

Per Isdal

# Aitamise hind

Sekundaarsest traumaatilisest stressist,  
kaastundeväsimusest ja läbipõlemisest  
terapeutide ning aitajate töös

**MENU**media

## Soovituseks

Olen töötanud praktiseeriva psühholoogina üle 20 aasta, olen korraldanud läbipõlemisest seminare ja koolitusi. Võin öelda, et tean, millest Per Isdal oma raamatus räägib. Aga! Mind rabas, kuidas autor seda teemat käsitleb. Kuidas ta on leidnud tee läbipõlemise ohus või seda kogenud spetsialisti hinge põhja. See raamat puudutab oma otsekohesuse, aususe ja selgusega. See raamat aitab meil endis selgust saada, mida elus ikkagi tähtsaks pidada ja kuidas olla tõeliselt hea abistaja (nii et ise ellu jääd).

### **Kaia Kastepõld-Tõrs**

kliiniline psühholoog, psühhoterapeut  
sotsiaalkindlustusameti ohvriabi trauma ja psühholoogilise abi ekspert

Kohtasin Per Isdali Oslos, perevägivalda konverentsil, kus ta esines kaasa-  
haarava ja ausa ettekandega sellest, mida teiste inimeste traumadega  
kokkupuutumine spetsialistidele tähendada võib. See võib tähendada teiste  
valu ja läbielatu sellisel määral endasse haaramist, et saabki osakeseks  
meist endast. Samavõrd kaasahaarav ja raputav oli ka Peri samal teemal  
kirjutatud raamat, mille pealkiri otsetõlkes on „Kaastunde hind“. Kaas-  
tunde või abistamise hinnasiltidena võime ühelt poolt mõista võimalust teha  
täendusrikast ja ühiskonnale vajalikku tööd, teiselt poolt võib selle hind  
olla ka läbipõlemine kergemini kui mõnes teises ametis.

Kaastundeväsimusest, sekundaarsest traumast, kaastraumast ei teata  
Eestis just väga palju. See raamat on kindlasti väga vajalik, kirjeldades, mida  
abistamise töö meiega teeb, aga ka seda, mida saame ise ette võtta.

See raamat sobib komplimentiks, tänutäheks ja toeks kõigile abista-  
jatele, kes oma töös puutuvad kokku vägivalda, väärkohtlemist või muud  
traumat kogenud inimeste aitamisega: sotsiaalvaldkonna, ohvriabi-, laste-  
kaitse-, õiguskaitse-, politsei- ja haridustöötajatele, arstidele, õdedele,  
terapeutidele, psühholoogidele ning kriminaalhooldusametnikele.

Loodan, et see raamat aitab muuta nii mõndagi selles, kuidas me mõis-  
tame traumadega kokku puutumise mõju, kuidas me oma töös tähtsustame  
enesehoidu ning kuidas me ka tööandjatena organisatsioonides loome abis-  
tajatele toetava ja enesehoidu väärtustava töökultuuri.

### **Triin Raudsepp**

sotsiaalkindlustusameti ohvriabi arendustalituse juht

Olulised suhted elus on kahepoolsed, ka töösuhted: mina kujundan ja mõjutan oma tööd, minu töö puudutab, mõjutab mind. See on loomulik ja minu meelest iseenesest ka väga ilus. Sama loomulik võiks olla ka sellest vastastikmõjust rääkimine, et me taipaks, oskaks, tihkaks mõju märgata, soovimatut ennetada ja vajaduse korral hakata midagi muutma.

Minu silmis on see raamat justkui hea sõbra õlalekoputus, tuletamaks meelde: „Sa oled oluline, sinu heaolu on oluline!“ Seda sõnumit ja sellega kaasnevat vastutust saab ja tuleks kanda mitmel tasandil: spetsialistil endal, aga ka organisatsioonil ning valdkonnas laiemalt. Usun, et raamat pakub tuge selles suunas sammudeks igal tasandil.

Olen tänulik Per Isdalile sel teemal nõnda ausa ja avameelse raamatu kirjutamise eest: see loob erialakirjanduse raamaturiiulile vajaliku tasakaalu!”

### **Katrina Kalde**

kliiniline psühholoog, psühhoterapeut  
sotsiaalkindlustusameti ohvriabi psühholoogilise abi teenuse juht

**MENU**media

## Raamat neile, kelle töö on teisi aidata

Minu töö seisneb teiste inimeste aitamises. Otsustasin 37 aastat tagasi saada psühholoogiks. Juhuste ja isikliku huvi kokkulangemine suunas mind kindlasse valdkonda, sain psühholoogiks, kelle kliendid võivad olla vägivaldsed. Olen töötanud oma alal nüüdseks 30 aastat.

Aastal 1998 pidasin esimest korda ettekande sellest, kuidas mõjutab vägivallaga töötamine terapeute. Pärast 11 aastat oma ametis hakkasin tundma, et mind mõjutab see, millega kokku puutun. See pimedus, mida ma tööl kohtasin, muutus pimeduseks minu sees. Nägin teisi sama valdkonna töötajaid, keda töö mõjutas veel rohkem kui mind. Mõni kadus ega tulnudki enam tagasi. Tookord mõtlesin, et liiga pikaajaline või liiga intensiivne töö vägivallaga võib olla eluohtlik.

Arutasime küsimust mu töökohas – sihtasutuses Alternativ til Vold (vägivalla alternatiiv). Leidsime, et töötame reaalsusega, mis võib mürgitada meie meeli. Kulutasime palju aega, et välja mõelda, kuidas ennetada tervisekahjustusi töö tõttu.

Järgnenud aastatel pidasin ettekandeid sellest, kuidas töö sotsiaalvaldkonna töötajaid mõjutab. Alates 2008. aastast panin ettekannete pealkirjaks „Vägivallaga nakatunud“. Umbes 2010 hakkas teema tuult tiibadesse koguma. Trøndelagi psühholoogide selts oli esimene ametiselts, mis korraldas minuga õhtuse kohtumise. Sama tegi 2012. aastal Oslo ja Akershusi selts. Kohtumine toimus ühel reede õhtul Oslos Litteraturhusetis. Kohal viibis 300 psühholoogi, sadakond ei mahtunud sissegi. Siis tundsin, et küsimus „Mida töö meiega teeb?“ tabas närvi, mis

oli endale ammu väljundit otsinud. Olin avanud tabuteema, mis oli liiga kaua lukus olnud.

Hiljem olen ettekandeid pidanud tuhandetele sotsiaalvaldkonna asjatundjatele nii Norras, Rootsis kui ka Taanis. Kõikjal olen kohanud äratundmist. Peaaegu kõik selle valdkonna töötajad on märganud sama, mida mina. Olen tasapisi liikunud kolleegidest üha kaugemale. Olen rääkinud arstidele, politseinikele, lastekaitsetöötajatele, õpetajatele, erivajadusega inimeste juhendajatele, sotsiaaltöötajatele, põgenike abistajatele, advokaatidele ja kohtunikele, kriisikeskuste töötajatele, vähihaigete põetajatele, laste põetajatele, kirikuõpetajatele, narkomaanidega töötajatele, noorsootöötajatele, kriminaalhooldajatele, pereterapeutidele, vabatahtlike organisatsioonide töötajatele, kogemusnõustajatele, kasu- ja asenduspere vanematele, sotsiaalametnikele ja paljudele teistele.

Kõik, kellega kohtusin, ütlesid: „Meil on täpselt samamoodi!“ Sain aru, et mina pole sugugi eriline. See, mida kogesin, ei puudutanud ainult neid, kes puutuvad töös kokku vägivallaga. Sõnastas inimesi ja seadsin süsteemi midagi universaalset: töö avaldab aitajatele mõju ja teiste aitajad kuuluvad riskirühma.

See raamat on mõeldud kõikidele, kes on otsustanud pühendada oma tööelu teiste aitamisele. Raamatul on kaks peamist osa: „Mida töö meiega teeb?“ ja „Mis me sinna teha saame?“

Raamatus on mitmes kohas „ülesandekastid“. Mõni ülesanne võib anda hea põhjuse aruteluks kolleegidega. Raamatu lisast leiab tööriista ProQOL, mida kasutatakse maailmas sotsiaalvaldkonna töötajate koorumise mõõtmiseks kõige rohkem. Testi ka iseennast, kui tahtmist on.

Ennekõike loodan, et raamat on loetav. Olen alati arvanud, et psühholoogia peab olema mõistetav. Seetõttu üritan kirjutada nii, et kõik aru saaksid. Mõtlesin, et kui ma sellega hakkama ei saa, siis pole ma teemat ka ise korralikult mõistnud. Arusaamine kui selline on hea ravim kannatuste vastu. Seetõttu loodan, et see võib paljudele olla ka eneseabiraamat.

Raamatut ei kirjutata vaakumis. Mul on põhjust tänada paljusid. Ennekõike on tänu väärt inimene, kes suunas mind päris alguses vägivallavaldkonnale pühenduma: kriminoloog Kristin Skjørten.



Seejärel minu kaks kõige paremat kolleegi ja sõpra, psühholoog Per A. Nørbech, kellega asutasin 1987. aastal ATV ja psühholoog Marius Råkil, kellega olen nüüdseks üle 25 aasta koos töötanud. Head kolleegid on kuldaväärt. Aitäh sihtasutusele ATV, kes võimaldas mul viis kuud vabaks võtta, et seda raamatut kirjutada, ja kõigile mu sealsetele suurepärasele, soojadele, tarkadele ning pühendunud kolleegidele. Eriline tänu mu lähimatele kolleegidele ATV-Stavangeris. Professionaalses plaanis on kahtlemata kõige suuremat rolli mänginud minu abikaasa Annette Bjelland (ka tema on psühholoog). Tema on rohkem kui keegi teine mind proovile pannud, minuga arutanud, vastu vaielnud, toonud esile uusi vaatepunkte, kuulnud ja mõistnud. Vastupanu ja armastuse kombinatsioon on ületamatu!

**Per Isdal**

**MENU**media

# Sisukord

## 1. OSA

<b>Mida töö meiega teeb?</b> .....	19
------------------------------------	----

### 1. peatükk

Vägivallaga nakatunud .....	21
Töö, mida me armastame .....	22
Norra kõige tervisekahjulikum töö .....	24
Tabu .....	25
Valdkonna areng .....	27

### 2. peatükk

<b>Mida töö sinuga teeb?</b> .....	31
Rumalad küsimused .....	31
Väga hea küsimus! .....	33
Minu aus vastus: mida on töö minuga teinud? .....	35
Sotsiaalvaldkonna töötajate sekundaarne traumaatiline stress, kaastundeväsimus, kaastrauma ja läbipõlemine .....	36
Mida õpingud mulle õpetasid? Pädevusest .....	38
Ära võta tööd koju kaasa .....	39

### 3. peatükk

<b>Vastutus</b> .....	43
Vastutus üksteise eest .....	43

Vastutus iseenda eest .....	45
Vastutusest loobumine .....	47
<b>4. peatükk</b>	
<b>Tugevad muljed! .....</b>	<b>49</b>
Normaliseerimine .....	51
Fotoalbum. Mida ma oma töös näen? .....	52
Suhe on tähtis .....	55
Mis meisse talletub? .....	56
Ettevalmistused. Kuidas vaim tööks valmis panna? .....	58
Ette valmistatud või üllatunud .....	59
Reaktsioonid järgnevad hiljem .....	60
Järeldus: meil on riskiametid! .....	61
<b>5. peatükk</b>	
<b>Mis koormab? .....</b>	<b>63</b>
Süsteemist tulenev ja sotsiaalne koorem .....	64
Otsesed üleelamised .....	66
Kaudsed üleelamised .....	72
Rõõm ja rikastavad kogemused .....	73
Lihtne koormuspsühholoogia .....	74
<b>6. peatükk</b>	
<b>Muutused – inventuur .....</b>	<b>83</b>
Muusikaosakond .....	86
Meediaosakond .....	87
Raamatuosakond .....	87
Filmiosakond .....	88
Mõnuainete osakond .....	88
Hobiosakond – huvialade, tegevuse, spontaansuse, uudishimu ja loovuse osakond .....	89
Teekond üksinduse poole – sotsiaalsete vajaduste, sõpruse ja vestluste osakond .....	90

Inventuur töökohas – teraapiaruumis .....	92
Muutused tulenevad tööst .....	98
Muutused on sümptomid .....	98
Muutustega elamine .....	101
Muutuste mõtestamine .....	103

## 7. peatükk

### Terviseriskid tööl – keha reaktsioonid, PTSH, sekundaarne trauma

ja kaastundeväsimus .....	107
Keha reaktsioonid .....	108
Pealt rahulik – seest rahutu .....	111
Keha kui infoallikas ja ennetustöö kese .....	113
Posttraumaatiline stressihäire (PTSH) .....	114
Posttraumaatiline stressihäire aitajatel .....	118
Enesediagnoosimine .....	120
Sekundaarne trauma – aitaja trauma .....	121
Sekundaarne traumaatiline stressihäire (STSH) .....	123
Sekundaarne trauma – haigus või lihtsalt mõju? .....	126
Kaastrauma .....	128
Vastuülekanne .....	131
Läbipõlemine .....	134
Kaastundeväsimus .....	137
Aitaja meis ei saa aidata, kui teda ei kuulda ega tunnustata .....	141
Sein on ees .....	144
Kaastundeväsimus, sekundaarne traumahäire ja läbipõlemine .....	147
Järeldus: mõjutatud, muutunud ja äärmisel juhul päriselt haige ....	150
Kokkuvõtte ja koormusmudeli ettepanek .....	153

## 8. peatükk

Nakatanud – empaatia neurofüsioloogia .....	157
Fantastiline närvisüsteem .....	161
Peegelneuronid .....	164
Somaatiline empaatia .....	166

## 2. OSA

<b>Mis me sinna teha saame?</b> .....	171
---------------------------------------	-----

### 9. peatükk

„Jõuväljast“ väljamurdmine .....	173
Harjutamise asi .....	180

### 10. peatükk

Laagrilõke .....	181
Targad inimesed .....	181
Laagrilõke on tähtis indiaani sümbol .....	182
Peame rajama lõkkekohad. Me reageerime, aga ainult sellest ei piisa .....	183
Laagrilõke peab olema kõigile .....	185
Eraviisilised laagrilõkked .....	186
Nutukoor .....	187

### 11. peatükk

Laagrilõkke meetod – lõke kolleegidega .....	191
--	-----

### 12. peatükk

Toimunu analüüs, juhendamine ja nõustamine .....	195
Toimunu analüüs .....	195
Juhendamine .....	197
Nõustamine .....	200
Vaja on nii toimunu analüüsi, juhendamist kui ka nõustamist .....	201

### 13. peatükk

Kolleeginakkuse ennetamine .....	205
Ringid vees – üleelamiste eesmärgipärase jagamise mudel .....	207
Vägivallata tsoonid .....	208

### 14. peatükk

Hoolitsemise juhtimine – COS-mudel aitajatele .....	211
---	-----

## 15. peatükk

Kuidas me vaimse koorma vastu võtame? .....	217
Meie ootused .....	217
Mida mõtleme selle kohta, mis juhtub? .....	220
Superaitaja .....	223
Mustri muutmine .....	226

## 16. peatükk

Aitaja eest hoolitsemine .....	237
Üliõpilaste eest hoolitsemine .....	238
Kollektiivi eest hoolitsemine .....	240
Sekundaarset traumat ja kaastundeväsimust ennetava organisatsiooni näide .....	245
Üksteise eest hoolitsemine .....	248
Iseenda eest hoolitsemine .....	252
Professionaalne abi .....	260

## 17. peatükk

Enesekaastunne .....	263
----------------------	-----

## 18. peatükk

Isiklik strateegia – inimlikkus või tublidus .....	271
--	-----

## 19. peatükk

Dekompressioon – töö ja kodu üleminekud .....	275
---	-----

## 20. peatükk

Kuidas aidata sõpra või kolleegi, kes on murdumas? .....	279
--	-----

## 21. peatükk

Aitajate ravimine .....	283
-------------------------	-----

## 22. peatükk

Kaastunde hind .....	289
----------------------	-----

23. peatükk

Pidulik laagrilõike ..... 295

**Lisad ja viited** ..... 297

Lisa 1 .....

Alternativ til Voldi töökorraldus – strateegiadokument ..... 299

ATV terapeutide eest hoolekandmise kord ja meetmed,  
et vältida sekundaarseid traumasid ..... 299

Trauma ..... 300

Sekundaarne trauma ..... 300

Juhtkonna vastutus ..... 301

Sekundaarse trauma ennetamise meetmed ..... 301

Töötaja vastutus ..... 302

Lisa 2

ProQOL – versioon 5 ..... 303

Lisa 3

Tulemus: ProQOL, Professional Quality Of Life ..... 305

Lisa 4

Milline on minu ProQOL-skoor? ..... 309

Kasutatud kirjandus ..... 313

Register ..... 317