>
Viimati külastatud 30.dets.2018
- Deblinger, E. ja Dorsey, S. (2018). Talking with your child about trauma. Guidelines for foster parents. <https://bit.ly/2ML9Jf1>
Viimati külastatud 30.dets.2018
- Harborview medical center (2018). If your child has been sexually abused. <https://bit.ly/2WCraT1>
Viimati külastatud 30.dets.2018

Arvesse on võetud erinevaid ravijuhendites antud soovitusi trauma käsitlemise ja traumajärgsete stressihäirete ravimise osas.

Lühike psühholoogilist abi osutava spetsialisti pädevuse hindamise mudel.



PSÜHHOTERAPEUDI VALIKUL EESTIS TULEB SILMAS PIDADA JÄRGMISI PÕHIPUNKTE:

1 Baashariduseks on minimaalselt magistrikraad järgmistel erialadel:

- Psühholoogias (Eestis eeldatakse Europsya nõutele vastavalt 5 aastast akadeemilist psühholoogiaõpet akrediteeritud õppekava järgi, millele lisandub 1 aastane superviseeritud praktika);
- Meditatsioon (6 aastane akadeemiline arstiõpe akrediteeritud õppekava järgi, millele lisandub residentuur, soovitatult psühhiaatrias);
- (Kliinilises) sotsiaaltöös (5 aastane akadeemiline sotsiaaltöö õpe akrediteeritud õppekava järgi);
- Vaimse tervise õenduses (3,5+1,5 aastane rakenduskõrgharidus vaimse tervise õenduses akrediteeritud õppekava alusel).

JA/VÕI

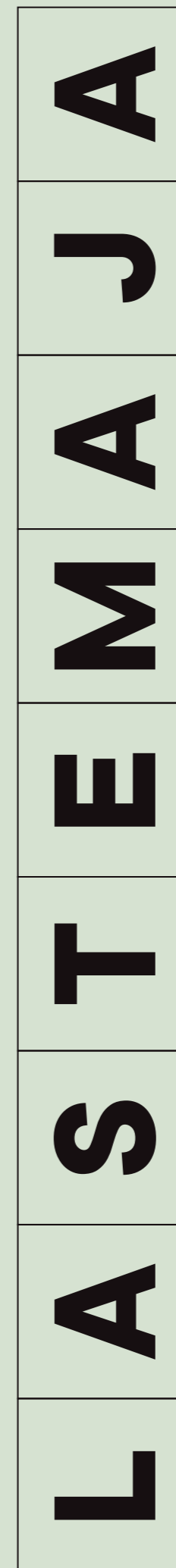
2 Riiklikult tunnustatud kutse omamine (psühhiaater; kliiniline psühholoog, koolipsühholoog, psühholoog-nõustaja; pereterapeut)

NING

3 Psühhoteraapeudi pädevus (omandatud kutse lisapädevusena; Eestis kliinilise psühholoogi ja psühhiaatri kutse lisapädevus) või psühhoteraapia koolkonna ühingu poolt väljastatud pädevust tõendav tunnistus.

Soovitavad psühhoteraapia koolkonnad ja meetodid traumatöökäsitamiseks lühidalt:

- Kognitiiv-käitumisteraapia (ja selle edasiarendused; Eesti Kognitiivse Käitumisteraapia Assotsiatsioon)
- EMDR (sertifikaate väljendab EMDR Europe; Eestis kontaktiks: Traumateraapia ja koolituskeskus OÜ)
- Psühhodünaamiline teraapia (ja selle edasiarendused; Eesti Psühhoanalüütilise Psühhoteraapia Assotsiatsioon)
- Faasipõhine sekkumine kompleks-PTSH ravis (eelpool nimetatud koolkondade raames; lisaks integreeritud teraapiad, nt Skeemiteraapia, Eesti Skeemiteraapia Assotsiatsioon; dialektiline käitumisteraapia, EKKA)
- Pereteraapia kui rakendatakse trauma-keskselt (Eesti Pereteraapia Ühing)
- Kiindumussuhte põhised sekkumised ja vanemlike oskuste programmid
- Mängu- ja loovteraapiad, kui rakendatakse trauma-keskselt või trauma-keskse psühhoteraapiaga paralleelselt
- Lisaks muud psühholoogilise abi meetodid nagu näiteks psühholoogiline nõustamine, eksistentsiaalne teraapia, geštalteraapia, psühhodraama trauma- keskselt psühhoteraapiat toetava meetodina või kui esimese valiku sekkumised kliendile ei sobi.



info@
lastemaja.ee
116 111

TURVALINE
SÕBRALIK
PRIVAATNE

Soovitused lapsevanemale, kelle laps on kogunud traumasid



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET