

Põgenike abistajad



SOTSIAALMINISTEERIUM

Kliinilised teenused

Sihitatud
psühhosotsiaalne tugi

Kogukonna- ja peretugi,
vabatahtlikud

Eesliinitöötajad,
baasteenused

Perearstid, vaimse tervise õed, kliinilised
psühholoogid, psühhiaatria

Ohvriabi/SKA töötajad, hingehoiu töötajad,
kogukonnapsühholoogid, tugiliinide vabatahtlikud
ja juhendajad, koolipsühholoogid, lastekaitse, KOV
sotsiaaltöötajad, loovterapeudid

Õpetajad (koolis, alus- ja huvihariduses),
perekeskused, kogudused, kogukondlikud
tegevused, vabakond

Eesliinitöötajad: PPA töötajad, PSK ja hingehoiu
vabatahtlikud, EMO, kiirabi, majutusasutuste
koordinaatorid, KOV sotsiaaltöötajad, Punane Rist,
Naiskodukaitse

Ettevalmistus tööks põgenikega



SOTSIAALMINISTERIUM

Baasväljaõpe, traumatöö võimekus, PEA, MHPSS baastase, mhGAP, täiendavad juhised, UNHCR seminarid

Baasväljaõpe, PEA, MHPSS baastase, PSS baastase, UNHCR laste seminar

PSS baastase, juhised: [Kuidas toetada sõjapõgenikku?](#), [Vaimse tervise esmaabi \(VTEA\)](#), PEA

PEA, MHPSS baastase, Juhised: [Kuidas toetada sõjapõgenikku?](#)

Kliinilistele spetsialistidele:

- mhGAP (ENG) - [Humanitarian Intervention Guide](#)
- WHO juhised (ENG): [Mental health promotion and mental health care in refugees and immigrants](#)
- UNHCR (*The UN Refugee Agency*) veebiseminarid (EST) : (a) [Sõjatrauma, pagulaskogemus ja vaimse tervise vajadused](#); (b) [Lapsed sõjas – pagulaslaste vaimse tervise vajaduste mõistmine ja rahuldamine](#)

PSS - Psühhosotsiaalsete oskuste baastase (*Basic Psychosocial Skills*):

[IASC juhised psühhosotsiaalsete oskuste rakendamiseks \(ENG\)](#)

MHPSS *basics* – vaimse tervise ja psühhosotsiaalne tugi:

- [Piirideta Arstid veebiseminar \(2 h\) \(EST ja ENG\)](#)
- WHO esitlus (ENG): [MHPSS in context of humanitarian emergencies: what should humanitarian health actors know?](#)

PEA – psühholoogiline esmaabi (*Psychological First Aid – PFA*):

Vajalik 1-päevane väljaõpe (ettevalmistamisel koostöös WHO-ga)

Hetkel saadaval PEA 2 h:

- [Esmane vaimse tervise tugi sõjapõgenikele \(EST ja ENG\)](#)
- [Psühholoogiline esmaabi \(EST\)](#)
- PEA põhimõtted (suunatud sõjatraumale), veebipõhine koolitus, International Medical Corps (ENG): [Principles of First Aid](#)



Tugi abistajatele töös põgenikega

Tavapärase enesehoid oma kliinilises töös, mis tuleneb konkreetse teenuse/kutse kvaliteedi hoidmise süsteemist (nt individuaalne või grupi-supervisioon)

Enesehoid, kovisioon vm sobiv rühmatöömeetod (roteeruva modereerimisega või kokkulepitud rühmatöö meetodi rakendamiseks vajaliku ettevalmistuse saanud inimese poolt juhitud). Vajadusel individuaalne või grupisupervisioon.

Enesehoid, kolleegide tugi, kogukondlik tugi

Enesehoid, tööjuhendamine (rühma)juhi, koordinaatori poolt. Kovisioon (rühma)juhi, koordinaatori poolt.

Abistajate töövõimet aitab hoida eelkõige erialane ettevalmistus, töökorraldus ja –juhendamine. Neid kolme tugisammast ei ole võimalik asendada täiendava toe pakkumisega. Abistajate töökorraldus peab võimaldama abistajale piisava puhkuse.

Kliinilisi teenuseid pakuvad tervishoiuteenusepakkujad, kel on vastav professionaalne väljaõpe. Neil on täiendavalt põhjalik ettevalmistus tööks sõjapõgenikega, nad valdavad stressimaandamise tehnikaid. Lisaks professionaalsele ettevalmistusele toetab neid nende teenuse või kutse kvaliteedisüsteemist tulenev professionaalne enesehoid – individuaalne või grupisupervisioon.

Sihitatud psühhosotsiaalse toe pakkujad on professionaalsed mittekliinilise vaimse tervise toe pakkujad. Neil on erialane või valdkondlik baasväljaõpe ning põhjalik ettevalmistus tööks sõjapõgenikega. Neid toetab lisaks väljaõppele osalemine grupiliikmete poolt roteeruva juhtimisega või juhendatud kovisioonigrupis. Vajadusel pakutakse sihitatud toe pakujatele individuaalset või grupisuperviseerimist selleks sobiva kvalifikatsiooniga professionaali poolt.

Kogukonna tugi toetab suurepäraselt sõjapõgenike vaimset tervist (nt laste huvi- või mänguring), kuid selle eesmärk ei ole otseselt pakkuda vaimse tervise abi. Kogukonna initsiatiivil tekkinud tegevuste läbiviijaid toetab arusaam sõjapõgenike toetamise põhiprintsiipidest, sõjatraumast ning eelkõige soov pakkuda inimlikku tuge ja keskkonda. Neid toetab teiste vabatahtlike ja eestvedajate tugi.

Eesliinitöötajate eesmärk on tagada sõjapõgenikele baasteenused ning märgata akuutset abivajadust. Nende kokkupuude sõjapõgenikega on vahetu ja intensiivne. Parim tugi on korralik ettevalmistus/väljaõpe, tervist toetav töökorraldus ning tööjuhendamine ehk (rühma)juhi olemasolu ja tugi. Töölaste situatsioonide jagamist, lahendamist ja nende üle reflekteerimist võimaldab regulaarne juhendatud kovisioon.

Kovisioon on vabatahtlik rühmatöömeetod, mis aitab hoida teenuse kvaliteeti ja säilitada abistaja töövõimet. Kovisioonigrupi moodustavad samalaadset tööd tegevad professionaalid. Grupijuhtimine toimub kas grupiliikmete endi poolt roteeruvas korras või on juhendatud selleks väljaõppe saanud inimese poolt. Viimasel juhul on oluline rollikonflikti välistamine. Kovisioonigrupp käib koos regulaarselt ja toimib vastavalt rühma kokkulepetele. **Supervisioon** on abistajate süsteemne tööalane nõustamisprotsess, mis võib toimuda individuaalselt või grupis. Selle läbiviija peab olema läbinud selleks vastava väljaõppe.



ROLL

VÄLJAÕPE

TUGI

ABISTAJATE ETTEVALMISTUSE
JA TOE RAAMISTIK

KLIINILISED
TEENUSED

Perearstid, vaimse tervise
õed, kliinilised
psühholoogid, psühhiaatria

Baasväljaõpe, traumatöö
võimekus, PEA, MHPSS
baastase, mhGAP,
täiendavad juhised

Tavapärane enesehoid oma
kliinilises töös (sh nt
individuaalne või grupi-
supervisioon)

SIHITATUD
PSÜHHOSOTSIAALNE
TUGI

Ohvriabi/SKA töötajad,
hingehoiu töötajad,
kogukonnapsühholoogid,
tugiliinide vabatahtlikud ja
juhendajad,
koolipsühholoogid, lastekaitse,
KOV sotsiaaltöötajad,
loovterapeudid

Baasväljaõpe, PEA, MHPSS
baastase, PSS baastase

Enesehoid, kovisioon vm
sobiv rühmatöömeetod.
Vajadusel individuaalne või
grupisupervisioon.

KOGUKONNATUGI

Õpetajad (koolis, alus- ja
huvihariduses),
perekeskused, kogudused,
kogukondlikud tegevused,
vabakond

PSS baastase, PEA, VTEA,
juhised: Kuidas toetada
sõjapõgenikku?

Enesehoid, kolleegide tugi,
kogukondlik tugi

EESLIIN,
BAASTEENUSED

Eesliinitöötajad: PPA töötajad,
PSK ja hingehoiu
vabatahtlikud, EMO, kiirabi,
majutusasutuste
koordinaatorid, KOV
sotsiaaltöötajad, Punane Rist,
Naiskodukaitse

PEA, MHPSS baastase,
Juhised: Kuidas toetada
sõjapõgenikku?

Enesehoid, tööjuhendamine
(rühma)juhi, koordinaatori
poolt. Kovisioon.