

EUAA psühholoogilise esmaabi animatsioon teadlikkuse suurendamise vahendina



**Juhised spetsialistidele, kuidas kasutada animatsiooni
psühholoogilise esmaabi kontseptsiooni
tutvustamiseks.**

August 2023

19. jaanuaril 2022 sai Euroopa Varjupaigaküsimuste Tugiametist (EASO) Euroopa Liidu Varjupaigaamet (EUAA). Kõiki viiteid EASO-le, EASO toodetele ja organitele tuleb käsitada viidetena Euroopa Liidu Varjupaigaametile.

Lahtiütlus

Riiklikud pädevad asutused ei ole kontrollinud tõlke kvaliteeti. Kui leiate, et tõlge ei vasta asjakohasele riiklikule terminoloogiale, võtke palun ühendust [EUAAga](#).



Käsikiri valmis augustis 2023.

Kui teil on küsimusi, selgitusi või tagasisidet EUAA psühholoogilise esmaabi animatsiooni ja nende juhiste kohta, pöörduge aadressil vulnerablegroups@euaa.europa.eu.

Euroopa Liidu Varjupaigaamet (EUAA) ega ükski ameti nimel tegutsev isik ei vastuta selles väljaandes sisalduva teabe võimaliku kasutamise korral.

© Euroopa Liidu Varjupaigaamet (EUAA), 2023

Reprodutseerimine on lubatud allikale viitamisel. EUAA autoriõigusega hõlmamata fotode või muu materjali kasutamiseks või reprodutseerimiseks tuleb küsida luba otse autoriõiguse omanikult.



Sisukord

Sisukord	3
Sissejuhatus	4
Sihtrühm	4
Üldised kaalutlused ja kaitsemeetmed	6
1. Mis on psühholoogiline esmaabi ja kuidas seda korraldada	7
1.1. Kuidas suurendada psühholoogilise esmaabi teadlikkust, kasutades EUAA animatsiooni	7
1.2. Sessioonide ülevaade	9
2. Nõuanded 6 sessiooni juhendamiseks	10
2.1. 1. sessioon Üksteise tundmaõppimine	10
2.2. 2. sessioon Psühholoogilise esmaabi tutvustamine	10
2.2.1. Mis on psühholoogilise esmaabi andmine ja mis mitte?	11
2.2.2. Miks on psühholoogiline esmaabi kasulik?	11
2.2.3. Psühholoogilise esmaabi piirangud	12
2.2.4. Stress ja trauma	12
2.3. 3. sessioon Animatsiooni vaatamine	15
2.3.1. 5 põhimõtte selgitamine	15
2.3.2. Taluvuse akna selgitamine	17
2.4. 4. sessioon Animatsiooni uuesti vaatamine	18
2.4.1. Psühholoogilise esmaabi teadlikkuse suurendamine, kui aeg ei ole piiratud	19
2.5. 5. sessioon Enesehooldus	20
2.5.1. Minu isiklik enesehoolduskava	21
2.6. 6. sessioon Hindamine ja lõpetamine	22
3. I lisa: Psühholoogilise esmaabi lühiülevaade	23



Sissejuhatus

Osana oma tööst vaimse tervise ja heaolu valdkonnas on EUAA haavatavuse rühm loonud **psühholoogilise esmaabi animatsiooni**, mis on suunatud töötajatele, kes puutuvad kokku taotlejatega, eelkõige saabumisaast, et suurendada töötajate teadmisi psühholoogilise esmaabi kontseptsioonist. Animatsiooni täiendavad need **juhised**, mis toetavad esmatasandi ametnikke **psühholoogilise esmaabi kontseptsioonist teadlikkuse suurendamisel** uute töötajate ja vabatahtlike seas.

Animatsioon ja need juhised on seetõttu kasulik vahend psühholoogilise esmaabi teadmiste edasiandmiseks uutele töötajatele või vabatahtlikele. Psühholoogilise esmaabi teadmised toetavad taotlejatega otseselt kokkupuutuvate isikute igapäevast tööd, kui püütakse tuvastada abivajajaid ja pakkuda neile esmast tuge. See võimaldab jõuda rohkemate abivajajateni ning teha seda inimlikult, soojalt ja sisukalt. See aitab ka stabiliseerida äsja saabunud inimeste vaimset seisundit.

Euroopasse saabuvad taotlejad on võib-olla olnud meelega, kogunud vägivalda ja ebakindlust. Mõned isikul võivad aastaid kestnud raskuste tõttu olla traumeeritud, samas kui mõni ei suuda taluda Euroopasse toonud raske reisi põhjustatud stressi. Seetõttu on oluline suhtuda tähelepanelikult ka nende vaimse tervise aspekti.

On väga oluline tuvastada vara need taotlejad, kes vajavad viivitamatut tuge alates saabumise hetkest, et tõhusalt leevendada nende vajadusi (sh tervise ja vaimse tervisega seotud vajadusi) ja neile reageerida enne saabunute seisundi halvenemist. Selle tulemusena saab soodustada ka ühtlustatamat töötlemissüsteemi.

Sihtrühm

Need **juhised** täiendavad [EUAA psühholoogilise esmaabi animatsiooni](#)⁽¹⁾ ja **toetavad spetsialiste**, kellel on juba **psühholoogilise esmaabi teadmised**, kontseptsiooni tutvustamisel uutele kolleegidele või vabatahtlikele. Psühholoogilise esmaabi kontseptsioon põhineb viiel põhimõttel, mis on esitatud ka videos. Nendes juhistes on psühholoogilise esmaabi üksikasjalikum teave koos näidetega, mis võivad toetada õppimist ja arutelu.

Üldiselt võivad psühholoogilist esmaabi pakkuda nii esmatasandi ametnikud, vabatahtlikud kui ka pagulaskogukonna liikmed, tingimusel et nad on saanud ekspertidelt baaskoolituse. Animatsioon töötati välja selleks, et tuua psühholoogilise esmaabi kontseptsioon lähemale kõigile **vastuvõtus töötavatele esmatasandi ametnikele, aga ka teistele, kes puutuvad kokku taotlejatega**, eelkõige nende saabumisel. See võib hõlmata immigratsioonipolitsei-, meditsiini- ja turvatöötajaid ning teisi, kes töötavad suure rotatsiooniga punktides, näiteks

(1) Animatsioon kuulub suuremasse juhendite paketti, mis käsitleb rahvusvahelise kaitse taotlejate vaimset tervist ja heaolu. Kõik selle projekti raames koostatud materjalid on [EUAA veebilehel haavatavuse lehel](#). Need on integreeritud ka teabeplatvormi [Let's Speak Asylum](#), mis on suunatud varjupaiga- ja vastuvõtutöötajatele ning pakub juhendeid ja praktilisi vahendeid teabe andmiseks rahvusvahelise kaitse taotlejatele.



esmase vastuvõtu keskustes, maabumiskohtades, ELi välispiiridel või potentsiaalselt ülekoormatud esmase vastuvõtu kohtades.

Ideaaljuhul peaks kõigil, kes puutuvad kokku rahvusvahelise kaitse taotlejatega, olema põhiteadmised raskes stressis oleva isiku vajadustest. Seetõttu peaksid maabumiskohtades, piiriületuspunktides või esmastes vastuvõtukeskustes töötavatesse rühmadesse kuuluma mõned liikmed, kes võivad toimida psühholoogilise esmaabi kontaktisikuna ja pakkuda vajaduse korral olulist tuge.

Psühholoogiline esmaabi võib aidata vähendada taotlejate pinget, ärevust ja pettumust pärast saabumist. Selle tulemusena on taotlejatel lihtsam teha sisukalt koostööd ametiasutustega, eelkõige selles varjupaigamenetluse otsustavas etapis.

Animatsioon toimib meeldetuletusena töötajatele, kes tunnevad juba psühholoogilise esmaabi kontseptsiooni ja selle kasutuselevõttu. Animatsiooni koos juhistega saab kasutada selleks, et suurendada uute töötajate või vabatahtlike, kes pakuvad tuge suure sissevoolu või muude keeruliste olukordade ajal, teadlikkust psühholoogilisest esmaabist.



Üldised kaalutlused ja kaitsemeetmed

Kuigi psühholoogiline esmaabi on miinimumlävendi sekkumine, on oluline, et see toimuks teatud tegevusraamistikus.

Kui on kaasatud **tõlgid** või **kultuurivahendajad**, tuleks neile tutvustada psühholoogilise esmaabi kontseptsiooni ja võimaldada võimaluse korral juurdepääs töötajate heaolu toetavatele tegevustele, et vähendada läbipõlemise ohtu.

Psühholoogilise esmaabi otseste pakkujate korral tuleks järgida järgmisi kaalutlusi ja kaitsemeetmeid.

— Psühholoogiline esmaabi pakkujate suhtes kohaldatavad nõuded ja kaitsemeetmed

- Nad on saanud **psühholoogilise esmaabi baaskoolituse / teadlikkuse suurendamise koolituse** psühholoogilise esmaabi teadmistega eksperdi poolt.
- Nad on ette valmistatud, et rahuldada taotlejate **põhivajadusi**, kui need on kindlaks tehtud, näiteks toit, joogi-/pesuvesi, riided, iste-/magamiskoht.
- Neil on juurdepääs kehtestatud põhilisele **suunamissüsteemile**.
- Nad saavad anda psühholoogilist esmaabi nii enda kui ka taotlejate jaoks võimalikult **turvalises keskkonnas**.
- Nad saavad võimaluse korral kasutada spetsiaalset ruumi, et olla rahulikumalt koos inimestega, kes vajavad esmast tuge. Psühholoogilist esmaabi **ei** tohiks siiski pakkuda suletud uste taga, eelkõige kui tegemist on lastega. Selle eesmärk on vältida laste hirmutamist ning tagada kaitsemeetmed ja aruandekohustus
- Neil on teabematerjal eri keeltes ja vormingutes, et seda vajaduse korral taotlejatele jagada. Teabematerjal peaks andma **asjakohast teavet** hiljuti saabunud taotlejatele ja olema eakohane (soovitav on kasutada lapsesõbralikke versioone).
- Nad on **tuvastatavad** muude esmatasandi ametnike, vabatahtlike ja taotlejate poolt (nt kannavad nimesilti või riideid, mis viitavad nende rollile psühholoogilise esmaabi pakkujana).
- Nad **saavad tuge**, et vältida läbipõlemist, sekundaarset traumat ja uuesti traumeerimist, eelkõige kui psühholoogilist esmaabi pakuvad sel eesmärgil koolitatud pagulased.
- Neile tuletatakse meelde, et **nad ei ole vaimse tervise spetsialistid**. Vajaduse korral peab psühholoogilise esmaabi pakkuja suunama isiku asjakohaste teenuste juurde.



1. Mis on psühholoogiline esmaabi ja kuidas seda korraldada

Psühholoogiline esmaabi on meetod, mille abil toetada inimesi pärast väga stressirohkeid sündmusi või olukordi, et aidata neil rahuneda ja tulla toime probleemidega, millega nad kokku puutuvad. Psühholoogilise esmaabi kontseptsioon töötati välja 2000. aastate alguses. Sellest ajast alates on mitmed rahvusvahelised organisatsioonid ⁽²⁾ seda praktikat toetanud ning välja töötanud materjale ja koolituskursusi psühholoogilise esmaabi kohta.

Psühholoogilise esmaabi animatsioon tutvustab viit **aluspõhimõtet** ⁽³⁾ Frontexi esmatasandi ametnikele, kes on psühholoogilise esmaabi valdkonnas uued, et aidata taotlejatel **taastada turvatunne, rahuneda ja stabiliseeruda**.

5 põhimõtet on järgmised:

- turvalisus
- rahulikkus
- isiklik ja ühine tõhusus
- ühistunne
- lootus

Animatsioon hõlmab järgmisi teemasid:

- üldine mõistmine, miks taotlejad võivad saabumisel olla stressis;
- lühike selgitus, mis on 5 põhimõtet ja nende seos psühholoogilise esmaabiga;
- põhitegevused, mille abil esmatasandi ametnikud saavad tuge pakkuda;
- mõned põhikaalutlused taotlejate kaitse tagamiseks.

1.1. Kuidas suurendada psühholoogilise esmaabi teadlikkust, kasutades EUAA animatsiooni

EUAA teeb ettepaneku suurendada teadlikkust psühholoogilise esmaabi kontseptsioonist **6 lühisessiooni** abil, mille kogukestus on **2 tundi**. Sõltuvalt rühma suuruselt ja osalejate haridustasust võib igale 6 sessioonile eraldada rohkem aega ja neid võib korraldada ka eri aegadel ühe päeva või kahe pooliku päeva jooksul.

⁽²⁾ Näiteks Maailma Terviseorganisatsioon, Rahvusvaheline Punase Risti ja Punase Poolkuu Seltside Föderatsioon ning Save the Children.

⁽³⁾ Hobfoll et al., *Five Essential Elements of Immediate and Mid @-@ Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence*, 2007.





Juhendamine ja rühma koosseis

Rühm ei tohiks ületada **15 osalejat**, et võimaldada sisukaid arutelusid.

Soovitav on kasutada **ühte põhijuhendajat**, kes juhib arutelu, ja **kaasjuhendajat**, kes jääb rohkem tagaplaanile märkmete tegemiseks.

Nii **juhendajal kui ka kaasjuhendajal** peab olema **põhjalik arusaam** psühholoogilisest esmaabist. Kaasjuhendaja jälgib ka rühmadünaamikat, nt kui osalejates tekib psühholoogilise esmaabiga seoses pingeid või muid emotsioone, ja annab sellest vajadusel juhendajale märku.

Soovitav on tagada sooline tasakaal ning koolitada psühholoogilise esmaabi pakkujatena inimesi eri vanuserühmadest. Psühholoogilise esmaabi pakkujate mitmekesisem rühm võib aidata jõuda suurema ja mitmekesisema sihtrühmani.



Aeg, ülesehitus ja seadmed

Psühholoogilise esmaabi animatsiooni teadlikkuse suurendamise sessiooni kestus sõltub osalejatest ja nende teadmistest teema kohta. Animatsioon kestab ligikaudu 4 minutit. Peaksite eraldama ligikaudu **2 tundi**, et võimaldada psühholoogilise esmaabi nõuetekohast sissejuhatust. See annab teile aega arutada 5 põhimõtet ja vaadata animatsiooni kaks korda, et seda paremini mõista.

Et edendada viljakat arutelu animatsiooni sisu üle, on kõige parem korraldada **isiklikud teadlikkuse suurendamise sessioonid** ja näidata animatsiooni suurel ekraanil või seinal. Vajaduse korral võite alati korraldada kaugüritusi raskesti juurdepääsetavates piirkondades asuvatele osalejatele.

Vahenditest on vaja sülearvutit, et näidata animatsiooni, samuti projektorit või alternatiivseid ekraani jagamise lahendusi, valget seina või suurt ekraani. Ruum peaks võimaldama häirimatut arutelu. Märkmete tegemiseks on osalejatele kasulikud digi- või pabertahvlid ja -märkmikud. Kui pabertahvlit ei ole, võite kasutada aknaklaasile kirjutamiseks valge tahvli markereid.



Metoodikad

- Ettekanne
- Animatsiooni linastus
- Rühmatöö
- Arutelu



1.2. Sessioonide ülevaade

Sessiooni number	Kasutatud metoodika	Käsitletud teema	Kellaeg
1. sessioon	Harjutus/mängud	Osalejate tundmaõppimine.	10 minutit
2. sessioon	Arutelu , mida psühholoogiline esmaabi hõlmab, mida täiendab juhendaja ettekanne/selgitus.	<i>Mis on psühholoogiline esmaabi?</i> <i>Mis ei ole psühholoogiline esmaabi?</i> <i>Mis on selle eelised ja piirangud?</i>	20 minutit
3. sessioon	Esimene videolinastus , millele järgneb rühmaarutelu ja juhendaja ettekanne psühholoogilise esmaabi etappide ja 5 põhimõtte kohta.	Mõtisklemine animatsiooni üle. <i>Kas arvate, et olete juba varem andnud psühholoogilist esmaabi?</i>	30 minutit
4. sessioon	Teine videolinastus	Arutelu kaitsemeetmete ja põhimõtte „ära tekita kahju“ üle psühholoogilise esmaabi andmisel.	30 minutit
5. sessioon	Ettekanne/harjutus	Töötajate heaolu ja enesehooldus.	20 minutit
6. sessioon	Arutelu/harjutus	Sessioonide lõpetamine ja hindamine.	10 minutit



2. Nõuanded 6 sessiooni juhendamiseks

2.1. 1. sessioon Üksteise tundmaõppimine

Juhendaja tutvustab ennast ja sessiooni eesmärki. Alustuseks soovitame teha **sissejuhatusharjutuse**, mille käigus rühm jaguneb paardesse. Iga osaleja ütleb oma partnerile järgmist.

- Mis on nende lemmiktoit ja mõni hiljutine film/raamat, mis neile meeldis.
- Kust nad on pärit, mis on nende nimi, hobid jne.

Pärast mõnda minutit tutvustab iga osaleja oma partnerit, kasutades meelde jäänud teavet.



Ligikaudu 10 minutit

2.2. 2. sessioon Psühholoogilise esmaabi tutvustamine

Juhendaja esitab rühmale mõned küsimused, näiteks järgmised.

- *Mis on psühholoogilise esmaabi andmine ja mis mitte?*
- *Miks on psühholoogiline esmaabi kasulik ja mis on selle eelised/piirangud?*
- *Mis on psühholoogiline stress ja mis on trauma?*

Osalejad vastavad nendele küsimustele kas kõigi kuuldes või paaris ja jagavad neid seejärel rühmaga. Juhendaja kasutab allpool esitatud sisu, et selgitada valdkondi, mida osalejad ei ole käsitlenud või mis vajavad selgitamist.



Ligikaudu 20 minutit



2.2.1. Mis on psühholoogilise esmaabi andmine ja mis mitte?

Psühholoogilise esmaabi eesmärk on tuvastada stressis isikud ja reageerida nende vajadustele. Psühholoogilise esmaabi andjateks võivad olla spetsialistid, aga ka teised, kellel on selleks põhiteadmised. On äärmiselt oluline, et psühholoogilise esmaabi pakkujad suudaksid tuvastada stressis isikud ja teha järgmist:

- tagada nende turvalisuse,
- toetada rahunemist,
- püüda neid antud olukorras võimalikult palju lohutada,
- mõista nende vajadusi ja tutvustada neile asjakohaseid teenuseid.

Psühholoogiline esmaabi on	Psühholoogiline esmaabi ei ole
Mittesekkuva, praktilise hoolduse ja toe pakkumine	Seda saavad teha ainult spetsialistid
Tähelepanu pööramine stressis inimeste muredele ja vajadustele	Nõustamine või teraapia
Inimeste abistamine põhivajaduste rahuldamisel (toit, peavari, teave)	Stressi põhjustanud sündmuse üksikasjalik arutelu
Inimeste kuulamine, ilma neid rääkima sundimata	Isiku palumine analüüsida, mis temaga juhtus, või panna sündmused ajaliselt järjekorda
Inimeste lohutamine ja rahuneda aitamine	Inimeste survestamine jagama oma tundeid ja reaktsioone sündmusele
Inimeste aitamine ühenduse saamiseks teabe, teenuste, menetluste, õiguste ja sotsiaalse toe võrgustikega (pere ja sõbrad, sh kaugside abil)	Kõigile küsimustele vastuste teadmine või võimekus pakkuda kõike

2.2.2. Miks on psühholoogiline esmaabi kasulik?

Psühholoogiline esmaabi tähendab inimlikkust ja pöördumist nende poole, kellel näib olevat emotsionaalseid, füüsilisi või praktilisi vajadusi. Taotlejad on saabumisel sageli raskes psühholoogilises stressis. Kohalejõudmisega kaasnev kergendus ja turvalisusesse pääsemise lootus, mis segunevad ärevusega tundmatuse ja uue riigi suhtes, kus on erinev kultuur, keel ja tavad. Pereliikmete võimalik hukkumine teekonnal võimendab olukorda ja võib olla põhjustanud suurt stressi.

Esialgset tunnet, et olukord on **talumatu**, on võimalik vähendada lahke žesti või sõna ja teatud põhiteabega. Näiteks on kasulik teatada taotlejatele, kuhu minna ja kellelt paluda abi teatud vajaduse täitmiseks, selgitada, mis juhtub järgmisena, või lihtsalt tunnistada, et asjad ei ole alati lihtsad.



Psühholoogilise esmaabi eesmärk on ka inimeste ühendamine teistega, sealhulgas perekonnaga. Tunne, et oled koos teistega ega ole üksik, aitab ületada esialgset stressi. Kasulik võib olla ka realistliku lootuse andmine, et asjad saavad muutuda paremaks.

Lihtsal **inimlikul lähenemisel võib olla suur positiivne mõju** ning sõnum, et teda kui kaasinimest on märgatud ja võetakse tõsiselt. Psühholoogiline esmaabi võimaldab just seda.

2.2.3. Psühholoogilise esmaabi piirangud

Psühholoogiline esmaabi ei ole nõustamine ega teraapia. Teatud juhtudel võivad taotlejad olla kogenud rasket psühholoogilist stressi mitu nädalat. Nad ei pruugi olla võimelised saama kasu sellistest meetmetest nagu teavitamine ja põhilised tervishoiuteenused või suhtlemine teiste inimestega (sh pereliikmetega). Sellisel juhul on soovitatav suunata asjaomane taotleja isiku juurde, kes saab pakkuda põhjalikumat nõustamist, et aidata vähendada taotleja stressitaset. Et tuvastada isikud, kes vajavad suunamist nõustamisteenustele, on oluline mõista, kuidas trauma võib tekkida.

2.2.4. Stress ja trauma

Eri inimesed kogevad samu sündmusi **stressi** ja **vastupanuvõime** eri tasemega. Trauma võib ilmnedagi eri inimestel eri sümptomitega ja mõjutada üldist toimimist eri tasanditel. Reaktsioonid traumeerivale sündmusele võivad olla erinevad ja sõltuvad traumeeriva sündmuse enda olemusest, olemasolevast tugisüsteemist ja negatiivsete sündmuste kestusest.



Traumeerivate sündmuste näited on väärkohtlemine, sõda, õnnetused, lähedaste kaotamine või emotsionaalsete vajaduste eiramine lapsevanema poolt. Selliseid sündmusi kogetakse sageli eluohtlikena ja inimene võib tunda, et ta ei saa neid kontrollida, mis ongi mõnikord tegelikult nii.

Taotlejatel, kes on kogenud traumeerivaid sündmusi, nagu **väärkohtlemine, ärakasutamine, sõda, ebakindlus** enne rännakut või transiidi ajal või kes on elanud üle **laevahuku** võivad ilmnedagi ärevuse, agressiivsuse, endassetõmbumise vms nähud.

Traumat võib mõista **psühholoogilise haavana**. Seda võivad põhjustada mitmed sündmused ja sellega kaasneb sageli talumatuse tunne. See tähendab tunnet, et olukord on suurem, kui inimene suudab toime tulla, või et sündmuse mõju on võimatu mõista.

Psühholoogilised haavad vajavad paranemiseks aega. Kuigi hirmud võivad püsima jääda, võib mõjutatud isik enamikul juhtudel taas toimida ja oma eluga edasi minna, tingimusel et ta saab õigeaegset ja sisukat tuge.



Tekkinud **haavad** võivad **uuesti avaneda teatud käivitajate** tõttu. Käivitajad on sageli seotud **viie meelega** (nägemis-, kuulmis-, haistmis-, maitsemeel, kompimine), mis võivad meenutada inimesele mineviku kogemusi.

Meie meeled on alati valvel. Üldiselt aitavad nad meil ohtu tajuda ja seega kaitsevad meid selle eest. Negatiivsete kogemustega seotuna võivad nad aga vallandada reaktsioone, mis võivad mõjutada nii meie aju toimimist kui ka meie käitumist konkreetses olukorras.

				
Nägemine	Kuulmine	Haistmine	Maitmine	Kompimine

Kui mälestus mineviku traumeerivast sündmustest aktiveerub, ei pruugi **impulsid** olla normaalselt reguleeritud (nt väike frustratsioonitaluvus). Samuti võib olla mõjutatud **suhtlus** (nt võimetus leida õigeid sõnu, et selgitada, mis juhtus, või kogelemine ilma nähtava põhjuseta). Lisaks võib **mälestus** teatud sündmustest kaduda (ajutiselt või pikaks ajaks). Sõltuvalt käivitaja intensiivsusest ei pruugi inimene selle aja jooksul, mil ta on raskes stressis, normaalselt toimida.

Sellega seoses on samuti oluline märkida, et käivitajad ja reaktsioonid ei ole tingimata lineaarne võrrand. Kõik inimesed ei reageeri traumeeriva sündmuse järel samal viisil. Sama sündmust võib tajuda kui traumeerivat, mis toob kaasa muutuse selle kogeja käitumises ja toimimises, või kui ebaseeldivat, kurba või valusat, kuid siiski hallatavat sündmust. See on tingitud mõjutatud isiku vastupanuvõimest.

Vastupanuvõime on võime tulla toime ebaseeldivate kogemustega ja pärast seda uuesti kohaneda. See põhineb oskustel, teadmistel, kogemustel, tegudel ja käitumisel. Lihtsamalt öeldes on **vastupanuvõime võime taastuda**.

Rahvusvahelise kaitse taotlejate vastupanuvõimet saab toetada järgmisega:

- neile lähenetakse inimlikul, rahulikul ja hoolival viisil;
- nad saavad teavet, mida saab teha, et pakkuda tuge (sõltuvalt olukorrast õigus-, tervishoiu- või psühholoogilist abi);
- neile antakse aega, et nad saaksid taas tunda end olukorra peremehena, ilma et see suurendaks stressi (nt võimaldada äsja saabunud taotlejal ööbida turvalises kohas, tagada juurdepääs toidule ja veele);
- perekonna ja/või sõprade toetus;
- pere/sõpradega kokkuviimine Euroopas või koduriigis.

Stressiolukorra ajal (sh rändejärgsed stressitegurid, nagu kinnipidamine) võivad kannatanul tekkida negatiivsed toimetuleku viisid, näiteks enesevigastamiskatsed, enesetapukatsed, eneseravimine, uimastite tarvitamine.



Allpool on esitatud mõned näited, kuidas suhelda taotlejaga, kellel on stressinähud⁽⁴⁾.

Taotleja vastus/käitumine	Psühholoogilise esmaabi pakkuja nõuetekohane tegevus
Nähtavalt erutunud, närviline ja ärritunud.	Lähenege inimesele ja öelge talle, et olete temaga, et aidata . Võite pakkuda klaasi vett, istet või lihtsalt teda kuulata . Kui isik on äärmiselt erutunud, võib iste pakkumine olla vastupidise mõjuga. Parem lahendus võiks olla kõndimine ja samal ajal rääkimine .
Keskendumisvõimeta, eemalviibiv ja mõttesevajunud ⁽⁵⁾ .	Püüdke tuua isik tagasi käesolevasse hetke , näiteks öeldes: „ <i>Tere, mina olen xxx, täna on xxx (esmaspäev), te olete xxx (riik)</i> . (Põhipunktid: aeg, isik, koht, olukord). Samuti võite proovida küsida midagi kontekstivälist , näiteks: „ <i>Täna on nii palav</i> “. Või „ <i>Mul on janu, ma arvan, et ma toon endale klaasi vett, kas ma võin teile ka vett pakkuda?</i> “ Need ootamatud küsimused või avaldused tulevad üllatusena ja võivad tuua inimese tagasi käesolevasse hetke.
Lootusetu või masendunud.	Uurige, kas isik võib olla seotud kogukonna liikmetega ja seotud mõne struktureeritud tegevusega . Kõndimise ajal rääkimine võib olla kasulik, kui suhtlete inimesega, kes näib olevat depressioonis. Sageli on lootusetuse ja masenduse põhjus tunne, et ollakse suluseisus ja lahendus puudub. Oma keha sõna otseses mõttes liigutades võib tekkida tunne, et on võimalik saada tagasi kontroll olukorra üle. Igal juhul ärge kunagi sundige inimest kõndima, vaid tehke talle sõbralik ettepanek.
Agressiivne ja erutunud.	Kui frustratsioonitase on kõrge , siis mõjub sageli halvasti, kui inimesel palutakse rahuneda. Kõndimine ja samal ajal rääkimine võib aidata, aga ka lihtsalt võimaldada inimesel oma frustratsiooni ohutult välja elada. Näiteks võite soovitada agressiivsust mujale suunata (nt löök vastu seina või muid esemeid, selle asemel et peksta oma pead või lüüa otsmikku vastu seina; või karjuda paar korda nii kõvasti kui võimalik, et vihast vabaneda).
Märkused nagu „ <i>Ma ei taha enam elada</i> “ või „ <i>Loodan, et ma suren</i> “ või enesetapukatsed.	Vastake otse ja veenduge, et inimene mõistab, et võtate tema mõtteid tõsiselt ja märkate tema valu . Suunake vestlus praktilistele ohutusnõuannetele ja nimetage isik(ud), kelle poole nad võivad kriisiolukorras pöörduda. Püüdke leida tegevusi, mis võivad inimest kõrvale hoida enesetapumõtetest. Väga sageli ei taha inimesed, kes räägivad enesetapust, tegelikult surra, kuid ei tea, kuidas edasi elada. See tähendab, et nad vajavad tuge, et leida viise ja tähendust elu jätkamiseks.

Psühholoogilise esmaabi pakkujana on väga oluline, et oleksite **teadlik** võimalikest stressi käivitavatest teguritest ja olukordadest. Nende reaktsioonidele tähelepanu pööramine on oluline mitte ainult kriisiolukordade vältimiseks, vaid ka selleks, et anda taotlejatele teadmisi ja seega kontroll. See võib omakorda tugevdada nende vastupanuvõimet. On väga oluline, et taotlejatel oleks **aega ja ruumi** ärakuulamiseks töötajate poolt ja nendega suhtlemiseks.

⁽⁴⁾ Tabelis on esitatud ainult põhilised näited. Kui töötatakse raskes stressis olevate taotlejatega, tuleb tagada põhimõte „ära tekita kahju“. Psühholoogiline esmaabi võib olla kasulik, kuid see ei asenda eriteenuseid, mida taotleja võib vajada järelmeetmetena. Osa käesolevas dokumendis esitatud sisust on kohandatud [Trauma Company B.V esitatud teabe põhjal](https://www.113.nl/english). Lisateave enesetapu ennetamise kohta: <https://www.113.nl/english>.

⁽⁵⁾ See võib juhtuda teatud sündmuste meenutamisel, nt isikliku vestluse ajal.



2.3. 3. sessioon Animatsiooni vaatamine

Juhendaja teatab, et animatsioon kestab 4 minutit, ja palub rühmal seda tähelepanelikult vaadata. Seejärel sõnab juhendaja:

- „Mõtisklege selle üle, mida nägite. Kas arvate, et olete juba teadlikult või enese teadmata andnud psühholoogilist esmaabi kas tööl või muus kontekstis?“

Kui rühma liige soovib jagada rühmaga mõnda isiklikku kogemust psühholoogilise esmaabi kontseptsiooni kasutamisest, andke talle sõna.

NB! Osalejate kaitsmiseks ei tohi jagada isiklikke traumeerivaid kogemusi. Töökohal toimunud sündmusi võib arutada, kuid on oluline märkida, et tegemist ei ole tugisessiooniga, kus arutatakse üksikasjalikult kriitilisi vahejuhtumeid või muid kriisiolukordi. Kui mõni osaleja üritab sellist näidet jagada, tuletab juhendaja talle meelde, et see vestlus võib toimuda väljaspool seda psühholoogilise esmaabi teadlikkuse suurendamise üritust.

- *Mis osa animatsioonist teid kõige rohkem puudutas? Mis osa animatsioonist kõige paremini mäletate?*

NB! Puuduvad valed või õiged vastused, osalejad saavad ennast vabalt väljendada.

- *Mida viiest põhimõttest te mäletate? Miks? Mida teie arvates mõeldakse nn taluvuse aknana?*
- *Kas oli midagi, mis teile eriti silma jäi? Näiteks midagi uut või mis pakkus teile erilist huvi?*

Osalejad vastavad nendele küsimustele kas kõigi kuuldes või paaris ja jagavad seejärel rühmaga oma peamisi arutelupunkte. Juhendaja tuletab osalejatele meelde, et nad ei kordaks seda, mida teised on juba öelnud.

Juhendaja kasutab allpool esitatud sisu, et selgitada valdkondi, mida ei ole käsitletud või mis võivad vajada selgitamist.



Ligikaudu 30 minutit

2.3.1. 5 põhimõtte selgitamine

Enne põhimõtete üksikasjalikku selgitamist võib juhendaja kutsuda osalejaid jagama oma kogemusi psühholoogilisest esmaabist, meenutades tegelikult toimunud sekkumisi, samuti ideid võimalikest sekkumistest, mis võiksid olla kasulikud iga põhimõttega seoses. Selles harjutuses, mis on vabatahtlik (kas seda teha või mitte, sõltub osalejate vajadustest ja teadmiste tasemest) tuleks arvesse võtta vanust, sugu ja mitmekesisust.




Pärast seda võib juhendaja viidata psühholoogilise esmaabi animatsioonis jagatud ideedele ning julgustada osalejaid lugema lisateavet antud teema kohta⁽⁶⁾.

⁽⁶⁾ Vt ka Hobfoll et al, [Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence](#), 2007.



1. põhimõte – turvalisus	Selgitus ja näited
	<p>Võite pakkuda turvatunnet eri tasanditel: individuaalselt, rühmas, organisatsioonis ja kogukonnas. Et luua turvatunne, on kõige parem kasutada lihtsat inimsuhtlust/tutvustust. Näide.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Olen xxx. Töötan xxx. Asute praegu xxx.</i> - <i>Kas võin teid millegagi aidata? Kui vajate teavet või lihtsalt kedagi, kellega rääkida, olen olemas, et kuulata.</i> <p>Saate aidata isikul mõista, et ta pääses ja tal on nüüd turvaline (nt pärast katastroofi/kriisi), pakkudes talle magamiskohta, toitu, vett ja põhiteavet selle kohta, kus ta on ja kuidas abi saada.</p> <p>Taotleja seisukohalt võib turvatunne tähendada järgmist: <i>„Kui ma hakkän end turvalisemalt tundma, avan silmad avada ja vaatan, kus ma olen... kui saan istuda... saan vähehaaval aru, et ma ei võitle enam oma ellujäämise eest“.</i></p>
2. põhimõte – rahulikkus	Selgitus ja näited
	<p>Kui pakute psühholoogilist esmaabi, pidage meeles, et mida rahulikum olete, seda rahulikum saab/võib olla ka teie ees olev inimene.</p> <p>Rahulikkuse, huvi ja pühendumuse näitamine stressis inimesele aitab tal mõista, et olete võimeline leidma aega ja hoolitsema selle inimese vajaduste eest siin ja praegu.</p> <p>Kui inimesel näib olevat paanikahoog ja ta hakkab hingeldama, tagage, et tema hingamine aeglustuks.</p> <p>Aidata võib soovitus üheskoos teadlikult hingata:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>„Hingame koos sügavalt sisse. Hingake nina kaudu sisse – üks, kaks, kolm, neli – ja hingake aeglaselt suu kaudu välja – üks, kaks, kolm, neli“.</i> <p>Lastega võite kasutada alternatiive, nagu hingamine piltide, kujude või muu sarnase näitel. Keskendumine hingamisele, lugedes samal ajal numbreid, aeglustab hingamist ja aitab vähendada südame löögisagedust.</p> <p>Teatud olukordades võib hingamisharjutus olla vastupidise mõjuga. Näiteks kui isik kannatab paanikahoogude all pärast piinamist lüütmise / uppumist imiteeriva piinamisviisi kasutamist või kui keegi on peaaegu uppunud või olnud tunnistajaks, kui teised on uppunud. Seepärast olge ettevaatlik põhimõtte „ära tekita kahju“ tagamisel ning tähelepanelik, millal ja kuidas selliseid hingamisharjutusi teha.</p> <p>Sellistel juhtudel võite keskenduda pigem lugemisele kui hingamisele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>„Olen siin, et aidata teil rahuneda. Nüüd loeme väga aeglaselt 10-ni. Teeme seda koos. Üks, kaks ...“.</i> <p>Vajaduse korral võite korrata harjutust või jätkata loendamist 15-ni. Aeglasel loendamisel võib südame löögisagedus rahuneda, toetades seega regulaarsemat hingamismustrit. Alternatiivina võite osutada või nimetada üheskoos esemeid, mida näete kohas, kus olete (nt see on laud, see on valge, laua kõrval on tool, tooli taga on hallikas sein jne). Esmasele ümbrusele keskendumine võib aidata iseennast maandada ja tähelepanu paanikast või paanikaelsest seisundist kõrvale juhtida.</p> <p>Taotleja seisukohast võib see tähendada järgmist: <i>„Märkan, et olen rahulik, kui saan hingata ja täita oma kopsud õhuga ilma stressi- või hirmutundeta“.</i></p>



2. põhimõte – isiklik ja ühine tõhusus	Selgitus ja näited
	<p>On oluline, et inimene, keda toetate, omandaks enesekontrolli, et ta oleks võimeline aitama ennast ja seega ka teisi.</p> <p>Laske taotlejatel teha ise otsuseid, isegi sellistes lihtsates asjades nagu kuhu ruumis istuda, teiega rääkimine, argirutiin jne. See võib neid palju aidata.</p> <p>Taotleja seisukohast võib see tähendada järgmist: <i>„Tunnen, et suudan jälle enda eest hoolitseda. Kui mu meel vähehaaval selgineb, muutuvad mu mõtted selgemaks ja sihipärasemaks. Minu mõtted ei kandu ainult muserdavatesse paikadesse ... Võib-olla suudan jälle hakata teistest hoolima ...“.</i></p>
4. põhimõte – ühistunne	Selgitus ja näited
	<p>Andke teavet selle kohta, kuidas saada kontakti perega (nt pereliikmete otsimine). Kasulik võib olla ka lihtsalt võimalus suhelda koju jäänud pere ja sõpradega.</p> <p>Teiste taotlejatega suhtlemine ja kogemuste turvaline jagamine võib aidata taotlejatel ühiselt oma läbielatud käsitleda, sellest üle saada ja kuidagi selgitada traumeerivaid sündmusi. Samuti rõhutab see, et ta ei ole ükski.</p> <p>Taotleja seisukohast võib see tähendada järgmist: <i>„Hakkan tundma, et saan proovida luua uusi suhteid ja väljendada uudishimu koha suhtes, kus ma asun või teiste inimeste suhtes... See juhtub ka siis, kui ma luban enesel naeratada ja hakkan oma keskkonda uurima vähemate muredega“.</i></p>
5. põhimõte – lootus	Selgitus ja näited
	<p>Psühholoogilise esmaabi pakkumisel olge realistlik, kuid julgustage inimesi olema lootusrikas. Väga oluline on anda realistlikke soovitusi/teavet, mis võib aidata taotlejal oma elu õigele teele tagasi tuua. See võib tähendada nt ööbimiskohta, teavet meneluse kohta, sh ajakava, et taotlejad teaksid, mida oodata, teavet töö- või haridusvõimaluste kohta. Nagu iga teine inimene, vajavad ka taotlejad midagi, mida oodata.</p> <p>Taotleja seisukohast võib see tähendada järgmist: <i>„Hakkan julgema näha vähemalt homset ... varsti võib-olla isegi tulevikku“.</i></p>

2.3.2. Taluvuse akna selgitamine

Taluvuse aken on seisund, milles intensiivset emotsionaalset erutust saab tervislikult käsitleda, mis võimaldab toimida ja reageerida stressile või ärevusele tõhusalt. Mida raskem ja kestvam on stressirohke olukord (nt söda, ebakindlus, vaesus, väärkohtlemine ja ärakasutamine, lein ja kaotus, katastroof), seda raskem on tagada, et taluvuse aken jääb avatuks ja inimene suudab selliste sündmustega tervislikult toime tulla. Võrdluseks vaadake ka traumasid käsitlevat osa [eespool](#).



2.4. 4. sessioon Animatsiooni uuesti vaatamine

Rühm vaatab animatsiooni teist korda. Juhendaja kutsub rühma liikmeid üles märkima üles kõik stseenid, mis võisid tekitada neis ebamugavust või panna nad muretsema. NB! Kõik osalejad ei pruugi midagi jagada.



Arutelu alustamiseks ja juhul, kui rühm ei ole veel ühtegi probleemset valdkonda/stseeni jaganud, näitab juhendaja animatsiooni alates

2. põhimõttest (alates minutist 2.25 fookusega stseenil, kus esmatasandi ametnik puudutab last), seejärel näitab **3. põhimõtet** (alates minutist 3.05 fookusega stseenil, kus esmatasandi ametnik puudutab naist).

Juhendaja(d) küsib(küsivad) rühmalt järgmist:

- „Arutage paarides, kas teil on olnud kogemusi, kus füüsilist kontakti taotlejaga (nt õlale patsutamine) võis olla valesti mõistetud. Kui teil ei ole isiklikke kogemusi, siis kas on juhtunud, et olete täheldanud, kuidas mõni kolleeg seda teeb, ja olete hakanud muretsema? Arutlege, mis on teie arvates kohane ja kust läheb piir. Esitage näide.

NB! Selgitage osalejatele, et nad ei tohiks üldjuhul füüsiliselt puudutada isikut, keda nad toetavad. Siiski võib esineda olukordi, kus stressis last/taotlejat tuleb lohutada kultuuriliselt ja sooliselt sobival viisil. Animatsioonis paneb esmatasandi ametnik oma käe hetkeks taotleja õlale ja aitab lapsel oma hingamist tunda. Mõlemad žestid tehti lugupidavalt ja avalikult. Igal juhul tuleb enne füüsilise kontakti võtmist alati küsida taotleja luba.

Juhendaja liigub edasi **5. põhimõttele** (alates minutist 4.05 fookusega stseenil, kus ametnik hoiab lapse käest kinni, samal ajal kui ta naisega räägib). Juhendaja selgitab, et selles stseenis ulatab esmatasandi ametnik äsja saabunud saatjata lapsele abistava käe ja tutvustab lapsele ümbrust, et ta tunneks end turvaliselt. Vahepeal pöördub naistaotleja esmatasandi ametniku poole päringuga. Laps ja naine ei ole sugulased.

Juhendaja palub osalejatel vaadata pilti ja küsib:

- „Kas seda stseeni võib valesti mõista? Kui jah, siis kuidas?“

Julgustage osalejaid arutlema.

- Mida te tunneksite, kui see laps oleks tegelikult selle naise poeg, kellega esmatasandi ametnik räägib? Kuidas see mõjutaks seda, kuidas te seda stseeni näete?

NB! On oluline, et osalejad mõistaksid, et esmatasandi ametnikud ei tohiks kunagi püüda võtta üle lapsevanema rolli. Sõbralik kohtumine on väga oluline, kuid lähedase sõbra etendamine töötab soovitud vastu ja on ebaprofessionaalne. Vaja on teatud professionaalset distantsi, tagades samas empaatilise, lugupidava ja inimliku lähenemise.



Ligikaudu 30 minutit



2.4.1. Psühholoogilise esmaabi teadlikkuse suurendamine, kui aeg ei ole piiratud

Juhul, kui psühholoogilise esmaabi teadlikkuse suurendamiseks on rohkem aega, võib juhendaja teha järgmist.

- **Psühholoogilise esmaabi animatsiooni kasutamine teadlikkuse suurendamise vahendina mitmel viisil**

Sõltuvalt osalejate taustast ja sellest, kui mugav on juhendajal koos rühmaga katsetada, on võimalik animatsiooni kuvada kolm korda: esimest korda ilma helita ja teist korda ilma visuaalsete kujutisteta (ainult heli). Kahe esimese korra vahel esitab juhendaja eri küsimusi, mis on seotud stressi tuvastamisega üldiselt, nt suhtlemisega, kaitsemeetmetega, mida tuleb arvestada ka seoses vanuse ja sooga, inimliku ja eetilise kontakti olulisusega. Osalejad jagavad oma muljeid.

Küsimus suhtluse tähtsuse kohta psühholoogilises esmaabis võiks olla järgmine:

- „Mis on teie arvates hea suhtlemisviis ja mida tuleks vältida?”
- *Mõelge minutit ja pakkuge välja mõned head ja halvad näited.*

Lõpuks vaatab rühm animatsiooni originaalversioonis. Juhendaja ja osalejad selgitavad kõiki lahendamata küsimusi.

Mõned **mittesobivad** suhtlusviisid psühholoogilise esmaabi andmisel (7):

- X Ärge katkestage taotlejat.
- X Ärge hajutage tähelepanu ega vaadake oma telefoni, kui taotleja räägib.
- X Ärge katkestage taotlejat ega andke märku, et aeg on läbi (nt kella vaatamine, vestluse ülevõtmine, öeldes, et teil oli sarnane kogemus).
- X Ärge lubage järeltoetust, kui te ei ole 100% kindel, et suudate lubaduse täita.
- X Ärge seadke taotleja ütlusi kahtluse alla ega kahelge neis.

- **Koostage juhtumiuuring**

Juhendaja võib ette valmistada juhtumiuuringu, mis on asjakohane osalejate kontekstis. Juhtumiuuringut saab kasutada üldise arutelu suunamiseks ja selles tuleks kirjeldada olukorda hiljuti saanud taotlejatega, sh mõnega, kes võib olla stressis. Juhtumiuuringusse tuleks integreerida põhiteave äsja saanud taotlejate tausta, kättesaadavate teenuste ja muude kontekstiga seotud aspektide kohta.

Osalejatel palutakse lugeda juhtumiuuringut ja märkida punktide kaupa üles, kuidas nad toimiksid stressis taotlejate tuvastamisel/toetamisel, mis kaitsemeetmeid nad võtaksid ja üldiselt mis samme saab/peaks esmatasandi ametnik astuma, et neid sisukalt toetada.

(7) Lisateave: Maailma Terviseorganisatsioon, War Trauma Foundation & World Vision International, *Psychological first aid: facilitator's manual for orienting field workers*, 2013.



2.5. 5. sessioon Enesehooldus

On oluline, et juhendaja käsitleks töötajate enesehoolduse teemat. Väga traumeeritud taotlejatega töötamine on pingeline ja võib avaldada negatiivset mõju töötajatele. Sellega kaasneb suur töökoormus, sageli keerulised töötingimused ja kokkupuude taotlejate kogetud traumeerivate sündmustega. Kõik see võib mõjutada töötajate tundeid ja käitumist. Krooniline stress töökohal võib põhjustada läbipõlemist ja sekundaarset traumat.

Tööandja (varjupaiga- ja vastuvõtuasutused) ülesanne on pakkuda oma töötajatele tuge. Selleks peaksid nad rakendama töötajate heaolu kava ⁽⁸⁾ ning tagama, et esmatasandi töötajatel oleks sobiv töö- ja eraelu tasakaal, et säilitada tervis ja ohutus.

Harjutus: rühm jagab näiteid selle kohta, mida nad teevad, et oma igapäevatööga sisukalt ja tervislikult toime tulla. Pärast arutelu jagab juhendaja osalejatele lehe [Minu isiklik enesehoolduskava](#) puhta versiooni ja palub neil see täita.

NB! Osalejatel ei ole kohustust avaldada oma isiklikus kavas loetletud punkte. See on nende individuaalne enesehoolduskava, mistõttu ei ole vaja seda avalikustada.

Kui juhendaja märkab, et harjutus on tekitanud mõnes osalejas pingeid või ebamugavustunnet, siis on aeg rõhutada, et need, kes soovivad võtta hetkeks aega ja rääkida juhendajaga individuaalselt, võivad seda teha pärast rühmasessiooni.



Ligikaudu 30 minutit

⁽⁸⁾ Vt EUAA kolmekordne töötajate heaolu toetuspakett: EASO, *Varjupaiga- ja vastuvõtutöötajate heaolu praktiline juhend*, [I osa Nõuded ja põhimõtted](#); [II osa: Töötajate heaolu tagamise vahendid](#); [III osa Järelevalve ja hindamine](#), 2021.



2.5.1. Minu isiklik enesehoolduskava

Enesehoolduse valdkond	Enesehoolduse praktika, millega alustada / mida jätkata	Sagedus	Lisameetodid, mida katsetada
Füüsilised (söön regulaarselt, teen sporti, hoolitsen enda eest).	Näide. <i>Planeerin oma iga-aastase arstliku läbivaatuse.</i>		
Emotsionaalsed/vaimsed/mehaanilised (tegelen sellega, mis toob minu ellu rahu ja tasakaalu).	Näiteks <i>hakkan mediteerima, veedan aega looduses, tegelen mõne hobiga, tunnistan saavutusi teadlikult, vajadusel käin nõustamisel.</i>		
Töölased (säilitan töö- ja eraelu tasakaalu, planeerin aega, suurendan suutlikkust).	Näide. <i>Jälgin aktiivselt tulevase koolituse ja taotlen osalemist.</i>		
Isiklikud/sotsiaalsed (kohtun/helistan regulaarselt sõprade ja pereliikmetega; eraldan selleks tegevuseks aega).	Näide. <i>Püüan pühapäeviti regulaarselt brantsile minna.</i>		
Rahalised (nt koostan eelarve elukvaliteedi parandamiseks).	Näide. <i>Ma säästan uue mugava diivanitooli jaoks.</i>		

Allpool on esitatud täiendavad enesehoolduse soovitused, mida saate kasutada rühmaaruteludes.

- Hakake pidama päevikut, et vabaneda pingetest ja arutleda teadlikult elusündmuste üle.
- Kirjutage endale kiri, näiteks seoses tööga rahul olemise või eraeluga. Kirjeldage, mis toimib ja mis peab muutuma. Avage kiri teatud aja möödudes (nt 6 kuud, 1 aasta) ja vaadake, mis positiivsed muutused on toimunud ning mis vajab veel tähelepanu.
- Taasavastage vanu unustatud hobisid (nt söögitegemine/kirjutamine/tantsimine).
- Vaadake filmi, mida olete alati näha tahtnud.
- Magage ja puhake piisavalt.

Kasutage tehnoloogiat (nt sotsiaalmeedia), et suhelda korrapäraselt sõprade/peredega, kes ei ole muude asjaolude tõttu lähedal või on raskesti juurdepääsetavad (nt pandeemia ajal, teises riigis töötamine).



2.6. 6. sessioon Hindamine ja lõpetamine

1. harjutus. Juhendaja palub osalejatel kasutada naeratuskaarti (mis on ette valmistatud ja välja lõigatud enne koosolekut), et näidata oma meeleolu pärast sessiooni. Kaardid on saadaval pabertahvli lehe kõrval, millel on kirjas „**Psühholoogilise esmaabi teadlikkuse suurendamise sessiooni hindamine – Ma lahkun täna sellelt teadlikkuse suurendamise sessioonilt, tundes...**“.

Osalejad valivad naeratuskaardi, mis kirjeldab kõige paremini nende praegust tunnet, ja kleebivad selle pabertahvli lehele. Kui kaardid ei ole saadaval, võivad nad joonistada naeratusnäo. Osalejad saavad soovi korral lisada emotikoni kõrvale kommentaari.

Väga rahul	Rahul	Arvamus puudub	Veidi pettunud

2. harjutus. Juhendaja palub osalejatel näidata, mis määral nad järgmise, teisele pabertahvli lehele kirjutatud avaldusega nõustuvad, tehes vastavasse kasti risti.

„Jagatud sisu oli kasulik ja praktiline ning seetõttu tunnen end kindlamalt, et pakkuda abivajavatele taotlejatele sisukat tuge.“

JAH, OLEN NÕUS	OLEN MÕNEVÕRRA NÕUS	OLEN ERIARVAMUSEL
----------------	---------------------	-------------------

3. harjutus. Juhendaja palub osalejatel kirjutada oma mõtted ja lisamärkused väljapääsu juures asuva pabertahvli järgmiste pealkirjade taha:

- See oli kõige meeldejäävam asi, mida ma täna õppisin/kuulsin.
- See on valdkond, mille kohta tahaksin rohkem kuulda/õppida.

Juhendaja tänab osalejaid aktiivse osalemise eest ja jagab enne lahkumist igale osalejale ühe eksemplari | [lisa: Psühholoogilise esmaabi lühiülevaade](#).



Ligikaudu 30 minutit

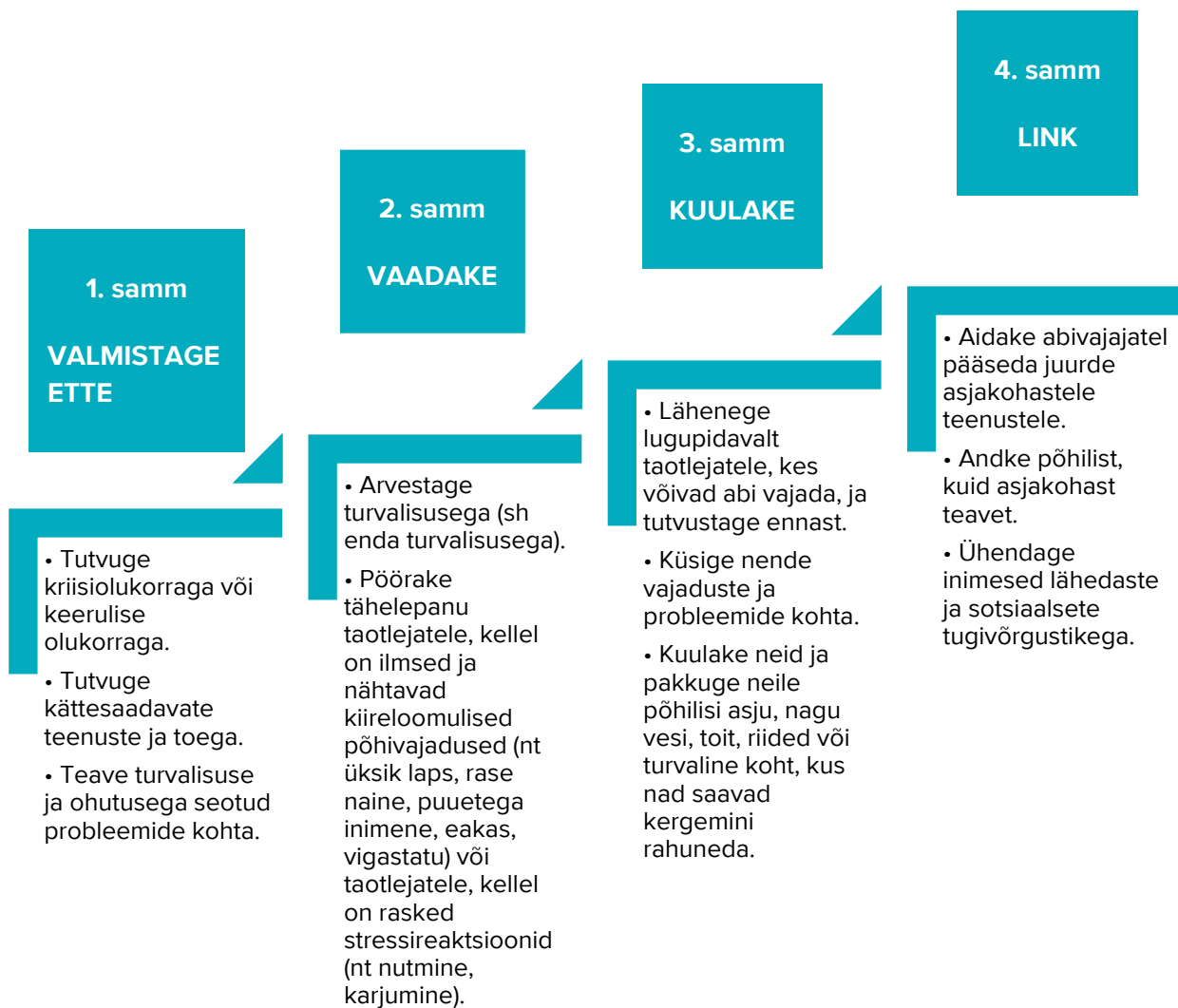
Pärast koosolekut mõtisklemine. Juhendaja võtab arvesse lõpphindamise käigus jagatud tagasisidet ja kaasjuhendaja märkusi. Igasugune kriitika võetakse arvesse järgmise teadlikkuse suurendamise sessiooni kavandamisel, et tagada olukorra parandamine ja tagada, et osalejate poolt kasulikuks hinnatud harjutusi korratakse või laiendatakse vastavalt tuvastatud vajadustele.



3. I lisa: Psühholoogilise esmaabi lühiülevaade



[EUAA psühholoogilise esmaabi animatsioon](#) tutvustab **peamisi etappe**, et tuvastada abivajaja ja suunata ta asjakohaste järeleteenuste juurde, et käsitleda tema peamisi vajadusi ja võimalikke haavatavusi (nt tervishoid, vesi, toit, perekonnaliikmete otsimine). Video hõlmab ka esmatasandi ametnike enesehooldust.





Teatud organisatsioonid lisavad eespool esitatud loetellu 5. **sammu ELAGE**, mis on seotud vastupanuvõimega ⁽⁹⁾.

Vastupanuvõime tugevdamiseks on oluline juhtida tähelepanu tervislikele toimetuleku viisidele.

Rahvusvahelise kaitse taotlejatega töötavad psühholoogilise esmaabi pakkujad peavad tagama, et kõiki taotlejaid, sealhulgas raskes stressis taotlejaid, kaitstakse kogu protsessi vältel.

Esmatasandi ametnikud peaksid ka ise enda eest hoolitsema, et nad saaksid jätkata psühholoogilise esmaabi andmist teistele, kes võivad pärast traumat tunda kaotust või leina.

⁽⁹⁾ Vt Kanada Punase Risti, [Psühholoogilise esmaabi taskujuht](#), 2020.

