

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Ühiskonnateaduste instituut

Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika õppekava

Raul Lilleväli

## **Psüühikahäiretega inimeste kogemused kogukondades**

Magistritöö

Juhendaja: Dagmar Narusson, PhD

Tartu 2023

Kinnitan, et olen magistritöö koostanud iseseisvalt. Töö koostamisel kasutatud teiste autorite materjalid, olulised allikad, seisukohad ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Raul Lilleväli

21.08.2023

# **ABSTRACT**

## **Experiences of people with mental disorder in communities**

The purpose of this master's thesis is to investigate and analyze the views of people with mental disorders about belonging to communities and experiences that prevent them from belonging. This research is of importance because it examines and helps to further understand the role that community and social support play in the recovery process from a mental health crisis. In addition, this research helps to understand the painful experiences, stigma and discrimination that people with mental illness experience.

The research questions were:

1. How do relationships and activities within communities contribute to progress on the journey of personal recovery based on the experiences of people with mental illness?
2. What difficulties do people with mental disorders experience in community relationships?

The research used a qualitative research method, which involved interviews with 7 people with mental disorders. Results from the study were the following:

- An important part of personal recovery is belonging to community and relational structures, i.e. non-clinical intervention.
- People with mental disorders often experience mental health crises both at work and in everyday life.
- Belonging to a community does not only mean good things, because there can also be discrimination and misunderstanding of a person with a mental disorder.
- In the recovery process, it is important to focus on a person's strengths to help them.
- Belonging to a community is of critical importance in maintaining good mental health.
- People with mental health issues have differing opinions about the concept of community.
- Mental health issues can lead to difficulties in finding and maintaining employment due to discrimination.
- For people with mental disorders, painful experiences from various relationships can make it difficult for them to cope with their situation.
- Belonging to the community offers a person with a mental disorder various opportunities to improve their coping skills.

- It is important to involve the family and loved ones of a person with a mental disorder in personal recovery.

People with mental disorders often fall victim to stigmatization and discrimination, and this hinders them in building relationships in communities.

# Sisukord

ABSTRACT .....	3
SISSEJUHATUS .....	7
I KIRJANDUSE ÜLEVAADE .....	8
1.1 Vaimse tervise ja personaalse taastumise seos kogukondadesse kuulumisega.....	8
1.2 Kogukonnad kui dünaamilised ja mitmekesised kooslused .....	13
1.3 Häbimärgistamine, diskrimineerimine ja kogukonnad.....	16
1.4 Suhete loomine ja hoidmine kogukondades ning erinevustest tingitud pingetega hakkama saamine .....	18
1.5 Kogukonda kuulumise olulisus ja tervendav mõju .....	21
PROBLEEMIPÜSTITUS.....	23
Eesmärk ja uurimisküsimused .....	24
II UURIMUSE METODOLOOGIA .....	25
2.1 Andmekogumismeetod .....	25
2.2 Uurimuses osalejad.....	26
2.3 Uurimistöö kirjutamise kulg .....	26
2.4 Analüüsimeetod.....	27
2.5 Uurimistöö eetilised probleemid .....	27
2.6 Uurija eneserefleksioon .....	28
III TULEMUSED.....	30
3.1 Tõlgendused oma kogukonna kohta.....	30
3.2 Intervjueeritavate tegevused kogukondades.....	32
3.3 Kogukondadesse kuulumise soovid .....	33
3.4 Kogukonda kuulumise kasulikkus .....	34
3.5 Ettekujutus heast kogukonnast .....	37
3.6 Suhete loomine kogukonnas .....	38
3.7 Suhete hoidmine teiste inimestega .....	40
3.8 Varasemad valusad kogemused suhetes ning nende mõju täna.....	42
3.9 Ühiskonnaliikmete vähesed teadmised psüühikahäiretest ning sellest tingitud raskused...	45
IV ARUTELU .....	48
4.1 Miks kogukonda kuulumine on psüühikahäirega inimesele oluline?.....	48
4.2 Mõiste “kogukond” tähendus psüühikahäirega inimesele .....	49
4.3 Diskrimineerimine ja valusad kogemused .....	50
KOKKUVÕTE .....	52
VIIDATUD ALLIKAD.....	54

LISA 1..... 58

## SISSEJUHATUS

ÜRO deklareeris 2016. aastal vaimse tervise inimõiguseks (ÜRO, 2018). Psüühikahäirega inimesed korduvalt kogevad oma elus vaimse tervise kriise (Gullstett jt, 2014). Sellistest kriisidest taastumises mängib olulist rolli kogukonda kuulumine, sest personaalne taastumine leiab aset erinevates inimsuhetes (Narusson, 2021). Seda arvestades, seadsin antud töö uurimiseesmärgiks teada saada psüühikahäirega inimeste endi vaateid kogukondadesse kuulumise ja kuulumist takistavate kogemuste kohta. Uurimisküsimused püstitasin järgnevad:

1. Kuidas suhted ja tegevused kogukonnas või kogukondades aitavad kaasa personaalse taastumise teekonnal edusammude tegemisele psüühikahäirega inimeste kogemuste põhjal?
2. Milliseid raskuseid psüühikahäirega inimesed kogevad kogukondlikes suhetes?

Uurimistöö koosneb neljast osast. Esimeses peatükis annan ülevate kirjanduses. Esmalt uurin lähemalt, mida tähendab kogukond, kuidas on sellega seotud personaalne taastumine ning kõrvutan erinevate autorite seisukohti nendel teemadel. Samuti uurin psüühikahäirega inimeste suhestumist kogukondades ja kui raske või kerge on neil hakkama saada erinevates inimsuhetes. Ka käsitlen seda, kui palju puutuvad kokku psüühikahäirega inimesed diskrimineerimisega, kas seda esineb ja kuidas see mõjutab taastumist. Viimaks annan ülevaate kogukondades aset leidvatest pingetest, kuidas on võimalik neid leevendada ning millist mõju avaldab kogukonda kuulumine inimese tervisele.

Kirjanduse ülevaates on kasutatud järjepidevalt mõistet “vaimse tervise raskustega inimesed”, kuna need teemad puudutavad kõiki, kellel on vaimse tervise raskused. Kuid uurimuses osas on läbivalt kasutatud kitsamat mõistet “psüühikahäirega inimesed”, sest uurimuses osalesid inimesed, kellel on tervishoiusüsteemis diagnoositud psüühikahäire RHK järgi.

Metodoloogia peatükis annan ülevaate uurimismetoodikast ja andmekogumismeetodist ning annan teoreetilise lähtekoha töö praktilise osa jaoks. Töö praktilises osas kasutan kvalitatiivset uurimismeetodit, milleks on poolstruktureeritud intervjuud (intervjuu kava on käesoleva töö lisas). Selle raames viin läbi seitse intervjuud inimestega, kellel on diagnoositud raskem psüühikahäire, ning uurin mida nende jaoks tähendab kogukond, millised on nende kogemused kogukondades ja milliseid raskusi esineb neil suhete loomises ja hoidmises. Arutelupeatükis mõtestasin lahti uurimistulemused, toetudes kirjanduseülevaatele.

# I KIRJANDUSE ÜLEVAADE

## 1.1 Vaimse tervise ja personaalse taastumise seos kogukondadesse kuulumisega

Maailma Terviseorganisatsioon (MTO) määratleb vaimset tervist kui vaimse heaolu seisundit, mis võimaldab inimesel tulla toime igapäevaelu stressiga, rakendada oma võimeid, õppida, töötada, panustada oma kogukonda, luua suhteid, võtta vastu otsuseid ja kujundada inimest ümbritsevat maailma (WHO, 2022a). Samas lisatakse, et vaimse tervise raskustega inimesed kogevad vähesemal määral eelpool nimetatud vaimset heaolu. Psüühikahäire on vaimse tervise seisund, mille korral on inimesel kliiniliselt oluline häire kognitsioonis ehk tunnetuses (kogemuse töötlemine, tajumine, mälu, verbaalne mõtlemine), emotsionaalses regulatsioonis või käitumises (WHO, 2022b). Vaimse tervise raskused on laiem termin, mis hõlmab nii psüühikahäireid, psühhosotsiaalseid puudeid kui teisi vaimse tervise seisundeid, funktsioneerimiskahjustusi või enesekahjustamist (WHO, 2022b). Psüühikahäire teke (avaldumine) oleneb paljudest erinevatest kaitse-, riskiteguritest, pärilikkusest ning mitmesugustest keskkonnapõhistest ajenditest, näiteks nagu leibkonna (pere), kogukonna kui sotsiaalse keskkonna kontekst ning mis võivad omavahel põimitult kas hoida, kaitsta või halvendada vaimset tervist (WHO, 2022b). Kogukonnal on siinkohal oluline roll. Mõjusate vaimse tervise kaitsetegurite alla kuuluvad positiivne sotsiaalne suhtlus kogukonnas, kuuluvustunde olemasolu ja kogukonna kohesiivsus (WHO, 2022a). Suhtluse kui kaitseteguri tähtsust tõendab fakt, et MTO andmete tuginedes sages ärevuse ja depressiooni esinemine (mis on psüühikahäired) Covid-19 kriisi esimese aasta jooksul 25%, mille kerkimises mängis olulist rolli sotsiaalne isolatsioon (WHO, 2022c). Ka mitmed kvalitatiivsed ja kvantitatiivsed uuringud ütlevad, et kodanikud, kellel on lähedased sõbrad ja inimesed, keda nad saavad usaldada, sh heatahtlikud naabrid ning abistavad töökaaslased, on vähem nukrad ja üksildased, suurema enesekindlusega ning neil esineb harvem söömis- ja unehäireid (Gilchrist, 2019). Samas raamatus tuuakse välja tuttavate ja sõprade tähtsus - nende olemasolu on positiivses korrelatsioonis õnnetundega. Pidades silmas, et ÜRO deklareeris 2016. aastal vaimse tervise inimõiguseks (ÜRO, 2018), siis on ka kogukonda kuulumine tihedalt seotud inimõigustega.

Kuulumise tunne on väga oluline. Narusson (2021) kirjutab tuginedes Rhys Price-Robertson ja kolleegide (2017) artiklile, et "inimestel on eluline vajadus kuuluda suhete struktuuridesse" ja et inimesed on "suhteolevused, mitte üksnes suhtlevad olevused". Iga indiviid vajab igas

vanuses oma ellu armastavaid ja temasse uskuvaid inimesi (Eesti Koostöö Kogu, 2023). Nagu Bowlby (1982) on kirjutanud, siis vähemalt üks lähedane suhe peab inimesel olema, et toetada tema positiivset enesearengut (eneseteostust) ja kasvatada tema turvatunnet (Eesti Koostöö Kogu, 2023). Siiski peaks ideaalis olema lähedasi rohkem kui üks (Eesti Koostöö Kogu, 2023). On oluline, et inimesel oleks erinevaid suhtlussidemeid, mille kaudu ta on tähendusrikkalt seotud teistega (Eesti Koostöö Kogu, 2023). Inimesele on loomuline kuuluda erinevatesse koosseisudesse ehk inimrühmadesse, milleks on perekond, kooliklass, kogukond, kolleegid, huviringid ja mõttekaaslased (Eesti Koostöö Kogu, 2023). Inimesed tegutsevad ja suhtlevad sotsiaalsetes kontekstides, mida kujundavad teised inimesed, paigad, keel ja kultuur (Narusson, 2021). Sotsiaalsed keskkonnad (kogukonnad) ei ole tähtsusetud, sest inimesed kohanduvad just sotsiaalsete keskkondade järgi ning tegutsevad ja käituvad viisidel, mis on antud keskkonnas kohased (Narusson, 2021). Selles suhtlus- ja tegutsemiskeskkonnas, kus erinevad inimesed omavahel suhtlevad, omavad olulisi rolle kogukonnad, kuhu kuulub liikmeid, kes kogevad vaimse tervise raskusi ja haavatavust (Narusson, 2021). Kogukond ja sinna kuuluvate inimeste omavahelised sidemed on personaalse taastumise protsessides võtmetähtsusega, sest need aitavad kaasa positiivse ehk eluterve identiteedi kujunemisele, üldisele rahulolule ja süvendavad kuuluvustunnet (Narusson, 2021). Inimese jaoks on kogukonnatunne tähtis, sest kõik arengud, mis kasvatavad kuuluvustunnet, parendavad ka inimese sotsiaalset heaolu (Narusson, 2022).

Kaua kestvate või eluaegsete psüühikahäirete korral kogevad inimesed tihti vaimse tervise kriise nii tavaelus kui ka osana igapäevaelust (Gullislett jt, 2014). See osutab, et vaimse tervise raskused ei ole lihtsalt ainult biomeditsiinilise vaatenurga kriisid, vaid on tihedalt ühenduses inimeste elukogemustega (Winness jt, 2010). Bridgett ja Polak (2003) iseloomustavad kriisi kui "ägeda vaimse stressiga seotud ebapiisava toimetuleku ebaõnnestumist" (Bridgett ja Polak, 2003). Siin pööratakse tähelepanu inimese sotsiaalsetele tingimustele ja tema argipäeva kontekstile, ehk sotsiaalsele ja majanduslikule staatusele, sotsiaalsetele suhtluskanalitele (võrgustikele), mis avaldavad mõju kriisikogemustele (Borg jt, 2011). Peale laastavat haigust, raskest olukorrast väljumist, võib inimene leida ennast olukorrast, kus muutunud on kõik, võrreldes varasema eluga, mis oli enne haigestumist (Narusson, 2020). Varem tähtis ja enesest mõistetav on omandanud teise mõõtme (Narusson, 2020). Selles rollis end leides tuleb inimesel hakata ennast taasavastama - kes ta on, milline on tema suutlikkus, mida ta oskab, kes ta on kaaskodanikuna ja kuidas õppida haigusega uuesti elama (Narusson, 2020). Seda protsessi nimetatakse personaalseks taastumiseks (Narusson, 2021). Personaalne taastumine on üks

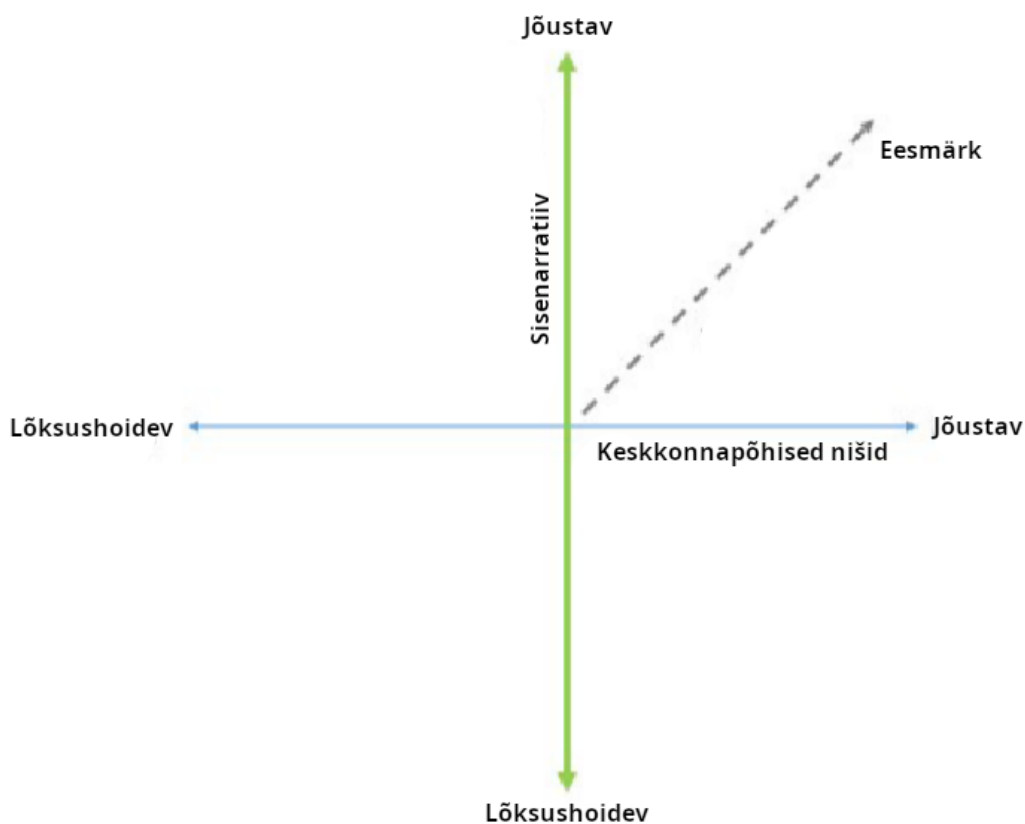
taastumise alaliikidest. Maailma Terviseorganisatsioon soovib eristada kolme taastumise liiki. Nendeks on 1) kliiniline taastumine, mille keskmes on haigussümptomitest paranemine või sümptomite taandumine, 2) funktsioonide taastumine ehk haigusega kaasnevate võimete, suutlikkuse taastumine, 3) personaalne taastumine, mis hõlmab protsesse positiivse mina-pildi, elamisväärse elu saavutamiseks ja ühiskonna- ning liikmena tunnustatud rollide täitmist (hoolimata inimeste eelarvamustest ja igapäeva elu raskustest) (Narusson, 2019).

Inimese personaalse taastumise puhul ei pruugi tema sümptomid ja haigus taanduda, kuid inimene taastub indiviidina ning õpib kaaskodanikuna haigusega elama mõtestatud elu (Narusson, 2020). Kuigi kliinilises tähenduses hindab taastumist arst (psüühikahäirete puhul psühhiaater) objektiivsete sümptomite põhjal, siis personaalse taastumise puhul hindab taastumise alaprotsesse inimene ise, sest tema üksi saab võtta seisukoha, mida tähendab elamisväärne ja mõtestatud elu (Narusson, 2020). Siit järeldub, et personaalne taastumine on inimeseti erinev, sest tegu on unikaalse, igale inimesele ainuomase edenemisega (Narusson, 2020). Siiski on võimalik isiklik taastumine jagada järgnevateks alaprotsessideks: sidemete hoidmiseks inimeste ja sotsiaalse keskkonnaga; optimismi ja lootust andvate sihtide ja käitumise edendamise; positiivse minapildi arendamine ja endasse suhtumise parendamine; elule uue sisu ehk mõtte leidmine, jättes haiguskogemuse küll alles, kuid pigem tahaplaanile; elujõu leidmine, oma elu üle kontrolli ja ka distsipliini saavutamine oma heaolu kestvaks hoidmiseks (Narusson, 2021). Samas, Slade (2009) jaotas oma personaalse taastumise raamistikus (Personal Recovery Framework) taastumisprotsessi neljaks osaks (Slade, 2009). Esimene on positiivse identiteedi arendamine väljaspool psüühikahäirega inimeseks olemist, milleks on vaja luua tingimusi, mille korral on võimalik kogeda elu inimesena, mitte haigusena (Slade, 2009). Teine on isiklikult rahuldust pakkuva tähenduse väljatöötamine sellele kogemusele, mida spetsialistid määratleksid psüühikahäireks, ja et haiguskogemust saaks vaadata eraldi osana inimesest, sest inimene ei võrdu tema haigus (Slade, 2009). Kolmas taastumisosa on isikliku vastutuse võtmine enesejuhtimise kaudu, mis hõlmab enese heaolu eest vastutuse võtmist ning vajadusel ka teistele abi ja toe otsimist või osutamist (Slade, 2009). Neljas taastumisosa hõlmab varasemate, muudetud või uute väärtustatud sotsiaalsete rollide õppimist, mis tavaliselt ei ole seotud psüühikahäiretega (Slade, 2009).

Goscha ja Rapp (2006) käsivad oma raamatus "The Strength Model" tugevustepõhist lähenemisviisi ja selle seost personaalse taastumisega. Nad rõhutavad, et kui varasemalt keskendusid traditsioonilised lähenemisviisid pigem patoloogiale ning diagnoosimisele ning ootused psüühikahäiretega inimeste osas olid madalad, siis tugevustepõhine lähenemine

keskendub inimese tugevustele ning sellele, mis on psüühikahäiretega inimestel ühist teistega, mitte sellele, mis on puudu või teistsugune (Rapp ja Goscha, 2006). Tugevustekeskne mudel tugineb sellele, et me kõik soovime tunda end seotuna, aktsepteerituna, armastatuna, kuulduna, lugupeetuna ja turvaliselt (Rapp ja Goscha, 2006). Me kõik tahame panustada, õppida, olema osa millestki endast suuremast ja tunda, et meie elul on mingi mõte või tähendus (Rapp ja Goscha, 2006). Tugevustepõhises lähenemises rõhutatakse, et tegelik personaalne taastumine toimub justnimelt kogukonnas (Rapp ja Goscha, 2006).

Tugevuste mudeli põhise praktika põhikomponent on aidata inimestel edasi liikuda kahel kriitilise tähtsusega tasandil, mis mõjutavad inimese taastumist ja heaolu. Esimene tasand on liikumine lõksushoidvast sisemisest dialoogist rohkem jõustava sisenarratiivini (Rapp ja Goscha, 2006). Teine tasand on väline, kus toimub samasugune liikumine eemale keskkondadest, mis on piiravad ja suletud (Rapp ja Goscha, 2006). Järgnev skeem on Rappi ja Goscha poolt koostatud, kuid magistritöö autori arvates väärrib siinkohal tutvustamist, kuna näitab, kuidas muutumine toimub mõlemal tasandil ning punktiirjoon sellel joonisel osutab tugevuspõhisele arengule.



Joonis 2. Keskkonnapõhiste nišside ja sisenarratiivi seosed tugevuste lähenemises (allikas: Rapp ja Goscha, 2006)

Personaalne taastumine ja inimeste vahelised suhted (kogukondlikud suhted) on lahutamatud, sest personaalne taastumine leiab ühelt poolt aset suhete kontekstis ning teisalt arendavad suhtlemine ja suhete struktuurid personaalse taastumise protsesse (Narusson, 2021). Vaimse tervise valdkonna areng, deinstitutionaliseerimine ja kogukonnapõhiste vaimse tervise teenuste esiletõstmine on toonud vaimse tervise kriiside kogemused ja nendest taastumise igapäevaelu kontekstidesse ehk keskkondadesse (Rüsch jt, 2005). Raamatus "Lootuse hoidjale" toob Dagmar Narusson esile, et "tegelik taastumine toimub kogukonnas ja inimesed vajavad, et neil oleks suhted kogukondades ja erinevate inimestega" (Narusson, 2021). Vaimse tervise raskustega inimeste positiivse identiteedi kujundamist ja enesega rahulolu, aga ka heaolu saavutamist mõjutavad jõudsalt inimese ja kogukonnaliikmete vastastikused suhted (Narusson, 2021). Seega võib osutada, et oluline osa taastumises ei leia aset mitte ainult kliinilises kontekstis (tervishoiusüsteemis teenuseid saades), vaid ka tavapärasel keskkonnas ja inimsuhtes, seega ka kogukonnad, on taastumise protsessides olulised ja nendesse kuulumine hädavajalik (Narusson, 2021).

Oma personaalse taastumise raamistikus pakub Slade (2009) välja neli viisi, kuidas saab aidata psüühikahäirega inimesel taastumist toetada. Peale heade ravivõimaluste, on olulised ka suhete edendamine, heaolu parendamine ja sotsiaalse kaasatuse suurendamine (Slade, 2009). Euroopa Ühenduses asuv vaimse tervise teenuste pakkujate (EUCOMS) võrgustik määratleb sotsiaalset kaasatust kui õigust omada juurdepääsu sotsiaalsetele ja majanduslikele võimalustele, võimet saavutada taastumiseesmärke ja elada tähenduslikku elu vaatamata puudele (van Weeghel, 2017). Hea kogukonnapõhine toetus tugineb koostööl perekonnaga ja teiste inimestega, kes kuuluvad psüühikahäirega inimese suhtlusvõrgustikku (van Weeghel, 2017). See aitab paremini mõista psüühikahäirega inimese konteksti ning tema võrgustiku ressursside olemasolu, et ühiselt koostada rehabilitatsiooni strateegia ja jälgida selle edenemist (van Weeghel, 2017).

Mitmekesised kogukonnad ja vabakonnad on rikkus, mis on tarvilikud kuna nad on nõrked kliinilised sekkumised, mis nii hoiavad kui ka toetavad inimest taastumise teekonnal erinevate emotsionaalsete ja vaimse tervisega seotud raskuste korral (Gilchrist, 2019). Et personaalne taastumine saaks toimuda, on väga tähtis, et inimene oleks kogukonnas väärtustatud, mistõttu on lõimumine kogukonnaga äärmiselt vajalik (Narusson, 2021). On oluline, et isikud, kes elavad läbi vaimse tervise raskusi, puudeid või keerulisi elu keerdsõlmi, saaksid elada oma igapäevaelu kogukonna osana, kus kõigil liikmetel on samasugused võimalused, sh siis ka psüühikahäirega inimesel (Narusson, 2021). Kogukonda sulandumine

hõlmab ka takistuste vähendamist, nagu näiteks suhtlemist ja uute suhete loomise toetamist (Narusson, 2021). Kogukonna lõimumine nõuab kõigi liikmete ühist pingutust, mis tähendab kogukonna jõustamist, rohkem ühistesse tegevustesse panustamist ja kogukonna kuuluvustunde ning üksmeele kogemise parendamist (Narusson, 2021). See sisend võib olla väga tähtis psüühikahäire raskusi kogevate inimeste jaoks, sest nende jaoks on kuuluvustunde kogemine ja optimistlik enesetunnetus suuresti seotud nende taastumise protsesside edusammudega ja eluga rahuloluga (Narusson, 2021). Kogukonna lõimumine ja personaalne taastumine on sellepärast tihkelt omavahel seotud, kus ühte ilma teiseta juhtuda ei saa (Narusson, 2021).

## 1.2 Kogukonnad kui dünaamilised ja mitmekesised kooslused

Kogukonna mõiste defineerimine ja sellest tulenevalt ka kogukonna olemuse uurimine osutunud üsna keeruliseks ülesandeks läbi aegade (Gilchrist, 2019). Mõned autorid ei soovita terminit üldse kasutada, sest "selle ülemtoonid tunduvad liiga üldistavalt positiivsed, mille tõttu võivad mõned inimesed alahinnata grupisiseste pingete ja tõrjumiste olemasolu" (Gilchrist, 2019). Seega tasub meeles pidada, et kogukondade väärtuste ja identiteetide sõnastamist on kasutatud ka kohustuste kehtestamiseks, teiste inimeste õiguste piiramiseks, konfliktide tekitamiseks ja muutustele vastu seismiseks (Gilchrist, 2019). Ühe võimaluse mõistet "kogukond" defineerida pakub välja Cambridge'i sõnaraamat (Cambridge Dictionary, 2023) - "kogukond on inimkooslus, kes elavad ühes kindlas piirkonnas või isikud, keda loetakse ühte kindlasse gruppi kuuluvaks, nende ühiste huvide, sotsiaalse staatuse ja/või rahvuse tõttu". Kogukond kui ilming on vältimatu osa inimese argipäevast ning enamik meist on osalised ühes või teises, järjest enam ka mitmes kogukonnas (Narusson, 2022). Kuigi kogukond on üht laadi sotsiaalsete suhete võrgustik, ei moodusta kõik inimkooslused kogukondi (Narusson, 2022). Ühiskonna aina kiiremas arengus ja järjepidevas muutumises on ka kogukonnad dünaamilised (Narusson, 2022). Kogukond kui sotsiaalsete suhete võrgustik on tugevalt põimunud sinna kuuluvate inimeste kogukonnatundega (*sense of community*) (Narusson, 2022). Ühes 1986. aastal tehtud teed rajavas uuringus avastasid McMillan ja Chavis (1986) neli kogukonnatunde aspekti. Need on järgmised: a. kindlas grupis osalemine: kuuluvustunne või personaalse seotuse jaotumine; b. toime: tähtsus, inimrühmaga arvestamine ja selle rühma mõjukus osalistele; c. kindluse andmine ehk suhete tugevnemine: läbipõimumine ja kohustuste täitmine; d. jagatud elamusküllane side (McMillan ja Chavis, 1986).

Hillery (1955) tuvastas, et kogukonna põhitunnus on regulaarne, enamasti koostöövalmidusel põhinev, ühistegevus mingisuguses inimkoosluses (Gilchrist, 2019). Kui öelda, et inimkooslus on "kogukond", siis see üldiselt tähendab, et neil inimestel on mingisugune ühine huvi ja/või omavaheline side, mille juures on olulised lojaalsus, üksteise toetus ja mõistmine (Gilchrist, 2019).

“Inimeste jaoks olulised kogemused tulevad esile inimeste omavahelistes kokkupuudetes, põrgetes, inimsuhetes, keskkondades ja suhete võrgustikus”, kus kogukonnaliikmete silmis võib leida nende jaoks väärtuslikku ainet (Narusson, 2021). Vastastikuse koostöö ja ühistegevuse eelised on väärtused, mis muudavad elu sisukaks ja elamisväärseks (Gilchrist, 2019). Need aitavad luua kogukonnatunnet ning edendada üksteisele pühendumist (Gilchrist, 2019). Ühes globaalses tundeelu uuringus tuli välja, et Ladina-Ameerika riikides on positiivsete kogemuste indeks kõrge, sest neil on tugevad sotsiaalsed ja perekondlikud võrgustikud ning konfliktsituatsioonides püsivad suhted (Gilchrist, 2019).

Enamik inimesi peab kogukonda "heaks asjaks", mis suurendab kuuluvustunnet ja sageli aitab kujundada sotsiaalset identiteeti (Gilchrist, 2019). Sen on kirjutanud: "Kõik meist on mitme kogukonna liikmed ja meie sidemed nendega võivad suurened või väheneda" (Gilchrist, 2019). "On ebaloogiline ja isegi ohtlik piirata inimeste kuulumist erinevatesse kogukondadesse" (Gilchrist, 2019). Paljud inimesed näevad oma võrgustikke dünaamiliste ja strateegilistena, see tähendab nendes võrgustikes toimuva sõltumist sotsiaalsetest ja poliitilistest suhetest ning ka nende inimeste isiklikest valikutest ja põhimõtetest (Gilchrist, 2019).

Analüütilise mõtlemise ja kompleksuse teooria arenguga seoses on välja kujunenud arusaam kogukonnast kui dünaamilisest inimestevahelisest võrgustikust, kus nähtused väikesel skaalal võivad esile tuua muutusi suurel skaalal (Gilchrist, 2019). Ka Suurbritannia valitsus (*Cabinet Office*) on võtnud kasutusele selle vaatenurga, sõnastades oma kodanikuühiskonna strateegias, et "kogukonda vaadeldakse kui "süsteemi", mis koosneb omavahel seotud ning üksteist mõjutavatest osadest" (Gilchrist, 2019). Seda mudelit kasutatakse praktikas, sest see aitab mõista ja lahendada keerulisi olukordi kogukondades, läbi mille kogukonna tervist parandada (Gilchrist, 2019). Kõik need eelpool kirjeldatud aspektid ilmestavad hästi, kuidas inimesed (sh vaimse tervise raskustega inimesed) vajavad kogukondi, kuid samal ajal on hea meeles hoida, et ükski kogukond ei ole kunagi staatiline, selle liige olla ei ole lihtne, sest kogukondades

suhted ja tegevused kogu aeg muutuvad ning on hulk sotsiaalseid ja poliitilisi tegureid, mis otse või kaudselt kogukondades toimuvat mõjutavad.

Lisaks dünaamilisusele on oluline pöörata tähelepanu, et kogukonnad on ka väga mitmekesised inimkooslused. Inimlik mitmekesisus avaldub mitmes plaanis. Mõned usulised ja ideoloogilised sektid on loonud suletud kogukondi eesmärgiga "kaitsta" oma järgijaid tänapäevase elu ohtude eest, juurutades neid moraalses või vaimses "kindluses" (Gilchrist, 2019). Kuid enamik meist kuulub kogukondadesse, mis on välisele mõjule avatud ja on pidevas arengus (Gilchrist, 2019). Kogukonna suletus välise maailma mõjule võib viia kogukonna hääbumise või ühiskonna poolse tõrjumiseni (Gilchrist, 2019). Mõnikord võivad kogukonnasisesed sidemed toimida inimeste laiema sotsiaalse lõimumise vastu ning hoida neid tagasi oma ambitsioonide elluviimisel ja piirata tegevust ning arengut (Gilchrist, 2019). Kogukonnasisesed uskumused ja hoiakud võivad mõnikord üles kaaluda teaduslikud faktid ja inimese enda isiklike uskumuste süsteemi, seeläbi nurjates pikaajalisi ootusi ja püüdlusi (Gilchrist, 2019). Samas on paljud inimesed omaks võtnud globaliseerumise, sest nad mõistavad, et sotsiaalsed võrgustikud, mis on arenenud rände ja kultuurilise vahetuse kaudu, aitavad luua mitmekesiseid suhteid ja kogukondi (Gilchrist, 2019).

Kogukondade mitmekesisuse olulisust on lõuna- ja idakultuurides hästi mõistetud; nagu Gandhi väitis oma õpetustes: "tsivilisatsioon peaks olema erinevuste tähistamine" (Gilchrist, 2019). Samuti on Aafrikast pärit ütlus, et "lapse kasvatamiseks on vaja tervet küla", millest võib järeldada, et kogukonnad soodustavad inimese arengut (Gilchrist, 2019). Samuti väidab Akani vanasõna, et "ühes polli (linnas) pole tarkust", millest võib järeldada, et eri kogukondade kooslused soodustavad arengut (Gilchrist, 2019).

On levinud arvamus, et kaasaegsed suundumused juhivad ühiskonna killustatuseni, kus üksikisikud on järjest enam eraldunud erinevatesse kogukondadesse või kuuluvusvõrgustikesse, kus ühendavaks on usuline, rahvuseline ja kultuuriline kuuluvus ning mille tõttu kasvab ühiskonnas vastastikune kahtlustamine ja sotsiaalne isolatsioon (Gilchrist, 2019). Ühelt poolt võib sellest aru saada, sest inimestel on lihtsam kuuluda kogukonda, kus on sarnaste kogemustega, huvidega ja maailmavaatega inimesed. Ka on tõendeid, mis viitavad, et mitmekesisus on seotud sotsiaalse usalduse vähenemisega ja võib seetõttu õõnestada kogukonna ühtekuuluvust (Gilchrist, 2019). See ei tulene tingimata rahvastevahelisest antipaatiast, vaid seda saab seletada kultuuriliste ootuste ja sümbolite kaudu, mida inimesed kasutavad, et tõlgendada ümbritsevate inimeste käitumist ja kavatsusi (Gilchrist, 2019). Peale

etniliste või rahvuslike erinevuste mõjutavad ühtekuuluvust ka muud inimestevahelised erisused, näiteks sissetulekute erinevused, sest need kujundavad kogukonna dünaamikat ja võivad põhjustada lõhenemist (Gilchrist, 2019). Üheks oluliseks teemaks on siin vaimse tervise raskustega ja kitsamalt psüühikahäiretega inimeste aktsepteerimine kogukondade samaväärsete liikmetena.

### **1.3 Häbimärgistamine, diskrimineerimine ja kogukonnad**

Ajalooliselt on sotsiaalne arvamus vaimuhaigustest peamiselt seisnenud häbimärgistamises ehk stigmatiseerimises (Gullslett jt, 2014). Stigmat kasutatakse teisisõnu "häbi või diskrediteerimise puhul, mis defineerib ühtesid inimesi teistest erinevatena" (Goffmann 1963, Gullslett jt 2014 kaudu). Lähikümnenditel on küll minevikus valdavaks peetud seisukohad muutunud ja on kasvanud inimeste teadlikkus vaimsest tervisest ja erinevatest psüühikahäiretest, ent siiski esineb sildistamise kaudu halvustavat suhtumist ja erivajadusega inimeste eemal hoidmist (minema peletamist) ühiskonnast (Gullslett jt, 2014). Olukord ei ole kaugeltki veel hea, sest inimeste avalik häbistamine (kui nad on kriisis või nende heaolu on häiritud vaimse tervise raskuste tõttu) paistab domineerivat ka praegustes sotsiaalsetes dimensioonides (Gullslett jt, 2014).

Diskrimineerimine, "kivistunud" stereotüübid, sildistamine kogukonnas, peres, koolides ja tööl tõkestavad üksteise mõistmist, sotsiaalset lävimist, kaasava keskkonna tekkimist, mis on tarvilik meie (kõigi inimeste) hüvanguks (ÜRO, 2018). Kuigi on efektiivseid ennetus- ja teraapiavõimalusi, ei saa enamik vaimse tervise raskustega kimpus inimesi tulemuslikku töenduspõhist abi ning kogevad sildistamist, halvustavat suhtumist ja inimõiguste rikkumist (WHO, 2022b). Osad kogukonnad võivad olla teiste inimeste suhtes üleolevad ja tagakiusavad (Gilchrist, 2019). Tugevate kogukondadega seotud domineerivad normid võivad rõhuda neid, kes mõtlevad teisiti, ja seeläbi kahjustada nende enesekindlust ja identiteeti (Gilchrist, 2019). Järelikult inimesi, kellele ei sobi kogukonna "õiged ja kohased" normid, võidakse tõrjuda, võidakse soovida teeselda "õiget" käitumist või hoopiski lahkuda lootuses leida varjupaika ja rahulolu tolerantsemas keskkonnas (Gilchrist, 2019). Kogukonnasiseste sanktsioonide abil hoitakse üleval ühiseid tavaid, stereotüüpe ning pahatahtlikke kuulujutte - need kõik võivad põhjustada diskrimineerimist või äärmisel juhul kogukonnast välja heitmist, kust inimene sunnitakse lahkuma (Gilchrist, 2019). Kogukonnas võidakse diskrimineerimist võimendada

läbi sotsiaalmeedia, mis võib lõpuks viia ohvri enesekahjustamise (-vigastamiseni) (Gilchrist, 2019).

Diskrimineerimine ja teatud inimeste eelistamine on juurdunud osa ühiskonnast, mistõttu on osadel inimestel vähem võimalusi ning nad kogevad sotsiaalset tõrjutust (Gilchrist ja Taylor, 2022). Et tuvastada ning vähendada selliseid kõrvalekaldeid, on kogukonna arendamises uuritud viise, kuidas võidelda selliste puuduste vastu (Gilchrist ja Taylor, 2022). Samas, võib positiivse tegutsemise strateegia implementeerimine piiratud ressursidega kogukonnas olla keeruline, sest see võib viia süüdistusteni ebavõrdses kohtlemises või vähemusgruppide üleliigses eelistamises (Gilchrist ja Taylor, 2022). Seetõttu on levinud dilemma kogukonna arendamises see, kuivõrd palju lubada mitmekesisust ja samaaegselt üritada üleval hoida solidaarsus- ning kogukonnatunnet (Gilchrist ja Taylor, 2022). Audre Lorde on kirjutanud, et "ilma kogukonnata ei ole vabadust, kuid kogukond ei tohi tähendada meie erinevuste kaotamist ega ka pateetilist teesklust, et neid erinevusi pole olemas" (Gilchrist ja Taylor, 2022).

Kesistes majanduslikes tingimustes elavaid inimesi, kes võitlevad raskuste ja ebakindlusega, kiidetakse sageli nende vastupidavuse eest (Gilchrist, 2019). Kuid vastupidavus ei pruugi ennetada sotsiaalse ebaõigluse tekkimist ning vaesemate kogukondade liikmed pigem "saavad hakkama" läbi raskuste, mis nõuab palju pingutust (Gilchrist, 2019).

Kogukonnad ei too alati puhtalt kasu. Inimestevahelised võrgustikud võivad olla privaatsed ja läbipaistmatud, kus suhted ei pruugi olla kasulikud nii üksteise jaoks kui ka ühiskonnale tervikuna (Gilchrist, 2019). Kogukonda kuulumisel võib olla paratamatult puudujääke, kus kogukonnasisesed dünaamikad, sealhulgas võim, mõjud ja kohustused, võivad olla inimeste vahel ebaühtlaselt jaotunud (Gilchrist, 2019). Matthews ja Besemer (2015) pooldavad nüansirikkamat lähenemist inimvõrgustike mõjule tulemuslikuma elu osas, samas, kui teised on väitnud, et erinevad sidemed, nii tugevad kui nõrgad, võivad toimida vastupidises suunas kuritegevusele, vaesusele, tervisele, keskkonna mõjule ja nii edasi (Gilchrist, 2019).

Üheks suureks küsimuseks on, kuidas kogukondades tulla toime mitmekesisusega ja inimeste vaheliste erinevustega. Magistritöö kontekstis on kitsam küsimus, et kuidas saavutada olukord, et vaimse tervise raskustega inimesed oleksid kogukondades aktsepteeritud ja nad saaksid tegutseda kui samaväärsed kogukonnaliikmed, kes retsiprookselt nii panustavad kui saavad tuge.

Inimeste võrgustikud kogukondades sees, kus inimesed teevad oma tavapäraseid tegevusi, aitavad luua sotsiaalset kapitali ning tugevdavad kogukonnasisesid sidemeid (Gilchrist,

2019). Erinevates kogukondades osalemine ja samaaegselt kultuuriliste erinevustega toimetulek ja mitmekesisuse aktsepteerimine võib olla keeruline protsess (Gilchrist, 2019). Kogukonna mõiste peaks suutma hõlmata ja väljendada nii mitmekesisust kui ka ühtsust, kuid tegelikkuses kogukondlikud identiteedid tihti ka segregeeruvad ehk killustuvad (Gilchrist, 2019).

Gilchrist (2019) on siinkohal optimistlikuma tooniga ja toob välja, et näiteks Suurbritannia religioonidevahelised organisatsioonid on olnud tõhusad eri usunditega inimeste ühistegevustesse, üritustele ja foorumitesse kaasamises, mis on nii suurendanud sotsiaalset kapitali kui ka pakkunud olulisi võimalusi ideede ja ressursside jagamiseks. Ta kirjutab veel, et kogukonnad suudavad üldiselt paremini kohaneda lahknemiste ja eriarvamustega (kui me arvame), selle asemel, et püüda peale suruda ühtset normi või habrast konsensust. Kogukonnad on eriti efektiivsed vastuoludega tegelemises ja võivad olla kasulikud tähendusliku suhtluse edendamiseks, mis loob eheda mõistmise ja integratsiooni (Gilchrist, 2019). Kuigi mitmekesisus võib tekitada kogukonnas lõhesid ja murendada sotsiaalset kapitali, võib see ka dogmadele väljakutseid pakkuda, võimaldades rikastavaid alternatiive (Gilchrist, 2019).

Tähelepanu väärrib Gilchristi (2019) seisukoht, et võrgustikud võivad aidata pingeid ennetada ja maandada enne, kui need muutuvad tõsisteks konfliktideks. Selleks, et mitmerahvuselistes ühiskondades kogukondadevahelisi sidemeid tugevdada, soovib Ash Amin luua "suhtlemisharjumuse", kus erinevad inimesed igapäevaselt kogunevad ja peavad üksteisega suhtlema töökohtades, koolides ja klubides (Gilchrist, 2019; Amin, 2002). Selline paratamatu igapäevane suhtlus, kui seda tehakse teineteist austades ja aktsepteerides, võib aidata võidelda teadmatusel, dogma ning eelarvamusega, luues nii mõistmist kui ka empaatiat (Gilchrist, 2019). See võib endas hõlmata elavat ja dünaamilist suhtluse loomist läbi "lihtsate kokkusaamiste" igapäevaelus (Gilchrist, 2019). Kogukondades toimuv vaba suhtlus aitab inimestel mõista erinevaid tavasid, kultuure ning uskumusi ilma suure vastasseisu tekketa, sest jagatud positiivsed kogemused ning koostöö aitavad ennetada arusaamatuste tekkimist (Gilchrist, 2019).

#### **1.4 Suhete loomine ja hoidmine kogukondades ning erinevustest tingitud pingetega hakkama saamine**

Mitteametlik jagamine või vahetamine, ehk "andmine ja võtmine", on loomulik naaberlikkuse ja kogukonnategevuse osa, mis käib läbi teineteise toetamise ja usaldamise (Gilchrist, 2019).

Need mitteametlikud kingitused ja teened on inimeste jaoks kui investering ettearvamatul tulevase tulu saamiseks (Gilchrist, 2019). Selliseid kingitusi ja teeneid üldiselt jälgitakse alateadlikult, et säiliks vastastikune õiglustunne (Gilchrist, 2019). Võrgustiku loomise kulud on sageli nähtamatud ja kaetud mõne inimese poolt (Gilchrist, 2019). Neid kulusid tuleks õiglasemalt jagada inimeste vahel terves kogukonnas, pöörates ka tähelepanu soolisele võrdõiguslikkusele (Gilchrist, 2019) ja kõigile teistele võrdõiguslikkuse aspektidele (sh vaimse tervise raskustega inimeste õigustele kogukonnas). See ei ole oluline mitte ainult võrdõiguslikkuse saavutamiseks, vaid ka selle tagamiseks, et võim (nii administratiivne, organisatsiooniline kui ka emotsionaalne) ei koguneks üksikute inimeste kätte, vaid jaguneks kogukonna sees demokraatlikult (Gilchrist, 2019). Kogukonna eestvedajad, liikmed ja toetajad peaksid mõistma, et jätkusuutliku võrgustiku loomine nõuab vastastikkust — selleks, et saada, tuleb ka ise panustada (Gilchrist, 2019). Teiste inimeste aitamine kogukonnasiseselt või väliselt võib takistada aitaja enda tööd lühemas perspektiivis (väsimine, teiste kohtuste arvelt panustamine jms), samas paneb see aluse pikemaajalisele vastastikusele toetusele, austusele ja usaldusele (Gilchrist, 2019). Sellise tegevuse eelised aitajale/tegutsejale endale on harva esile tõstetud või tunnustatud, kuid siiski on see väärtuslik panus kogukonna arengusse (Gilchrist, 2019).

Kopenhaagenis toimetav ettevõtjate võrgustik NVaerk, kes võitleb ettevõtluses levinud omakasupüüdliku mentaliteedi vastu, kehtestas selle tarbeks kolm printsiipi: a. kõik osalejad peavad panustama rohkem, kui võtavad; b. võrgustikus peab olema mitmekesisus; c. võrgustikku juhib hea juht (Gilchrist, 2019). Need põhimõtted aitavad kaasa suhete hoidmisele kogukonnas.

Kui otsida aspekte, et milline väärtus on kogukonna jaoks asjaolus, et kaasata kogukondade suhete võrgustikesse vaimse tervise raskustega inimesi, siis on hea pöörata tähelepanu Gilchristi (2019) mõttele, et haavatavus aitab luua ehedaid sidemeid teistega. Samuti toetab inimeste subjektiivset heaolu suuremeelsus ressursside, aja, oskuste ja teadmiste jagamisel (Gilchrist, 2019). Selleks, et suhete võrgustike loomine oleks tõhus ja jätkusuutlik, peavad abistavate elukutsete esindajad meeles pidama, et ka neil tuleb nii vastu võtta kui ka anda, et säilitada vastastikkus kolleegide ja "kliientidega" (Gilchrist, 2019). Sama kehtib kogukondlikes suhetes. Seetõttu on kasulik luua võimalusi selleks, et kogukonna liikmed (sõltumata oma olukorrast ja võimetest) saaksid olla ka andjad ja panustajad, mitte olla ainult saaja rollis (Gilchrist, 2019).

Võrgustiku loomine nõuab suurt intuitsiooni ja head olukorra taju (Gilchrist, 2019). Mõned inimesed tunnevad, et see hõlmab oskusi, mida ei saa ametliku koolituse kaudu õpetada, vaid mida inimene peab olema kogemuse ja eeskujude jälgimise kaudu õppinud (Gilchrist, 2019). Uuringud professionaalse pädevuse osas (kogukonnaarendajatel) rõhutavad tööalaste intuiitivsete aspektide olulisust, sest läbi nende on võimalik toime tulla keerukates ja dünaamilistes olukordades (Gilchrist, 2019).

Kuigi mõned inimesed on loomult empaatilised ja märkajad, st kogeavad läbi teiste inimeste emotsioone, siis on empaatia kogemist ning väljendamist võimalik treenida (Gilchrist, 2019). Näiteks ühine tegevus teiste inimestega võimaldab õppida organiseerimis-, eneseväljendus- ja suhtlusoskuseid (Gilchrist, 2019). Läbi töötubade õpivad inimesed võrgustikke efektiivsemalt looma ning seeläbi arendavad oskusi sidemete loomisel, hoidmisel ja tulemuslikul kasutusel (Gilchrist, 2019). Olulist rolli empaatia arengul mängib varajane lapsepõlv, sest siis kujunevad hoiakud, sotsiaalsed oskused ja isiksus (Gilchrist, 2019). Me omandame need hoiakud ja oskused läbi jäljendamise ja tunnustuse saamise, sest me otsime või loome olukordi, kus käitume nii, et saame heakskiitu ja tunnustuse osaliseks (Gilchrist, 2019). Mõistes neid mõjusid ja õpitud oskuseid, mis toetavad suhete loomist ja hõlbustavad sidemete tekkimist kogukondades, on võimalik ennast paremini väljendada erinevates sotsiaalsetes rollides ja olukordades (Gilchrist, 2019). Igaüks, kes on nõus nägema nii vaeva kui ka valmis tagasisidet kuulama teistelt, saab parendada oma võrgustike loomise oskusi (Gilchrist, 2019).

Kogukondades suhete loomise ja hoidmise oskuste ning võimete kõrval on igal ühel vajalik teada, kuidas kogukonda kuulumisega kaasnevate pingetega hakkama saada ja millised võimalused on vaimse tervise raskustega inimestel (aga ka kõigil teistel) end keerulistes olukordades hoida. Diskrimineerimine vaimsete puuetega inimeste suhtes on laialt levinud (nagu eelpool kirjeldatud) ning see mõjutab paljusid aspekte nende elus (van Weeghel, 2017). Varasemad diskrimineerimise kogemused ja/või tajutav diskrimineerimise oht võib esile kutsuda käitumuslikke ja emotsionaalseid reaktsioone, mida iseloomustavad suur usaldamatus, hirm ja krooniline muretsemine (Hatch jt, 2016). See võib inimeses kasvatada hirmu diskrimineerimise vastu, mis tähendab, et inimene väldib võimalusi, olukordi ja kohti, kus ta võib olla haavatav (Hatch jt, 2016). See valvsuse ja ootuste haldamise protsess põhineb tõenäoliselt inimese enda varasemal kogemusel või pereliikmete ja teiste kogemustel nende sotsiaalses võrgustikus (Hatch jt, 2016). Lisaks on näidanud eksperimentaalsed ja kliinilised uuringud, et diskrimineerimise ootusärevus kutsub esile potentsiaalselt kahjulikke füsioloogilisi reaktsioone (nt vererõhu tõus, südame löögisageduse tõus ja stressihormoonide

vallandumine) (Hatch jt, 2016). Veelgi enam, USA kogukonna elanikkonna uuringu tulemused näitavad, et aktiivne valvsus diskrimineerimise suhtes on levinud psüühikahäirete (sh depressiooni ja ärevuse) riskitegur (Hatch jt, 2016).

Progressiivse häbimärgistamise mudeli (Corrigan jt., 2011) kohaselt võib avalik häbimärgistamine psüühikahäiretega inimesi enesestigma kaudu negatiivselt mõjutada (Chan ja Tsui, 2023). Igapäevase sotsiaalse halvaksapanuga silmitsi seistes (kogukondades ja mujal) võivad psüühikahäiretega inimesed saada üha teadlikumaks neile suunatud avalikust häbimärgistamisest (Wood jt, 2017). Inimene võib võtta omaks teiste stigmatiseerimise, hakates seda iseenesestmõistetavalt võtma (Yanos jt, 2008). Sellest võib areneda välja enesestigma, mis tähendab, et inimese uskumuste süsteem muutub, sisaldades teiste poolt sisendatud stigmatiseerivaid arvamusi (Chan jt, 2022). See tekib siis, kui häbimärgistatud inimesed hakkavad uskuma avalikkuse negatiivseid arusaamu ja hoiakuid nende suhtes (Gerlinger jt, 2013).

Psüühikahäiretega seotud stigma tõttu võivad psüühikahäirega inimesed oma igapäevaelus kogeda alavääristamist ja diskriminatsiooni (Mestdagh ja Hansen, 2014). Eelkõige võivad nad kogeda oma pereliikmete ja eakaaslaste taunimist, kriitikat või alavääristamist (Ma jt, 2021). Samuti võivad kogukonna liikmed nad välja tõrjuda, kõrvale jätta või mitte aktsepteerida (Lincoln jt, 2021). Lisaks võivad nad langeda ebaõiglase ja mitte täisväärtusliku kohtlemise ohvriteks hariduses, tööelus, elukoha leidmisel ja hoolekandes (Quinn jt, 2015). Diskrimineerimine mitte ainult ei mõjuta negatiivselt sotsiaalset integratsiooni, vaid takistab ka abi otsimist, kuna see põhjustab muutusi tunnetes ja hoiakutes nii psüühikahäiretega inimestel (madalam enesehinnang, kehvem enesehooldus ja suurem sotsiaalne eemaletõmbumine) kui ka nende pereliikmetel (süütunne, häbi, ahastus) (van Weeghel, 2017).

## **1.5 Kogukonda kuulmise olulisus ja tervendav mõju**

Russell ja McKnight (2022) toovad välja tervise hoidmise kui ühe asendamatu kogukonna funktsiooni oma seitsmepunktilises loetelus, mis kehtivad elujõuliste kogukondade loomise puhul (Russell ja McKnight, 2022). Russel ja McKnight (2022) väidavad, et kogukonnad on inimeste tervise peamine allikas (Russell ja McKnight, 2022). Kui kaua me elame ja see, kui sageli me haigeks jääme, sõltub suuresti meie isiklikust käitumisest, sotsiaalsetest suhetest, füüsilisest keskkonnast ja sissetulekust (Russell ja McKnight, 2022). Naabritena, meie oleme inimesed, kes suudavad neid asju üksteise jaoks muuta (Russell ja McKnight, 2022).

Meditsiiniline süsteem ja arstid ei saa neid tegureid muuta; seda saame meie – läbi kollektiivse pingutuse (Russell ja McKnight, 2022). Enamik tervisespetsialiste pooldavad mittemeditsiinilisi kogukonnapõhiseid terviseinitsiatiive, sest nad tunnistavad, et nende meditsiinisüsteemid on jõudnud oma tervist andva jõu piirini (Russell ja McKnight, 2022).

Tervisel ehk siis tervise hoidmisel (ennetustegevusel), kui seda õigesti mõistetakse, on meditsiiniga väga vähe pistmist (Russell ja McKnight, 2022). See on rohkem seotud kogukonda kuulumise ja sotsiaalse õiglusega, mitte niivõrd meditsiiniga (Russell ja McKnight, 2022). Tervishoiusüsteem tegeleb raviga. Tegelikult on teaduslikud tõendid näidanud, et 85 protsenti sellest, mis määrab meie tervise ja heaolu on seotud kogukondlike sidemetega ja majanduslike võimalustega; ainult 15 protsenti on seotud meditsiinisüsteemiga (Russell ja McKnight, 2022). Julianne Holt Lunstadi hiljutised uuringud on näidanud, et kõige mõjusam vahend inimeste kannatuste leevendamiseks on ühendused (seotus teiste inimestega) (Russell ja McKnight, 2022). Kõik muud tööriistad, professionaalsed ja tehnoloogilised, ainult täiendavad seda (Russell ja McKnight, 2022).

Samas, kehva kuuluvustundega kogukonnad on väga kahjulikud meie tervisele (Russell ja McKnight, 2022). Hea uudis on see, et lahendus on meie ja naabrite käes (Russell ja McKnight, 2022). Nii võimas potentsiaal on sellistel hoolivatel kohalikel sidemetel, et kui on inimene, kes ei kuulu ühtegi kogukonda ja homme liitub mingi kohaliku grupiga, siis statistiliselt väheneb tema võimalus järgmisel aastal surra 50 protsenti (Russell ja McKnight, 2022). Kui tegemist on inimese ja tema lähedaste tervisega, siis kõige paremini aitab kogukonda kuulumine (Russell ja McKnight, 2022). Need seisukohad ilmestavad hästi kuivõrd meie vaimne ja füüsiline tervis on seotud asjaoludega, millised on meie suhted kogukondades, kui palju me saame kogukondades tuge teistelt ja kuivõrd turvaline sotsiaalne elu on meil kogukondades.

## PROBLEEMIPÜSTITUS

Personaalsest taastumisest kirjutatakse ja räägitakse järjest enam. Sel teemal on ilmunud ka üha enam artikleid ja raamatuid, kuid siiski on tavainimeste teadmine sellest vähene. Personaalne taastumine toimub kogukonnas ja igapäevaelu kontekstides. Seetõttu on vajalik pöörata tähelepanu, kuidas vaimse tervise raskustega inimestel naabruskondades ja kogukondades läheb. Ühtlasi on huvi ka isiklik, st soovin mõista ja aru saada, kuidas olen ise liikunud ja arenenud personaalse taastumise teekonnal. Antud töös huvitab mind, kuidas läheb praegu neil inimestel, kellel on diagnoositud psüühikahäire, just suhete loomine ja igapäevaelu kogukondades. Lugesdes antud teema kohta erinevatest allikatest ja ise uurimust läbi viies, saan õppida tundma, millised kogemused saadavad inimesi kui nad tegelevad oma personaalse taastumisega kogukondades. Selleks, et see mul võimalikult hästi õnnestuks, tuleb mul aru saada, mida ikkagi tähendab psüühikahäirega inimese personaalne taastumine.

Kogukonna mõiste, mis mujal Euroopas on laialt levinud, on Eestis ikka veel sisulises mõttes üsna uus (kuigi sageli kasutuses). Eestis on minu meelest vähe uuritud, mida kogukonnas suhete loomine ja kogukondlikes suhetevõrgustikes olemine endaga kaasa toob inimese jaoks. Veel vähem on uuritud psüühikahäirega inimese kuulumist kogukonda ja selle rolli personaalses taastumises. Kuigi sellest räägitakse järjest enam, eriti sotsiaalsektoris. Siiski leidub vähe eesti keelset kirjandust selle kohta. Käesoleva tööga püüan anda sellesse valdkonda omapoolse väikese panuse.

Antud teemal edasi arutledes, tekivad küsimus, kui raske või kerge on psüühikahäirega inimese hakkama saamine kogukonnas ja ühiskonnas tervikuna? Kui palju esineb diskrimineerimist ja kuidas sellega toime tulla? Minevikku arvesse võttes, siis kas oleme liikunud paremuse suunas, püüdes mõista ja toetada psüühikahäirega inimesi. Antud tööga soovin selles selgusele jõuda.

Töö eesmärk on teada saada psüühikahäiretega inimeste endi vaateid kogukondadesse kuulumise ja kuulumist takistavate kogemuste kohta.

## **Eesmärk ja uurimisküsimused**

Sellest tulenevalt esitan järgmised uurimisküsimused:

1. Kuidas suhted ja tegevused kogukonnas või kogukondades aitavad kaasa personaalse taastumise teekonnal edusammude tegemisele psüühikahäirega inimeste kogemuste põhjal?
2. Milliseid raskuseid psüühikahäirega inimesed kogevad kogukondlikes suhetes?

## II UURIMUSE METODOLOOGIA

Oma uurimistöös tuginen kvalitatiivsele lähenemisviisile. Mikko Lagerspets ütleb oma raamatus „Ühiskonna uurimise meetodid“, et „kvalitatiivses uurimuses käsitletakse teavet, mida on arvuliselt väljendada ebaotstarbekas või võimatu“ (Lagerspets 2017 lk 122). Minu uurimistulemuste praktiline osa on tehtud seitsme intervjuu põhjal.

Kvalitatiivne lähenemisviis sobib väga hästi teema käsituseks. Usun, et iga inimene individuaalselt on oluline ja tähtis, ja see tuleb hästi välja minu töö uurimuse osas. Kvalitatiivne andmekogumismeetod võimaldas mul koguda inimestelt andmeid nende elus toimuva kohta personaalselt ja aitas teada saada kui raske või kerge on neil psüühikahäirest tulenevalt hakkama saada, kuivõrd neid on diskrimineeritud või neisse halvasti suhtunud. Kvalitatiivseid uurimismeetodeid rakendades püütakse tuua välja elus tegelikult toimivas nähtused, protsessid (Hirjärvi, Remes ja Sajavaara 2005).

### 2.1 Andmekogumismeetod

Andmekogumisel kasutasin poolstruktureeritud intervjuusid. Poolstruktureeritud intervjuud võimaldasid igale inimesele läheneda personaalselt, sest küsimusi sai esitada paindlikult, vastavalt sellele, kuidas intervjuu kulg arenes. Poolstruktureeritud intervjuu võimaldas intervjuueeritavale anda ka aega vastamiseks, tehes selleks vajalikke pause, mis aitasid vastajal paremini oma mõtet sõnastada ja mõtestada. Poolstruktureeritud intervjuud andsid ka minule juurde paindlikkust ja viisid teise inimesega vesteldes tihti mind ennast avastusretkele, sest igale küsimusele järgnes uus küsimus, tulenevalt vastusest. Intervjuus osalejad justkui hargnesid lahti nagu lõngakerad, kust üks küsimus ja vastus viisid teiseni. Tekkis vastastikune usaldus, mis oli tarvilik intervjuude läbiviimiseks ja nende õnnestumiseks.

Intervjuud viisin läbi 2020. aasta sügisel, täpsemalt vahemikus 28.09.-8.12.2020. Kõige pikem intervjuu kestis tund ja 8 minuti ning kõige lühem 32 minutit.

## **2.2 Uurimuses osalejad**

Intervjuud viisin läbi seitsme inimesega, kellel kõigil oli diagnoositud tõsisem psüühikahäire. Kõige noorem intervjuueeritav oli kahekümnendates ning kõige vanem oli viiekümne ringis. Kõik intervjuus osalejad olid naisterahvad. Üks küsitluses osalenu, keda intervjuueerisin haiglas, oli parajasti toetatud kogukonnateenusel ning ülejäänud elasid iseseisvalt. Osad intervjuueeritavatest töötasid ning teised olid tööotsingul.

Üks intervjuueeritav valdas eesti keelt nõrgal tasemel. Ta räägib eesti keelt hästi, kuid minnes sügavuti, jäi ta küsimustele vastamisel hätta ja kasutas olukorra lahendamiseks Google tõlkeprogrammi. Temalt sain vähe asjakohaseid vastuseid, sest tihti ei saanud ta minu küsimustest korrektselt aru, kuid siiski oli väärtuslik kogemus teda intervjuueerida. Osadele küsimustele vastas ta väga nüansirohkelt, rikastades nii uurimismaterjali ja panustades antud uurimistöösse.

Ühe intervjuu viisin läbi kohvikus intervjuueeritava enda soovil, kahel juhul intervjuueerisin inimesi nende endi kodudes ja üks intervjuu toimus haiglas. Kolm intervjuud viisin läbi raamatukogus, milleks broneerisin privaatse ruumi. Kõik osalejad leidsin enda tutvusringkonnast. Esimeste intervjuueeritavate kaudu leidsin ka uusi intervjuueeritavaid. Kõikide intervjuudes osalejate nimed on töös tähistatud numbritega (Int. 1, Int. 2, Int. 3.. jne).

Intervjuus osalenutele tuli lähenda erinevalt, sest inimeste avanemine intervjuude läbiviimisel oli väga erinev. Mõni inimene avanes väga ruttu ja oli valmis „päriselt“ rääkima ning teisel juhul võttis see kauem aega. Paari intervjuu puhul avasid inimesed ennast üsna intervjuu lõpus, kuid olid siis valmis rääkima oma loo olulistest nüanssidest ja kogemustest kogukonda kuulumisel ning nendes toimetamisel.

## **2.3 Uurimistöö kirjutamise kulg**

Lõputöö kirjutamisele hakkasin intensiivsemalt mõtlema 2018. Esialgseks juhendajaks oli Marju Selg, aga meie koostöö ei sujunud. Töö kirjutamise juurde asusin 2020. aastal, Dagmar Narussoni juhendamisel.

Intervjuu kava valmimine võttis aega. Kuid olin otsustanud, et alustan töö kirjutamist praktilisest osast. Ja kuna kirjanduse ülevaadet tervikuna ei olnud sel hetkel veel ees ja ka mitte uurimisküsimusi, kulub mõnda aega, et mõelda läbi fookus, lugeda kirjandust ja lõpuks kava

paika saada. Juhendaja vaatas intervjuu kava selle valmimisel läbi ja korrigeeris seda. Alguses tegin ühe intervjuu, et katsetada, kuidas intervjuu küsimused töötavad ja kas saan küsimustele vastused. Küsimused toimusid. Lisaks sellele, tegin veel kuus intervjuud. Alguses oli plaanis teha 10 intervjuud, kuid tegelikkuses piirdusin seitsmega, sest andmeid kogunes piisavalt.

## **2.4 Analüüsimeetod**

Andmeid kogusin nutitelefoniga ja diktofoniga intervjuusid salvestades. Pärast transkribeerisin helisalvestised käsitsi Wordi dokumenti. Mitmeid kordi lugesin läbi transkribeeritud intervjuusid, et tabada olulist. Analüüsimisel kasutasin temaatilist analüüsi. Intervjuu intervjuu kaupa märkisin olulised tsitaadid ja laused Wordis eri värvidega, et oluline oleks selgelt eristatud ja jääks silma. Selle järel tegin Wordi dokumendis tabeli ja igale intervjuule struktuuri järgmiste lahtritega: teema, koodid ja tsitaat või katke intervjuust. Koodide all mõtlen märksõnu, mis intervjuu intervjuu järel hakkasid järjest enam korduma ja kandsin need koodirühmadesse. Eristuma hakkas ka see, mis igapähe puhul oli isesugune ja mida esines harvem, mis tuli välja sagedamini. Pikka aega koodipuuga töötades sain aru, millised tulemused uurimusest välja kaardistuvad. Analüüsi protsessis märkisin olulistele märksõnade kõrvale tabelisse intervjuueeritava tsitaadid või laused, mis seda kinnitasid. Seejärel alustasin tulemuste peatüki koostamist.

## **2.5 Uurimistöö eetilised probleemid**

Intervjuude läbiviimisel, sai mulle kohe alguses selgeks, et kui soovin, et intervjuueeritav mulle end avaks, siis tuleb nendega aus olla ja rääkida enda vaimse tervise raskustest ja taastumise teekonnast. See aitas luua usaldusliku õhkkonna ja intervjuueeritavad mõistsid, et olen nendega sarnases olukorras. Intervjuudel on minu jaoks ka isiklik tähendus. Intervjuude tegemise protsessis arutasime juhendajaga mitmel korral, kuidas hoida tasakaalu, et olen intervjuueeritavatega ehe ja avan end, kuid samal ajal ei räägi endast sel määral, et see mõjutaks intervjuueeritavate endi kogemuste jagamist.

Esimene intervjuu toimus kohvikus, mille intervjuueeritav oli ise välja valinud. Kuigi kartsin, et kohvik ei taga privaatsust, võtsin selle kutse vastu. Samas, antud isik ütles, et tööalaselt ta

nagunii räägib enda elust psüühikahäirega, et see ei ole tema jaoks probleem. Lihtsalt ta ei soovi, et tema lähiringis teatud inimesed teada ei saaks.

Inimesi intervjuerides tegin vahel vajalikke pause, ning intervjueritav sai ka alati valida, kas ta soovib mingile küsimusele vastata või mitte.

Intervjueritavate päris nimed asendasin anonüümsuse tagamiseks alguses pseudonimedega ja lõpuks loobusime ka nendestki (juhendajaga läbi arutades) ning tähistasin intervjueritavad numbritega Int. 1, Int. 2, Int. 3 jne.

## **2.6 Uuriija eneserefleksioon**

Antud uurimistöö valmimise teekond on olnud väga vaevaline ja tohutu eneseületus. Selle uurimistöö kirjutamisele mõtlesin õpingute algusest ja tundsin selles kirjeldamatud hirmu. Nägin seda suure mäena, mida kunagi ületada ei suuda. Kui asusin õppima sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika õppekavale, siis algusest peale teadsin, et antud erialal saada kätte magistriskraad, siis lõputöö kirjutamisest ei ole pääsu.

Lõputööst kirjutamisele hakkasin intensiivsemalt mõtlema 2018. aasta sügisel. Õppejõud Marju Selg tegi ettepaneku, et ta võib olla minu juhendaja. Nõustusin sellega.

Palju aega kulus erinevate võimalike uurimistöö teemade mõtlemisele. Üheks teemaks oli teha lõputöö šokolaaditruhvlistest, mille valmistamisse kaasan erivajadustega noori. See oleks olnud üks uus tegevus Maarja küla noortele, millega sisustada aega ja müüa seda toodet. Nii nagu näiteks tehakse ja müüakse enda tehtud kaarte, kruuse, vaipu ja teisi tooteid. Lõpuks siiski selgus, et koostöö, õppejõud Marju Selgiga ei suju. Ta oli sellega päri, et vahetan juhendajat.

Dr Dagmar Narusson oli nõus olema mu uueks juhendajaks. Koos otsustasime valida teema, mis mind isiklikult puudutab. Töö kirjutamise kulg ei olnud kerge. See meenutas nagu üle kivide-kändude minekut ja korduvalt kukkumist ning siis jälle püsti tõusmist. Ja lõpuks tõdesin, et saan sellega hakkama. Takistuseks sellel teekonnal oli minu enda vaimne tervis ja vähene inglise keele oskus. Tõlkimisel oli mul abiks pikaajaline sõber.

Eesti keelset kirjandust psüühikahäiretest uurisin juba siis. Töötasin põhjalikult läbi raamatu „Kuidas klientidest saavad kodanikud“, mille puhul hiljem selgus, et ei saa seda raamatut oma töös väga kasutada. Raamatukogus uurisin erinevaid materjale psüühikahäiretest, tehes endile

selgeks, mis need on. Olin üks esimesi inimesi, kes soetas endile D. Narussoni raamatu „Lootuse hoidjale“, käies, sellel kirjastuses järel, kui see oli veel trükisoe. 2019. aasta esimeses pooles õppisin Külli Mäe käe all „Heaolu Taastumise Koolis“, „Taastumise kursusel“, olles üks andekamaid, saades teada väga palju uut ja kasulikku. Vastu jagasin oma mõtteid, kasulikke nippe ja arutlesin kaasa taastumise teemadel. Kursusel osales ka kogemusnõustajaid ja nemad olid mulle väga tänulikud.

Lõputöö kirjutamist alustasin praktilisest osast. Sellele panin ka suurema rõhu, kui kirjanduse ülevaatele. Tegin seda arvestusega, et minu töös saab olema tugevam uurimuse osa ehk uurimuse tulemused. Teiseks, praktilise (uurimuse) osaga sai ka alustatud esimesena, sest nii oli lihtsam lõputööga algust teha. Töö käigus oli loobumismõtteid ja eneseületust.

Kuna alustasin praktilisest osast, mitte kirjanduse ülevaatest, nagu õige on (ma arvan), kus tudeng tutvub enne praktilist osa, oma uurimisvaldkonna kirjandusega, saab aru, mis on selles valdkonnas avastatud ja millistele tulemustele teised teadlased on jõudnud. Tehes endale selgeks ka antud valdkonnas kasutatava terminoloogia. Siis tegin oma elu keerulisemaks. Samas, kui ma ei oleks praktilisest osast alustanud, siis kas üldse oleksin lõputöö kirjutamisega algust teinud ...

Minu lähedased, sõbrad ja ka juhendaja on minusse antud töö kirjutamisel alati uskunud, olnud toeks. Ilma nende mõistva suhtumiseta oleksin juba ammu loobunud. Julgust andis ka enda väike luulekogu ilmumine paar aastat tagasi, millele tulemas järg. Kindlasti olen sellel teekonnal ka õppinud ja teada saanud väga palju vaimsest tervisest, taastumise teekonnast. Olen teinud endale selgeks „kogukonna“ mõiste ja selle olulisuse.

### III TULEMUSED

Siin peatükis toon välja uurimuse tulemused. Tulemused olen lahti kirjutanud teemade kaupa, alustades sellest, kuidas intervjuueeritavad sisutavad mõistet kogukond, millised on nende kokkupuuted ja tegevused kogukondades ning lõpetades kogukondades suhete loomise ja hoidmise kogemustega. Tulemustes osa ilmestavad intervjuueeritavate tsitaadid. Intervjuueeritavate tsitaadid on toodud välja kaldkirjas ja jutumärkides.

#### 3.1 Tõlgendused oma kogukonna kohta

Intervjuudes arutlesid vastajad selle üle, kes nende kogukonda kuuluvad. Toodi välja mitmeid inimgrupe. Oma kogukonna üle mõeldes meenusid intervjuueeritavatele esmalt kõige lähedasemad inimesed. Huvitav on märkida, et esimeses järjekorras tõid kõik välja, kas oma pereliikmed või teised nende endi silmis kõige lähedasemad inimesed või inimesed, kellega ollakse seotud.

*„Minu ümber olevad inimesed, lähem ring on ütleme tütre pere ja lapselapsed /.../“ (Int. 1)*

*„Lähedasematest - pere, elukaaslane, ema elukaaslane, parim sõber, võib-olla paar sõbrannat, siis mõni lähedasem kolleeg.“ (Int. 2)*

Oma kogukonna liikmete hulka liigitati sõpru. Sõbrad on perekonna kõrval järgmised kõige lähedasemad inimesed, kellega tihedamini kokku puututakse. Sõpru mainis kogukonnaliikmetena viis vastajat.

*„Ja siis sõbrannadega nagu. Kaks sõbrannat on sellist, kes siin nagu elavad ja kellega nagu päris tihedalt kohtun.“ (Int. 4)*

Osad intervjuueeritavad nimetasid oma kogukonnaliikmetena naabreid.

*„Kui kohe koduümbrusest võtta, siis naabrid /.../.“ (Int.6)*

See viitab, et mõned intervjuudes osalenud tunnevad oma naabreid ja tõenäoliselt suhtlevad nendega.

Töökollektiivi kuuluvaid inimesi või töökaaslasi nimetati oma kogukonna liikmetena ka üsna sageli. Töökaaslasi nägid oma kogukonnaliikmetena just need intervjueeritavad, kelle oma tööülesannete täitmine on väga tihedalt seotud teiste inimeste tööga ja kes kuuluvad meeskonda (nt kogemusnõustajad). Sel juhul tuleb kolleegidega väga palju suhelda ja nii kujuneb kogukonnatunne.

*„Kogukond on minu jaoks töö-meeskond, kes on su kõrval. Kogukonda kuulub kõik nii-öelda inimese tugivõrgustik. Niisugune, seal on arstid, psühholoogid, tugiisikud.“ (Int. 5)*

*“././ kaitsevägi, kus ma töötan. Ka see on tegelikult kogukond, et üks organisatsioon, kitsas grupp inimesi.” (Int. 4)*

Töökollektiiv on oluline, sest lisaks töötegemisele räägitakse seal oma igapäevaelust.

Kogukonna liikmetena võetakse ka inimesi, kellega on saadud tuttavaks ja sõbraks haiglas oldud perioodil. Tunti, et ühendajaks on sarnane vaimse tervise raskuste kogemus või haigusperioodidel teistega koos haiglas viibimine.

*„Võtta kogukonnana ka seda haigla väikest seltskonda, siis kellega oled siin läbi aastate tutvunud ja on mingi selline ring nagu tekkinud.“ (Int. 4)*

Intervjueeritavad pidasid oluliseks oma vabatahtlikku tegevust, mille kaudu nad on kogenud mõnesse kogukonda kuulumist (lühemat või pikemat aega). Kui inimene tunneb, et teda ennast on toetatud ja abistatud ühiskonna poolt, siis soovitakse ühiskonnale midagi ka vastu anda. Heategevusega tegelevasse kogukonda kuulumist pidas oluliseks mainida kolm vastajat. Üks vastaja annetas vähihaigetele oma juukseid ja oli enne haigestumist ning rohtude võtma hakkamist veredoonoriks. Teine rääkis, kuidas panustab vabatahtlikuna pimedate ühingusse ja luges seetõttu neid oma kogukonda kuuluvaks. *„Teen vabatahtlikku tööd.“ (Int. 6)*

Küla kui kogukonda mainis üks intervjueeritav. Samas, linna kui kogukonna tõi välja kolm inimest.

*„Kuidas ma seda... see on mingi no nt küla kogukond, mingid külavanemad seal, see tähendab minu jaoks. Või linnaelu, mingi seltsielu käib kuskil.“ (Int. 4)*

Kooli- ja ülikoolikaaslaste gruppi kui kogukonda mainis kolm inimest. Koolis käies tuleb teistega suhelda ja teha koos kodutöid, millel on mitmeid funktsioone ka vaimse tervise hoidmise vajadusi silmas pidades. Vaimsele tervisele mõjub hariduslike tegevuste käigus

suhtlemine toetavalt, sest inimene ei tunne end üksi. Just teistega suhtlemine võib olla oluline tugi oma psüühilisele erivajadusega hakkama saamisel, kuna teistega suheldes ei mõtle ta ainult oma haigusest.

*„Ülikoolikaaslased koolikaaslased, kõik see moodustab minu jaoks kogukonna.“ (Int. 6)*

### **3.2 Intervjueeritavate tegevused kogukondades**

Kogukondades on inimestel võimalus tegeleda oma hobide või huvipakkuvate tegevustega. Kogukondlikud ühistegevused võivad suuresti varieeruda. Mõned tegevused suurendavad ja tugevad omavahelist lõimumist, teised jälle aitavad hoida oma füüsilist ja vaimset tervist, kolmandad tekitavad rahulolu põhjusel, et koos teiste inimestega saab tegeleda oma huvialaga.

Aktiivsetele liikumistegevustele mõeldes töid kaks vastajat välja, et nemad tegelevad jõutrenniga, käies regulaarselt jõusaalis. Üks vastaja nendest käib ka rühmatrennis. Esimene vastaja tõi aga välja veel enda kuulumise vigastatud kaitseväelaste kogukonda, kus ta praegu küll aktiivne pole, aga kus osalejad on aeg-ajalt omavahel mõõtu võttes võistelnud erinevatel aladel. Sportimist nähakse tegevusena, mida saab teha huvipõhise kogukonna liikmetega koos ja mis on vaimset tervist toetav.

*“Aga ja üks selline pisikene kogukond, kuhu ma veel kuulun, aga enam aktiivne ei ole, on sihuke vigastatud kaitseväelaste seltskond.” (Int. 4)*

Intervjueeritavate seas leidis ka inimene, kes on pikalt kuulunud tudengite nais korporatsiooni, lugedes seda oma kogukonnaks, kus koos võetakse asju ette.

*“Minu suur kogukond on nais korporatsioon Indla, kuhu ma kuulun.” (Int. 6)*

Uuringu raames nimetas üks intervjueeritav oma kogukonnaks nn vandenõuteoreetikute kogukonna. Ta kirjeldas, et see on väike grupp inimesi, kelle hulka ta kuulub ja kus ta tunneb ennast turvaliselt.

*„Kõige lihtsam nimetus on siis vandenõuteoreetikud, see, kuhu ma ennast loen, kuuluvaks ütleme siis nii. Vandenõuteooriad, ideed maailma kohta, millest mul endal on raske aru saada, raske edasi anda, siis on mul raske sellel teemal rääkida, kuigi ma tahaks mõnikord.“ (Int. 3)*

Üks inimene tõi vestluses välja enda kuulumise kogukonda, kus tegeletakse loovtegevuste ja enesearenguga, mis ühtlasi toetab ka vaimset tervist ja on teraapilise toimega.

*“/.../ kus siis on erinevad grupid ja erinevad meisterdamised, kunstiteraapiad ja muusika ... öö, mingid grupid, /.../ igasuguseid stressijuhtimise gruppe.” (Int. 5)*

Kogukonna tegevuseks võib olla ka koos vaba aja veetmine.

*“Lähim kogukond on ikkagi see, kellega ma rohkem koos praegu olen ja kellega koos midagi ühist ette võtta ja kellega oleks ühised väärtused ja ühine maailmavaade.” (Int. 6)*

Kaks vastajat tõi huvipõhise kogukonnanna välja ka grupi, kellega koos käiakse mälumängu mängimas ja võetakse omavahel mõõtu.

Kogukonna tegevustena toodi välja ka sündmustel osalemine. Eriti meeldivad sündmused, kus veedetakse koos mõnusalt aega. Näiteks, kui linnas toimuvad üritused, siis osaletakse.

*„/.../ kõiksugu, mida kogukond pakub: teater, kino, igasugused need vabaõhuüritused, noh, selle kaudu osalen.“ (Int. 1)*

Tulemuste põhjal saab öelda, et intervjueeritavad tegelevad oma kogukondades füüsilise ja vaimse tervise hoidmise, hariduslike ja vaba aja tegevustega.

### **3.3 Kogukondadesse kuulumise soovid**

Kogukonda kuulumise soovid olid erinevad, tihti olid seotud intervjueeritavate huvide ja hobidega.

Üks intervjueeritav tegeleb talisuplusega. Intervjuus väljendas ta soovi ühineda talisuplejate kogukonnaga. Teistega koos ühise huviga tegelemine on toetav ja motiveerib inimest, kuna hoiab tegevuses.

*„Võibolla, mis ma tahaks, tahaks kontakti saada nende talisuplejate kogukonnaga . Et ma olen käinud talisuplemas nagu. Et tegelikult võiks ka leida neid inimesi, kes sellega tegelevad.“ (Int. 4).*

Üks inimene kirjeldas, et soovib kuuluda kogukonda, kus tegeletakse vaimse tervise teemadega ja kus ta saab olla nii õppija kui ka on teadmiste ja oskuste edasiandja rollis. Tal on sellisesse gruppi kuulumise kogemus olemas varasemast ajast.

*„/.../ No ütleme siis nii, et inimesed, kes on nagu oma eluga midagi huvitavat ära teinud, ja saavad siis seda jagada /.../ üks konkreetne grupp on „mindvalley“, seal on inimesed, kes asju nagu õpetavad eks ole, siis Eestis on see vist mingi Edu akadeemia vist ... ühesõnaga vaimsed teemad, mingid, vaimse teemaga noh, mis ei ole otseselt eneseareng, aga vaimne temaatika.“ (Int. 3)*

Intervjueeritav, kellele pakub huvi kirjutamine ja kirjandus, tõi välja, et tema tahaks kuuluda Eesti kirjanike kogukonda. Sel viisil saab ta siduda kirjanduse ja luulega tegelemise huvi kogukondliku ühistegevusega ja kogu tegutsemine kannaks nii hoopis suuremat tähendust.

*„Ma tahaksin kuuluda eesti kirjanike kogukonda. Nii et ma näen ennast tulevikus kirjanikuna.“ (Int. 6)*

Sama vastaja tõi välja, et tema vaimset tervist toetab looduses viibimine, ja see on inspiratsiooniallikaks loometegevuses. Ta soovib liituda inimestega, kes seikleavad värskes õhus, looduses.

*„Tahaksin midagi loodusega seoses, kas mingit matka ... või mingisugused seikluslikud kogukonnad, midagi sellist, midagi loodusega kokkupuutuvat, mingit sellist tegevust ja kogukonda. See oleks tore.“ (Int. 6)*

Intervjuus rääkis üks inimene, kuidas ta soovib osaleda veini kursustel, sest see maailm on tema jaoks uus ja põnev, kust võib ta leida uusi tutvusi ja sõpru ning mis rikastab argipäeva.

*„Tore kui mingeid tuttavaid tekiks, sellel veini teemal nagu. Veini teemal ma ei tea nagu rääkida ja mingi katsetada asju. Selles mõttes. Selles mõttes võibolla see ongi minu selline uus laiem võrgustik inimesi.“ (Int. 3)*

Intervjuu tegemise perioodil oli ta just minemas veinikursusele (kursus oli juba välja valitud).

### **3.4 Kogukonda kuulumise kasulikkus**

Intervjuudest tuli välja, et kogukonda kuulumisel on inimeste jaoks nende endis silmis kasulikud aspektid. Heade toimivate suhetega kogukondades tunnevad inimesed end aktsepteerituna, kõik löövad kaasa millegi koostegemisel, inimesed saavad toetada üksteist ja ka õpivad üksteise erinevatest kogemustest.

Kõrgelt hinnatakse olukorda, kui kogukonda kuuluvad inimesed saavad vastastikku austavas keskkonnas erinevaid teemasid tõstatada ja mõtteid vahetada.

*„Mind ennast motiveerib töötama, kui on ühtne eesmärk, inimesed saavad omavahel pingevalt asju rääkida ja tolerantsus võiks olla hästi kõrge, sest inimesed on hästi erinevad.“*  
(Int. 2)

*„Ma arvan, et see on selline kogukond, kus mõistetakse inimest, eripärasid, aktsepteeritakse erinevaid inimesi, olgu nad siis puuetega või seal seksuaalne sättumus, kõik sellised asjad.“*  
(Int. 1)

*„Toetavad üksteist. Igas mõttes toetavad. Nii noh ma ei tea, moraalselt kindlasti ja võibolla aitavad ka teineteist kui on vaja.“* (Int. 6)

Mõned intervjuueeritavad läksid oma vastustes sügavamale ja rääkisid, kuidas nad väärtustavad kui kogukonnaliikmed jagavad maailmavaadet ja neil on ühine missioon.

*„See missioonitunne on mulle hästi oluline, et selles mõttes kogukond peaks täitma minu jaoks mingit missiooni selles mõttes. /.../ Lähim kogukond on ikkagi see, kellega ma rohkem koos praegu olen ja kellega koos midagi ühist ette võtta ja kellega oleks ühised väärtused ja ühine maailmavaade.“* (Int. 6)

Kogukonda kuulumist peeti oluliseks, kuna kuulumine aitab vaimse tervist hoida. Kogukonda kuulumise kogemus paneb inimest pingutama nii enda kui teiste nimel ja inimene ei saa lihtsalt käega lüüa. Koos olles kujundatakse ühiselt turvaline keskkond murede ära kuulumiseks ja pakutakse vastastikku tuge.

*„Kuulumine kuhugi. Olla osa millestki, kellestki ja olla kellelegi vajalik, et see minu arvates see tunne ... on see kuuluvustunne.“* (Int. 6)

Üks intervjuueeritav rääkis, kui oluline on, et inimesel, kes on värskest diagnoosi saanud, oleks võimalus suhelda sarnaste raskuste käes vaevlevate inimestega. See on vajalik põhjusel, et inimene ei jääks üksinda koju, vaid puutuks kokku teistega, kellel on raskused või sarnased kogemused. Juba teadmine, et ta pole üksi ja ainus sellises olukorras inimene, on toetava funktsiooniga.

*„Eks ole, ma olen oma elus olnud ka täiesti isoleeritud kogukonnast või noh mingil määral ma isoleerisin ennast ise. Ja et see lõppes mulle endale väga halvasti. /.../ Et inimene, ta peab teistega suhtlema, ta peab teistega koos olema, et noh mina leian, et see on äärmiselt vajalik.“*  
(Int. 1)

*„Aktiivne, abivalmis, teistele ka noh ... nagu kui tekivad probleemid, siis koos lahendada.“*  
(Int. 7)

Kogukonda kuulumine on inimeste jaoks oluline veel põhjusel, et kogukonnaliikmed saavad pakkuda tuge järjepidevalt. Just pikaajaline järjepidev tugi on vaimse tervise raskustega hakkama saamiseks üks peamisi tingimusi. Kogukonnaliikmete omavahelise toetamise kaudu aidatakse inimesel jälgida ravikuuri olukorras, kus haigusest inimene mõnel juhul kunagi ei parane, kuid rohtude võtmine aitab tal haigust kontrolli all hoida.

*„Et kogukonnas on inimesed, kes öö sind tunnevad, sinuga tegelevad ja näevad nt kui sa ei võta ravimeid. Toovad su rajale tagasi, seda peab tegema, sa pead rohtu võtma. Noh kui ma endast räägin, ma jätan pidevalt võtmata.“* (Int. 5)

Kogukonda kuulumine pakub inimestele turvatunnet. Oma psüühilisest erivajadusest tingituna on inimesed tihti ebakindlamad (kui terved inimesed) ja nad on kergesti haavatavad. Seetõttu annab kuulumine kogukonda, kus on sarnaste muredega inimesed, olulise turvatunde.

*„Turvatunnet, kuuluvustunne, et inimesel peab see nagu täidetud olema, kuskile, sind vajatakse kuskil ja sa oled nagu oluline ja väärtustatud ja sa oled nagu vajalik.“* (Int. 2)

*„Noh võibolla hea ongi see, kui see pakub inimesele turvatunnet ja sellist seotust, sellist stimulatsiooni. Et kust ta saab nagu tuge.“* (Int. 4)

*„Siis noh ja siis see turvalisus, keegi toetab, kui sina peaksid kuskile kukkuma või vajuma või mida iganes.“* (Int. 3)

Kaks vastajat leidsid, et lisaks koos tegutsemisele ja turvatundele ning kestvale toele, pakub kogukonda kuulumine ka enesearenguga tegelemise võimalusi. Üksteist toetades õpitakse teiste pealt ka endale igapäevaelus või tööelus vajalikke oskuseid. Ühise eesmärgi nimel, milleks on oma tervise hoidmine, vaeva nähes ja pingutades ka arenetakse koos. Tervist puudutavate uute oskuste õppimise kaudu kogetakse eduelamust, sest kui jõutakse saavutuseni,

siis see teeb rõõmu ja seeläbi inimesed kogeivad enesekindluse tõusu ning nad turgutavad nii oma vaimset tervist.

*„Saad ennast rakendada ja enda potentsiaali kasutada.“ (Int. 2)*

Kogukonda kuulumist nähti ka kui võimalust niisama koos aega veeta ja meeldivas õhkkonnas suhelda.

*„Noh annab suhtlusvõimalusi, mingeid eneseväljendusvõimalusi, aega saad sisustada, võibolla saad ka panustada oma aega, nt mingisuguseid üritusi korraldades.“ (Int. 4)*

*„Et sa nagu annad omaltpoolt ka ennast, oma aega ja seda, aga sa peaks ka midagi sealt vastu saama. Minu puhul tavaliselt on see meeldiv suhtlus, mis ma sealt saan. Siis ongi hea, kui saad vahest välja minna. Ja saad teistega suhelda ja olla ja olgu see kasvõi ilmast rääkimine. Aga sa jah kuidagi noh stimulatsioon, sihuke positiivne, selline noh.“ (Int. 4)*

*„Võetakse ühiselt asju ette, millest on siis kasu kõigil, võibolla ka laiemalt ühiskonnal.“ (Int. 6)*

Uurimuse tulemused näitavad, et intervjuueeritavate jaoks on kogukonda kuulumine tervise seisukohalt oluline, sest kaaslased julgustavad ravimeid võtma ja oma tervisele tähelepanu pöörama ning koos seatakse endale igapäevaelus hakkamasaamise eesmärgid, mis kokkuvõttes võimaldavad areneda ja uusi oskusi omandada.

### **3.5 Ettekujutus heast kogukonnast**

Kogukonnad on küll oma eesmärkide, tegevuste ja liikmeskonna poolest erinevad, kuid hea kogukonna tunnused võivad olla samad või sarnased. Intervjuueeritavad avaldasid intervjuudes oma arvamust selles osas, et millised tunnused teevad kogukonna nende silmis heaks.

Hea ja toimiva kogukonna üheks tunnuseks on tolerantsus inimeste erinevuste suhtes.

*„Ma arvan, et see on selline kogukond, kus /.../ aktsepteeritakse erinevaid inimesi.“ (Int. 1)*

Heas kogukonnas tuntakse üksteise käekäigu vastu huvi ja vajadusel aidatakse.

*„Ühesõnaga kogukond, kes ei lase oma, enda omadel nii öelda puu otsast alla kukkuda või noh läbi vajuda kuskilt, tõmbavad välja.“ (Int. 3)*

*„Toetatakse üksteist.“ (Int. 6)*

Hea kogukond võib pakkuda kuuluvustunnet ehk asendust teatud suhetele, millest inimesel on elus puudu.

*„Täitsa noh kohe ta saab pere endale. Tal polegi muud pere kui see.“ (Int. 2)*

Tulemuste põhjal saab tuua välja, et intervjueeritavate silmis on hea kogukond selline, kus inimesi aktsepteeritakse nagu nad on, erinevusi väärtustatakse, üksteiste märgatakse, tuntakse vastastikku huvi üksteise elu-olu vastu ja aidatakse hakkama saada ning kus inimesi seob kuuluvustunne.

### **3.6 Suhete loomine kogukonnas**

Suhete loomine teiste inimestega võib olla mõnede jaoks lihtsam ja teise jaoks raskem tegevus.

Inimesed arutlesid intervjuudes, mis neile on suhtluse alustamise ja suhtlemise juures kerge.

Mõnede intervjueeritavate arvates ei ole suhtluse alustamises midagi rasket.

*„Algatada vestlust või alustada vestlust uue inimesega ei ole raske. Pole probleemi rääkida ka presidendiga, võin suruda kätt. /.../ kogukonna tingimustes ma ütleksin ma ei tea midagi sellist, mis oleks mulle raske või keeruline.“ (Int. 6)*

*„Noh minul on üldiselt lihtne. Et ma olen selline, et mul on kerge suhelda võõrastega. Näiteks haiglas on alati niimoodi, et kui ma sealt tulen, siis ma olen jälle tutvunud seal vähemalt viie inimesega nagu.“ (Int. 4)*

*„Mul ei ole probleemiks see, et ma pean uue inimesega rääkima.“ (Int. 5)*

Mõningatel juhtudel toetas võõrastega suhtlemist igapäevane tööruut. Seda just olukordades, kus igapäevaste töökohustuste hulka kuulub võõraste inimestega rääkimine.

*„Ma pean iga päev lähenema umbes 150 võõrale inimesele. (Tööl) mul ei ole probleemi minna täiesti võõra inimese juurde, temaga kontakti saavutada /.../ enne seda tööd olin ma täiesti introvert, hästi sissepoole inimene.“ (Int. 2)*

*„Kaitsevägi andis mulle hästi palju enesekindlust nagu juurde. Et see vist kasvatas tohutult minu seda enesekindlust. Et seal sa nagu ei saa enam mööda seinu kõndida ja olla.“ (Int. 4)*

Keerulisem on vestluste alustamine ja suhtlemine intervjueeritavatel, kes enda arvates ei ole nii julged ja avatud, et ise suhtlemist algatada. Kuid siingi toodi välja, et tööalastes situatsioonides on suhtlemisel vähem barjääre, kuna töökeskkond loob vajalikud eeldused, et rutiinselt suhelda.

*„Kui ma olen töökeskkonnas, siis ma pean olema avatud ja sõbralik, suhtlema nii edasi ja tagasi, aga et kui mul on eralelu või niimoodi, siis ma olen niimoodi reserveeritud.“ (Int. 1)*

Võõraste inimestega suhtlema hakkamine on keeruline juhul, kui toimub silmast-silma suhtlus ja vahetu füüsiline samas keskkonnas ning ruumis viibimine. Sellistes olukordades kogetakse mõningatel juhtudel hirmu. Hirmutavaks on asjaolu, et inimene on oma nime ja välimusega teisele kohe teada ning näha. Kui inimene tunneb end ebakindlana, siis teda hirmutab teise inimesega vahetu kohtumine. Nii leidis üks intervjuus osaleja, et temal on võõrastega kergem suhelda e-kirja ja Facebooki messengeseri kaudu.

*„Meili teel ja Facebookis suhelda on jälle lihtsam.“ (Int. 1)*

*„Ma arvan, et raske. /.../ ma olen vaikne ja palju ei räägi, aga kui mind küsivad, siis ikka räägin.“ (Int. 7)*

Haigusperioodidel on psüühikahäiretega inimestel väga raske uute tutvuste loomine ja üldse suhtlemine, sest ühelt poolt ei tunne inimene ennast siis mugavalt ja teiselt poolt on hirm, et teised ei pruugi mõista, miks ta ei taha nii sageli või pikalt suhelda.

*„Ma olen täiesti katki või ma ei suudagi inimestega suhelda, siis ma ei suuda mingeid kontakte luua. /.../ ma olen depressioonis. Enesehinnang on väga madal. Siis on nagu noh üldiselt keeruline neid suhteid luua.“ (Int. 3)*

*„Kui depressioon on, siis vaata inimene ei taha nagu midagi. Siis sa oled nagu endasse kapseldunud ja siis sa nagu muud maailma ei taha näha. Siis on kõik tumedates värvides, aga*

*kui vähegi tervis parem on, siis on minu jaoks nagu lihtne suhteid luua ja kuidagi ennast sisse süüa mingisse kogukonda.“ (Int 4)*

Üks intervjueeritav tõi välja, et haigusperioodil ja keerulisematel aegadel on ka ametnikega suhtlemine raske. Eriti kui minevikus on olnud möödarääkimisi ja mittemõistmist. Varasemad kogemused põhjustavad vaimse tervise raskustega inimeses väga suurt ärevust ja raskustunnet. Neil puhkudel on toeks tugiisik.

*„Ja et noh, nüüd pidin käima töötukassas, tegema selle tööalase rehabilitatsiooni taotluse. Noh siis ka uurisin, kes on normaalne inimene töötukassas kelle juurde nagu võiks minna? Ja siis oli, pidin oma teenuseid pikendama, see oli sotsiaalkindlustusametist, siis sinna võtsin ka tugiisiku kaasa ja seal ka närveldasin, kas saan või ei saa neid teenuseid. Ja et noh see on päris raske minu jaoks.“ (Int. 1)*

Intervjueeritavad arutasid intervjuudes oma elukogemuse põhjal, kus neil on lihtne või keeruline luua kontakti teiste inimestega ja asuda suhtlema. Kogemused on erinevad. Kuid julgustavad on need intervjueeritavate kogemused, kus kirjeldati, kuidas tööelus suhtlemise vajadus on neid muutnud julgemateks suhtlejateks ka eraelulistes olukordades ja kogukonnas.

### **3.7 Suhete hoidmine teiste inimestega**

Psüühikahäirega inimestel on tekkinud nii lühema kui pikemaajalisi suhteid, millest mõned kestavad tänaseni ja teised suhted keetsid mõnda aega, aga tänaseks päevaks on katkenud või vaibunud. Suhe, mis siamaani kestab, tekkis kahel intervjueeritaval, kui nad hakkasid käima mälumängu võistlustel.

*„Meie olime sellised tavainimesed nii-öelda. Nagu lihtinimesed. Et alguses ei olnud see suhtumine hea meisse. Aga et siis me nagu tõestasime ennast. Ja et nüüd me oleme nagu sisse elanud. Ja nüüd nad suhtuvad meisse normaalselt.“ (Int. 1)*

Üks mainitud intervjueeritavatest lisas, et oma psüühikahäiret ta varjab ja sellest ta ei räägi, sest tal on meeles mineviku kogemused ja olukorrad, kus ta ei leidnud mõistmist ning ei soovi, et see korduks.

*„Aga noh jah, ma olen seal üsna ettevaatlik suhtlemisel. Ei taha, et nad teaksid, kes ma olen, vast nägupidi tundub, et nad ära ei tunne.“ (Int. 1)*

Üks tutvus, mida intervjueritav kirjeldas, tekkis psühhiaatriakliinikus viibides ja see algne tutvumine kujunes pikaajaliseks sõpruseks. Samas, sõpruse kujunemine võttis siiski aega.

*„No ma räägin, kuidas ma omale ühe hea sõbra sain haiglast. Oli niimoodi, et ta ka selline, et ei suhelnud kellegagi, eriti. Aga ma ei tea, ma millegi pärast tundsin, et ma nagu tahan temaga suhelda. /.../ hakkasime nagu jalutamas käima, ja suitsetamas käimas ja mida iganes, ja siis lõpuks oligi, minu oli koju mineku aeg ja siis ütlesin talle ise, et kuule pane mind fb sõbraks nagu. Ma ei mäleta, kumb nagu võttis ühendust, et kuule saaks nagu kokku vaata ja siis hakkasimegi niimoodi ja nüüd oleme täitsa kohe head sõbrad. Ja kohe käime niimoodi üksteisel külas ja täitsa haigla välist elu elame.“ (Int. 4)*

Teine intervjueritav leidis omale hea tugiisiku, kellega sai lähedaseks juba kohe koostöö alguses ja keda peab täna oma sõbraks. See tugiisik oli juba suhte loomise alguses hooliv.

*„Ma võtan siis Jaana, oma tugiisiku. Kui ma teda esimest korda nägin, siis ma tundsin soojust. Ma tundsin hoolimist. Ma tundsin seda, mis sellest inimesest õhkas, et ma teen kõik selleks, et sul oleks hea. Ja see inimene ei ütelnud mulle, et hakkab minu tugiisikuks. Praegusel hetkel meenutab see mulle kangesti tammepuud. Tammepuud selles mõttes, et ... öö ma tunnen, et ta on mu kõrval nii tugev, et kui ma hakkan kukkuma ja kukun nagu sinna poole, siis ta oma tugeva tüvega hoiab mind püsti. Et see on pilt, mis mul tekib kui ma temale mõtlen. Ta on väga eriline inimene.“ (Int. 5)*

Nii nagu eelpool kirjeldatud nn haigla loo puhul, kus sarnane mure liidab, nii leidis ka teine intervjueritav omale sõbra, aga sedapuhku mitte haiglast, vaid ühiselamust, kus intervjueritav aitas teisel tudengil asju tassida ja selle kaudu hakkasid nad omavahel suhtlema. Üheks ühendajaks oli huvi muusika vastu. Intervjueritav leidis nii ühikakaaslase näol endale väärtusliku sõbra. Omavahelise suhtlemise käigus selgus, et temagi põeb psüühilist haigust.

*„Ta on muusik. Ja ma aitasin talle instrumente tuppä viia. Sedasi, ma panin oma lemmikmuusikat, ta pani ka. Veel suhtleme ja suhtleme ja ta isegi teab mu diagnoosist ja ... ja me ikka suhtleme. Tal on /.../. Vot.“ (Int. 7)*

Teine intervjueritav, aga rääkis, kuidas ta leidis sõbra töökohast. Ta on julge ja aval suhtleja, mistõttu ta ei kartnud alustada vestlust uue inimesega. Aastaid käidi omavahel läbi ja oldi sõbrad, peeti meeles teineteise sünnipäevi. Sünnipäevadel kingiti vastastikku raamatuid.

*„Ja siis sünnipäevadel oli niimoodi. Me läksime raamatupoodi ja oli siis kas minu sünnipäev või tema sünnipäev ja siis sünnipäevalaps valis raamatu välja, siis me kinkisime neid niimoodi teineteisele. See oli nii armas, mul on siia maani need raamatud alles.“ (Int. 6)*

Antud intervjueeritav tõdes samas, et tänaseks on nende suhe soiku jäänud. Põhjuseks võib olla see, et nende eluteed kasvasid lahku. Üks maadleb aastaid igapäevaselt oma vaimse tervisega ja argipäevad on vahel väga rasked ning teisel tekkis pere, mis võtab tema aja.

*„Ma küll alustan suhtlemist niimoodi kergelt, aga ma ei ole selline, kes helistab, ma ei tea kasvõi kaks korda kuus ja ütleb, et kuule saame kokku. Kuidagi kaugeks on jäänud. Kohtumisi on väga harvaks jäänud.“ (Int. 6)*

Üks vastaja tõi välja, et leidis omale sõbra „Tinderist“. Interneti kaudu suhelda on psüühikahäirega inimesel kergem ja ka anonüümsus on esialgu suurem. Kohe ei pea silmast silma kohtuma ja võib teineteist õppida ennem tundma.

*„Noh ma ei tea... üks uus kontakt tekkis teise kontakti kaudu, mille alguseks oli Tinder ütleks niimoodi.“ (Int. 3)*

Sõprussuhete kirjeldused näitavad, kuidas intervjueeritavad on ettevaatlikud uute inimestega tutvudes ja kaaluvad, kui võrd avaldada infot oma tervise kohta (va juhul kui kohtutakse psühhiaatriklinikus). Need kogemuste kirjeldused viitavad, et vähemal või rohkemal määral ollakse ettevaatlikud teise inimese reaktsioonide suhtes. Võib oletada, et samad mustrid on aktuaalsed ka kogukonnaliikmetega suheldes. Teiselt poolt annavad intervjueeritavate kirjeldused edasi julgustavaid sõnumeid, et vaatamata vaimse tervise raskustele suudavad intervjueeritavad hoida suhteid ja leida viise, kuidas end suhetes hoida ja arvestada enda ning teiste vajadustega (mis suhtlusega kaasas käivad).

### **3.8 Varasemad valusad kogemused suhetes ning nende mõju täna**

Mineviku lood võivad olla väga erinevad. Intervjueeritavatel olid meeles mineviku valusad kogemused, kuna need mõjutavad ka tänaseid valikuid ja tegevusi. Inimestel võivad olla väga elavalt meeles mõned kogemused, kus nad on kaotanud kontakti teiste inimestega ja nad pingutavad praegu, et kuuluda kogukonda ja hoiavad suhteid ning saavad aru, millise väärtusega need on.

Üks intervjuueeritav, kõikide teiste vastajate seast, tõi välja, et tema elus on olnud perioode, kus ta mitte mingisse kogukonda ei kuulunud ja kus sõbrad ning töökaaslased ta hülgasid. See oli olukord, kus oli kadunud igasugune lootus. Ja ta tegi korduvalt suitsiidikatseid.

*„Kõik sõbrad olid mind maha jätnud ja töökohtadest olin lahti lastud, ja et siis ma tegin selle aja jooksul, mingi poole aasta jooksul, tegin suitsiidikatseid, ja et ma tundsin, et mind on ühiskonnast välja visatud, keegi mind ei taha ja kuskil mind ei taheta.“ (Int. 1)*

Tol hetkel oli intervjuueeritaval keeruline mõista, et tal oli siiski olemas pere, st tema ema ja ta enda laps, kes teda vajasisid. Sõprussuhete katkemine mõjus väga rängalt.

*„Tegelikult mul oli pere olemas, üks ole. Mul oli laps ja ema, kes mind vajasisid. Tollel momendil ma nagu ei näinud seda. Et selline tunne nagu oleks black box peas olnud, et mitte mingit väljapääsu, ei mingit tulevikku noh, et nagu kõik oli nullis. /.../ ja noh põhiline, et miks need suitsiidikatsed tulid, oligi sellepärast, et mind igalt poolt lahti lasti, minema aeti nagu.“ (Int. 1)*

Ka suguvõsast ei saanud intervjuueeritav toetust, sest neil oli uskumus, et inimene peab olema edukas ja tööalaselt omama kõrget positsiooni.

*„Meil on suguvõsas aktsepteeritud, et inimesed peavad olema positsioonikad ja neil peab olema positsioon, tööalane.“ (Int. 1)*

Teise intervjuueeritavaga juhtus, et ta katkestas ise suhted, kuna haigestus. Ja katkenud suhted ei ole tänaseni päriselt taastunud ning ta tunneb end kui suhtetest ära lõigatud. Ta saab küll üldiselt hakkama, aga sõprussidemeid on vähe alles.

*„Tööl ei jäänud tuttavaid, kellega ma suhtleksin iga päev. Ausalt öö mindvalleys ei jäänud tuttavaid kellega ma suhtleks. Veel üks kursus, kus mul ei ole üldse tuttavaid tekkinud.“*

Ja lisab: *„Mul ei ole kunagi olnud palju sõpru. Mul ongi alati olnud mõned huvitavad sõbrad, tuttavaid on ka, keda ma tean, aga ma jah... ma... ma nagu ei võta oma ellu inimesi niisama või nii kergelt.“ (Int. 3)*

Tööalaselt diskrimineeriva suhtumise ohvriks langes veel kaks intervjuueeritavat. Nad ei leidnud mõistmist ega tuge tööandjalt. Selle asemel lükati nad hoopis eemale. Millest tulenevalt võib järeldada, aga ka tänapäeval on tööandjaid, kes ei mõista psüühikahäirega inimest ja kus

inimesele toe pakkumise asemel lükatakse ta hoopis kõrvale. Arvestamata, et ka psüühikahäirega inimesed suudavad ja oskavad tööd teha.

*“/.../ja kui ma olin selle ära rääkinud, et mul on skisofreenia diagnoositud, siis mulle helistati Statoilist, öeldi et me leidsime uue töötaja. Et see on nagu kõige valusam kogemus. Et see oli otseselt tegelikult diskrimineerimine.” (Int. 5)*

Järgmine intervjuus osaleja räägib oma kurva kogemuse, kus ta oli tugiisik kahele lapsele. Ühte last käis toetamas lasteaias. Haigusest ja rohtudest tulenevalt on psüühikahäirega inimesel vahel väga raske hommikul üles tõusta ja ühel päeval see inimene ei jõudnudki lasteaeda. Inimene vabandas ja üritas seletada, aga mõistmise asemel sai hukkamõistu osaliseks. Seda inimese poolt, kellel endal oli erivajadusega laps.

*“Kirjutasin ainult väikse sõnumi. Et anna andeks ma ei saa täna lasteaeda tulla, et ja kirjutasin sellise lause, et mu psüühika ei ole päris korras. (mhm) Ja sellest piisas, see oli nagu härjale punane rätik ma sain sealt sellise sõimuvalingu osaliseks, kirjalikult küll üks ole. See toimus kõik fb sõnumi aknas.” (Int. 6)*

Selles loos käitus mittemõistvalt ka tööandja, kes pakub tugiteenuseid erivajadustega lastele ja nende vanematele.

*“/.../ nii halvas seisus kui ma ka olin, ma võtsin kohe kõne sellesse firmasse ja rääkisin kõik oma eripära ära, rääkisin kõik oma diagnoosi ära. Ja siis tuli mulle kõne, et psüühilise erivajadusega inimene ei sobi tugiisikuks erivajadusega lapsele. Ja muidugi mind vallandati sealt firmast kohe päeva pealt.” (Int. 6)*

Oma loos jutustab veel teinegi intervjuueeritav, kus ta ei leidnud mõistmist sõbrannalt, kellega koos arstiks õpiti, kuigi oldi väga suured sõbrannad kuni ühel hetkel intervjuueeritav haigestus ja sattus haiglasse

*“Mul oli hästi hea sõbranna. Me õppisime arstiteaduskonnas koos koguaeg ja öösiti ja eksamiteks kontrolltöödeks. Nüüd kui ma sisse kukkusin, siis mu üks sõbranna oli ise Taanis, ta ei saanud kohale tulla. Oli eksamisessioon ja ta palus seda minu siinset sõbrannat, et kas ta saaks tulla mind vaatama haiglasse, et mitte kedagi ei ole, kes mind vaatama läheks. Ainult ema. Ja siis ta ütles konkreetselt, et ta ei taha sellega mitte mingit tegemist teha. Et see oli... ma sain sellest teada mingi 3-4 kuud hiljem. Sõbrannad kaitsesid mind selle informatsiooni eest. Aga see oli tagantjärele ikka nagu väga valus.” (Int. 2)*

Oma sõbra poolt ei leidnud mõistmist veel üks intervjuueeritav, kui oli sõbrale ära rääkinud, et põeb rasket psüühilist haigust.

*“Ebameeldiv, et ta teada saanud mu diagnoosist ja siis ta enam ei taha suhelda. Noh mu jaoks oli see raske ja ebameeldiv.” (Int. 7)*

Siia tuleb lisada juurde, et mittemõistmise pärast kardavadki psüühikahäirega inimesed oma diagnoosist rääkida, sest terved inimesed ei mõista psüühilise erivajadusega inimest.

*“/.../ aga mõned, nagu minuga on juhtunud. Mõned lihtsalt kardavad, teised inimesed, kellel ei ole niisugust psüühikadiagnoosi ei saa aru. Ja need, kellel on, kardavad rääkida enda diagnoosist.” (Int. 7)*

### **3.9 Ühiskonnaliikmete vähesed teadmised psüühikahäiretest ning sellest tingitud raskused**

Intervjuudest tuli välja, et inimeste teadmised psüühikahäiretest on kohati väga madalad või puuduvad sootuks. Kõik vastajad tõid intervjuudes välja, et on kokku puutunud inimestega, kes nende haigust ja sellest tulenevat raskust ei mõista. Viimast kogetakse nii oma lähedaste kui sõprade seas, aga ka täiesti tavaliste (võõraste) inimeste puhul ühiskonnas, kellega pole lähedasi suhteid.

Väga värvikalt kõneleb oma kogemusest ja sellest, kuidas tema haigusest on inimestel täiesti valed arusaamad üks intervjuueeritav.

*„/.../ kui sa kuuled nt bipolaarne meeleoluhäire Ja esimene asi, mis mult kõik küsisid: “Ahh, kas sul on siis nagu kaks isiksust, et vahepeal oled sa üks inimene ja siis oled sa teine inimene?” Noh, see ei ole bipolaarne meeleoluhäire. Skisofreeniaga on sama, et teine komponent on mul haigusel skisofreenia. Siis nad küsivadki, et kas sa siis kuidagi käitud ohtlikult? Bipolaarsuse maniakaalne episood, et kas sa siis oled nagu maniakk, et sa ründad inimesi?” (Int. 2)*

Samal vastaja lisab siia ühe oma kogemuse, kust ta samuti ei leidnud mõistmist ja kus talle öeldi halvasti, sest inimeste teadmised vaimsetest haigustest on puudlikud.

*“/.../kuidas mingis juuksuris räägitakse, et oo ohh, et Liisa (autor: nimi muudetud) läks õppimisest lolliks ja on psühhiaatriakliinikus /.../ see oleks mind lükanud peaaegu enesetapuni. Samal ajal kui ma võtsin ravimeid.” (Int. 2)*

Oma valusast kogemusest, kus inimene pole leidnud mõistmist ja et on palju teadmatust ning valearvamusi psüühikahäiretest, kõneleb ka järgmine intervjueeritav.

*“No ma ei tea nt arusaam, et see psüühikahäire on kuidagi selle inimese enda süü. Et ma ei tea, ise tegi selle omale. Ongi arusaam, et ma ei tea kui sul on mingi skisofreenia, et see on nagu ohtlik. Et see on kontrolli alt väljas, ma ei tea, kuskil peab kinni olema muidu on ohtlik ühesõnaga või midagi sellist.” (Int. 3)*

Antud inimene veel täiendab öeldut, lisades:

*“/.../mingi bipolaarsel nt depressioon, mingi tahab lihtsalt tähelepanu. Ma ei tea nagu ta lihtsalt on selline. Klassikaline, ta on lihtsalt laisk, siis ta tahab tähelepanu, ta lihtsalt ei viitsi, ta mingi mõttetud vend. Öö noh muidugi positiivsel perioodil meeldib see inimene teistele palju rohkem”. (Int. 3)*

Inimeste kogemused toetuvad tihti filmidele, kus nt peategelane põeb mingit psüühikahäiret ja saadab korda koledusi ja siis tavavaataja mõtlebki, et just selline ongi psüühikahäirega inimene ja nii kantakse filmis nähtu oma tegelikku ellu üle. Ja see on see, mis teeb psüühikahäirega inimese mõistmise tervele inimeseks keeruliseks. Sellisteks filmideks on intervjueeritavate arvates filmid „Jokker“, „Suletud saar“, „Must luik“, „K-PAX“, „Lendas üle käopesa“. Aga neid filme on veel, mille põhjal tavakodanikud võivad olla oma arvamust psüühikahäiretest kujundanud.

*„Kui ma inimesele mõnikord... uuele inimesele olen öelnud et mul on skisofreenia, siis on oo see, et ega sa mind ära ei tapa. Et see suhtumine on nagu väga ... hästi kehvakene kohati.”*

*(Int. 5)*

Üks intervjueeritav rääkis, kuidas ta ei leidnud mõistmist ega tuge sõbralt, kui oli talle ära, et põeb rasket psüühilist haigust.

*„Aga need kellel ei ole sellist diagnoosi mõtlevad et kõik sellised pahameelsed, aga see ei ole nii. Mu hea sõber, kellega, me suhtlesime ja kui ma ütlesin oma diagnoosi, ta rohkem ei tahtnud minuga suhelda.” (Int. 7)*

Üks intervjueeritav tõdes, et palju arusaamatust ja mittemõistmist põhjustab inimeste teadmatuse erinevatest psüühikahäiretest ning tema mõte võtab antud alapeatüki väga ilusasti kokku:

*“Mulle tundub, et inimesed kardavad seda, millest nad ei tea ja mille kohta neil ei ole piisavalt infot.” (Int. 2)*

Kahes viimases tulemuste alapeatükis tuli uurimuse tulemuste põhjal välja kuivõrd keeruline on intervjueeritavatel erinevates inimkooslustes saavutada olukord, kus neid aktsepteeritaks ja neid võetaks kui samaväärseid ühiskonna ja kogukonna liikmeid. Siit tuleneb, et inimestel, kellel on psüühikahäire, on väga keeruline hoida suhteid inimkooslustes (sh kogukondades). Teiselt poolt näitavad intervjueeritavate poolt kirjeldatud kogemused, et inimestel ei ole piisavalt teadmisi vaimse tervise raskuste kohta ega võimaluste kohta, kuidas hoida suhteid inimestega, kellel on psüühikahäired ja kuidas samal ajal kõik osapooled tunneksid end aktsepteerituna ja turvaliselt.

## IV ARUTELU

Arutelu osas kõrvutan olulisemad intervjuude analüüsis saadud tulemused kirjanduses välja toodud seisukohtadega.

Arutledes kogukonna tähtsuse ja sellesse kuulumise üle psüühikahäirega inimese suhtes.

Teiseks mõtisklen “Kogukonna” mõiste üle ja mida see, psüühikahäirega inimeste jaoks tähendab. Viimase teemana juurdlen “Diskrimineerimise ja psüühikahäiretega inimeste valusate kogemuste üle.

### 4.1 Miks kogukonda kuulumine on psüühikahäirega inimesele oluline?

Intervjuudest tuli välja, et psüühikahäirega inimesed pidasid heaks, toimivaks kogukonnaks kooslust, kus tolerantsus on kõrge ja erinevad inimesed saavad vabalt suhelda. Tähtsaks peeti sarnast maailmavaadet ja ühise missiooni suunas liikumist.

Oluline on aga siinjuures, et kogukonda kuulumine on psüühikahäirega inimesele oluline ja tema vaimset tervist toetav.

Psüühikahäirega inimese jaoks on kogukond seega keskkond, läbi mille saab kasvada, õppida teistelt, jälgida ravikuuri, vahetada kogemusi, veeta vabalt aega- elades elu nagu iga teine.

Intervjueeritavad pidasid turvatunde olulisust tähtsaks, sest on kergesti haavatavad ja kogukonda kuulumine on neile suureks abiks, kus teiste inimeste tugi on lähedal.

Kogukonda kuulumise kaudu toimub psüühikahäirega inimese personaalne taastumine, mis on elukestev ja aitab kaasa toetava ja eluterve identiteedi tekkimisele (Narusson 2021). Üksteisega põimunud positiivsed sidemed arendavad kuuluvustunnet ja sotsiaalset kapitali (Narusson 2022).

“Inimesetel on eluline vajadus kuuluda suhete struktuuridesse ja nad on suhteolevused mitte üksnes suhtlevad olevused” (Narusson 2021). Nii nagu kõik inimesed, siis ka psüühikahäirega inimesed vajavad tähelepanu, kuhugi kuulumist, inimesi enda ümber, kellega suhelda, eneseteostust, ligimese armastust ja mõistmist. Kogukonda kuulumisel on need vajadused harilikult täidetud.

## 4.2 Mõiste “kogukond” tähendus psüühikahäirega inimesele

“Kogukonna” mõiste tähendus oli intervjueeritavate jaoks lai. Kõik uurimuses osalejad liigitasid küsitluses kogukonna alla perekonna ja lähedased. Need on kõige lähedasemad inimesed, kellega tuntakse seotust. Kuid tegelikkuses perekond ja sõbrad ei ole kogukond. Pereliikmed ja sõbrad võivad koos kuuluda mõnda kogukonda, kuid perekond ise on ikka perekond ja sõpruskond sõpruskond. Kõiki inimkooslusi ei ole hea liigitada kogukondadeks.

Harvem mainiti kogukonna liikmetena naabreid. Samas arvan, et keskmine eestlane mõtlebki kogukonna all just naabreid ja külaelu. Sellist, mis oli Vene okupatsiooni ja esimese Eesti Vabariigi ajal. Üks vastanutest ka mainis seda. Samas toodi piirkondlike kogukondadena välja veel linn, riik ja Euroopa.

Töökollektiivi, kui olulist inimkooslust kogukonnana nähti ja toodi välja sagedasti. Eriti isikute poolt, kes tööalaselt puutusid kokku teiste inimestega. See on ka loogiline, sest tööalane suhtlus võib olla intensiivne ja tihe. Eriti inimestega, kellega puudutakse igapäevaselt tihedalt kokku. Nendega inimestega on suhtlus ka tavaliselt sügavam, kui ainult tööst ja sellega seonduvast rääkimine. Inimgrupp kui kogukond, kuhu loeti ennast kuuluvaks toodi välja veel vabatahtlik tegevus, kooli ja ülikooli kaaslased.

Uurimuses tuli välja, et kogukonnas saavad inimesed tegeleda ühiselt oma vaimse tervise ja füüsilise tervise hoidmisega, tehes selleks koos sporti või pöörates koos tähelepanu raviskeemi järgimisele või enesehoiu tegevustele. Lisaks rääkisid intervjueeritavad vabatahtliku-, huvipõhiste- ja heategevust propageerivatesse kogukondadesse kuulumisest. Nii, et psüühikahäirega inimesed mitte ainult ei saa ja kasuta kogukonna hüvesid, vaid ka panustavad ja annavad kogukonnale tagasi.

Kogukondadesse kuulumise soovid olid mitmekesised, ja tihti seotud inimeste huvide ja hobidega, nii nagu “tavalistel” inimestel. Lühidalt, mõned huvitavamad näited. Sooviti kuuluda kogukondadesse, kus tegeletakse: talisuplusega, looduses olemisega, kus saab tegeleda ja õppida vaimse tervise teemadega, sooviti kuuluda Eesti kirjanike kogukonda, osaleda veini kursuste. Toon intervjueeritavate erinevate kogukondadesse kuulumise soovid välja just sellepärast, et aidata lugejal mõista- psüühilise erivajadusega isik, on samasugune inimene nagu iga teine. Kõigi oma raskuste, õnnestumiste ja soovidega.

### 4.3 Diskrimineerimine ja valusad kogemused

ÜRO kirjutab “Vaimse tervise ja inimõiguste aruandes 2018. aastal, et diskrimineerimine, sildistamine ja valusad kogemused kogukondades, koolides, peres, ja tööl takistavad üksteise mõistmist, sotsiaalset läbikäimist, ja kõigi inimeste suhtes tolerantsema ühiskonna tekkimist, mis on kõigi hüvanguks”. Diskrimineerimise ja mittemõistmise tõttu ühiskonnas ei julge psüühikahäirega inimesed rääkida oma raskustest ja murekohtadest. See tuli uurimuse tulemustest erinevatest igapäevaelu olukordade kirjeldustest selgelt esile. Kogukonnaliikmed ei tea, et inimese personaalne taastumine toimub just erinevatesse kogukondadesse kuulumise kaudu. Ei osata käituda adekvaatselt, et toetada psüühikahäirega inimest, tema teekonnal, kus ta õpib oma haigusega uuesti elama ja mõtestama elu. See paistab justkui “surnud ring” olevat, st kogukonnaliikmed ei tea ja psüühikahäirega inimesed ei räägi. Just valusad kogemused panevad psüühikahäirega inimesi endasse sulguma ja olukorda, kus nad ei julge oma raskustest rääkida. Minu läbiviidud intervjuudest, tuli ilmekalt välja, kuidas meie ühiskonnas psüühikahäirega inimesi diskrimineeritakse. Kõige sagedamini esines seda tööalaselt. Üks karmimaid näiteid minu arvates oli, kus psüühikahäirega inimese hülgasid samal ajal nii tööandja, kolleegid kui ka sõbrad. Töökohtadest lasti inimene psüühikahäirest tulenevalt lahti korduvalt. Kuna antud inimesel ei olnud toetavat võrgustikku ja kogukondlikud sidemed puudusid, siis viis haigus ja masendus inimese suitsiidikatseteni.

Intervjuudest ilmnes sedagi, et oma psüühikahäire kogemusest on keeruline rääkida, sest ühiskonnas on laialt levinud valearvamused ja -uskumused. Väga mahlakalt kirjeldas seda intervjuueeritav, kui rääkis oma bipolaarsest meeleoluhäirest ja kus üks inimene seepeale küsis, et kas sul on kaks isiksust, et vahepeal oled sa üks inimene ja siis oled sa teine. Üks vastaja rääkis, kuidas skisofreenia puhul inimesed arvavad, et siis peab inimene kinnises asutuses olema, sest ta on teistele ohtlik. Isiklikult arvan, et sellised valearvamusi ja uskumusi levitakse meedia, sotsiaalmeeida ja filmide kaudu. Samas arvan, et psüühikahäirega inimesed peksid olema kursis meedias toimuvaga, et osata kaasa rääkida ja “murda” valearvamusi. Tihti kujundavad inimese oma seisukoha mingist vaimuhaigusest filme vaadates. Ka psüühikahäirega inimesed peaksid nende filmidega kursis olema, et osata kaasa rääkida ja murda ühiskonnas levivaid stigmasid.

Alustasin peatükki kogukonda kuulumise olulisusega, et kui tähtis on psüühikahäirega inimesel kuuluda kogukonda. Tuleb lisada, et nii, nagu kõigi inimsuhete puhul, nii ka kogukonda kuulumisel, ei ole kõik alati lihtne. Inimestevahelised sidemed võivad olla läbipaistmatud ja

mittekasulikud nii isikule endale ega ühiskonnale tervikuna (Gilchrist 2019). Tihti kogukondlikud identiteedid ka killustuvad.

Kokkuvõtvalt, kogukonda kuulumine ei pruugi psüühikahäirega inimese jaoks olla alati kerge, sest ka seal võidakse inimest diskrimineerida ja kõrvale lükata. Samas, personaalne taastumine saab toimuda kogukonda kuulumise kaudu ja sellepärast on oluline, et psüühikahäirega inimene kuuluks suhete struktuuridesse.

## KOKKUVÕTE

Käesoleva magistritöö eesmärk oli uurida ja analüüsida psüühikahäiretega inimeste endi vaateid kogukondadesse kuulumise ja kuulumist takistavate kogemuste kohta. Käesolev töö aitab seletada, mida psüühikahäirega inimesed mõtlevad "kogukonna" mõiste all ja millised on nende kogemused kogukonda kuulumisel. Kogukonda kuulumise puhul sai uuritud, mis on neile raskuskohaks ja mis toetab nende vaimset tervist ja toimetuleku võimet. Töö eesmärgi saavutamiseks püstitasin kaks uurimisküsimust, millele kokkuvõttes vastuse annan.

Minu uurimuse esimeseks küsimuseks oli: **"Kuidas suhted ja tegevused kogukonnas või kogukondades aitavad kaasa personaalse taastumise teekonnal edusammude tegemisele psüühikahäirega inimeste kogemuste põhjal?"** Esmalt, sai selle jaoks uuritud personaalse taastumise mõiste tähendust ja seda hõlmavaid protsesse. Selgus, et sotsiaalsed suhted ja kogukonda kuulumine, mis aitavad hoida vaimset tervist, on olulised elemendid personaalses taastumises. Oluline on kogukonda kuulumise puhul see, et inimene tunneb ennast turvaliselt, tema erivajadusega arvestatakse ja et teda mõistetakse. Intervjuudest tuli läbivalt välja asjaolu, et hea kogukonnana mõistetakse sellist inimkooslust, kus tolereeritakse inimeste erinevusi ja märgatakse üksteist. Mõningal juhul võib heasse kogukonda kuulumine tähendada isegi perekonda nagu tõi välja üks uurimuses osaleja.

Kuigi kirjanduses kogukonna mõiste alla üldiselt ei kuulu perekond ega sõpruskond, siis kõik intervjuudes osalenud nimetasid perekonda ja sõpruskonda oma lähimateks kogukondadeks. Seega seostavad inimesed kogukonna mõistet just kõige lähedasemate suhetega. Samuti, nähti olulise kogukonnana töökollektiivi, kellega puudutakse tihedalt kokku. Nii nagu "tavalised" inimesed, soovisid ka kõik intervjuueeritavad kuuluda mõnda huvipõhisesse kogukonda, kus tegeletakse mõne hobiga, mille vastu nad tundsid huvi. Selliste ühistegevustena toodi välja näiteks talisuplus, enesearengu ja vaimsete teemadega tegelemine ja kirjandusseltsi kuulumine.

Kogukonda kuulumist nähti ka olulise toena ravikuuri järgimisel, mis on psüühikahäiretega inimestele väga oluline, sest haigus, mille sümptomite leevendamiseks ravimeid võetakse, võib olla eluaegne. Selgus, et üheks takistuseks rohtude korrektselt võtmisel on nende kõrvalmõjud, millest tulenevalt mõnel intervjuueeritaval oli raskusi oma ravikuuri iseseisvalt järgida.

Teiseks uurimisküsimuseks oli **"Milliseid raskuseid psüühikahäirega inimesed kogevad kogukondlikes suhetes?"** Üheks suurimaks raskuseks psüühikahäirega inimeste puhul kogukondades ja uute suhete loomisel on vaimse tervisega seotud stigma ja diskrimineerimise kogemine. See takistab sotsiaalset lävimist, kaasava keskkonna tekkimist, mis on olulised

meile kõigile. Hirm stigmatiseerimise ees ja varasemad valusad kogemused tõkestavad inimestel uute suhete otsimist ja loomist. Mitu vastajat tõid välja, et neil on keeruline suhelda ja luua uusi suhteid võõraste inimestega just varasema diskrimineerimise tõttu, kus neid ei ole mõistetud. Uurimistööst tuli välja, et mõnedel juhtudel ei mõista isegi ametnikud psüühikahäirega inimest, kui ta läheb uurida rehabilitatsiooniteenuste kohta, mis on talle ju tegelikult ette nähtud. Üks vastaja tõi välja, kuidas ta võttis kaasa tugiisiku, et oleks kergem ametnikega suhelda just tänu varasemale diskrimineerimiskogemusele.

Osad psüühikahäirega inimesed kogesid ka tööalast diskrimineerimist, kus neil oli keeruline tööd leida ja töösuhet hoida. Näiteks, üks intervjueeritav rääkidas, kui ta lasti lahti kohe, kui ta oli oma töökaaslasele rääkinud, et ta põeb rasket psüühilist haigust. Teisel juhul, inimene vallandati tugiisiku ametist, kui ta oli rääkinud tööandjale oma rasket psüühilisest erivajadusest ja siinjuures tuleb märkida, et ta oli tugiisikuks justnimelt erivajadusega lapsele.

Lähtuvalt käesolevale uurimustööle, esitan järgmised olulised ettepanekud:

- Selleks, et vähendada psüühikahäiretega seonduvat stigmat, tuleb tõsta inimeste teadlikkust psüühilistest erivajadustest. Seda aitaksid saavutada näiteks vastavate töötubade korraldamine ja psüühiliste erivajadustega inimeste kogemuslugude jagamine meedias.
- Töös tuli välja, et psüühikahäirega inimestel on küll raske, aga neil on alati olemas ka tugevused, millele tuleks rohkem rõhuda.
- Psüühikahäirega inimeste diskrimineerimist võib aidata leevendada selliste ürituste korraldamine, kus on koos nii erivajadusega inimesed kui ka tavakodanikud ja nad saab omavahel turvaliselt ja vabalt suhelda.
- Rohkem tuleks tegeleda teavitustööga, mis nõustab ja soodustab tööandjaid võtma tööle psüühilise erivajadusega inimesi.
- Psüühikahäiretega inimestele on vaja teha teavitustööd, kui oluline on kuuluda erinevatesse kogukondadesse.
- Psüühikahäirega inimesi peaks õpetama ja koolitama, kuidas paremini hoida ja turgutada oma vaimset tervist. Erinevatesse kogukondadesse kaasamine aitab sellele kindlasti kaasa.
- Edasise uurimistöö ettepanek on uurida võimalusi, kuidas toetada psüühikahäirega inimeste kaasamist erinevatesse huvipõhistesse kogukondadesse?

## VIIDATUD ALLIKAD

Amin, A. (2002). Ethnicity and the Multicultural City: Living with Diversity. doi:10.1068/a3537

Borg, M., Karlsson, B., Lofthus, A.-M., ja Davidson, L. (2011). "Hitting the wall": Lived experiences of mental health crises. *International Journal of Qualitative Studies Health Well-being*, 6(4). doi:10.3402/qhw.v6i4.7197

Bridgett, C., Polak, P. (2003). Social systems intervention and crisis resolution. Part 1: Assessment. *Advances in Psychiatric Treatment*, 9, 424–431. doi:10.1192/apt.9.6.424

Cambridge Dictionary veebisõnastik. Kasutatud 07.24.2023, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/community>

Chan, K. K. S., Fung, W. T. W., Leung, D. C. K., ja Tsui, J. K. C. (2022). The impact of perceived and internalised stigma on clinical and functional recovery among people with mental illness. doi:10.1111/hsc.14047

Chan, K. K. S., ja Tsui J. K. C. (2023). Longitudinal impact of experienced discrimination on mental health among people with mental disorders. *Psychiatry Research* 322. doi:10.1016/j.psychres.2023.115099

Eesti Koostöö Kogu. (2023). Eesti inimarengu aruanne 2023. Kasutatud 07.24.2023, <https://inimareng.ee/et/eesti-inimarengu-aruanne-2023/>

Gerlinger, G., Hauser, M., De Hert, M., Lacluyse, K., Wampers, M., ja Correll, C. U. (2013). Personal stigma in schizophrenia spectrum disorders: a systematic review of prevalence rates, correlates, impact and interventions. doi:10.1002/wps.20040

Gilchrist, A. (2019). *The Well-Connected Community*. Policy Press.

Gilchrist, A., ja Taylor, M. (2022). *The Short Guide to Community Development 3e*. Policy Press.

Goffman, E. (1963). *Stigma, Notes on the Management of Spoiled Identity*.

Gullslett, M. K., Kim, H. S., ja Borg, M. (2014). Service users' experiences of the impact of mental health crisis on social identity and social relations. *Scandinavian Psychologist*, 1, e2.

- Hatch, S. L., Gazard, B., Williams, D. R. jt. (2016). Discrimination and common mental disorder among migrant and ethnic groups: findings from a South East London Community sample. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 51, 689–701. doi:10.1007/s00127-016-1191-x
- Hirsjärvi, S., Remes, P., ja Sajavaara, P. (2005). Uuri ja kirjuta. *Medicina*.
- Lagerspetz, M. (2017). Ühiskonna uurimise meetodid, sissejuhatus ja väljajuhatus. Tallinna Ülikooli kirjastus.
- Lincoln, S. H., Johnson, T., Winters, A., ja Laquidara, J. (2021). Social exclusion and rejection across the psychosis spectrum: A systematic review of empirical research. *Schizophrenia Research*, 228, 43-50. doi:10.1016/j.schres.2020.11.056
- Ma, C., Chan, S., Chung, Y., Ng, S., Hui, C., Suen, Y., ja Chen, E. (2021). The predictive power of expressed emotion and its components in relapse of schizophrenia: A meta-analysis and meta-regression. *Psychological Medicine*, 51(3), 365-375. doi:10.1017/S0033291721000209
- Maailma Terviseorganisatsioon. (2022). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. Kasutatud 07.24.2023, <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Maailma Terviseorganisatsioon. (2022). Fact sheet: mental disorders. Kasutatud 07.24.2023, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Maailma Terviseorganisatsioon. (2022). Fact sheet: mental health. Kasutatud 07.24.2023, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Mcmillan, D., ja Chavis, D. (1986). Sense of Community: A Definition and Theory. *Journal of Community Psychology*. 14. 6-23. 10.1002/1520-6629(198601)14:13.0.CO;2-I.
- Mestdagh, A., ja Hansen, B. (2014). Stigma in patients with schizophrenia receiving community mental health care: a review of qualitative studies. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 49, 79–87. doi:10.1007/s00127-013-0729-4
- Narsson, D. (2019). Personaalset taastumist ja agentsust toetav klienditöö vaimse tervise ja sotsiaalse rehabilitatsiooni valdkonnas: vaimse tervise raskustega inimeste ja spetsialistide perspektiivid. Doktoritöö. Tartu Ülikool.

Narusson, D. (2020). Taastumist ja toimevõimekust toetav töö vaimse tervise valdkonnas. *Sotsiaaltöö* 1/2020, 9-15

Narusson, D. (2021). *Lootuse hoidjale*. Tartu Ülikooli Kirjastus.

Quinn, D. M., Williams, M. K., ja Weisz, B. M. (2015). From discrimination to internalized mental illness stigma: The mediating roles of anticipated discrimination and anticipated stigma. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 38(2), 103–108. doi:10.1037/prj0000136

Rapp, C.A., Goscha, R. J. (2006). *The Strengths Model: Case Management with People with Psychiatric Disabilities*. Oxford University Press.

Russell, C., ja McKnight, J. (2022). *The Connected Community: Discovering the Health, Wealth, and Power of Neighborhoods*. Berrett-Koehler Publishers.

Rüsch, N., Angermeyer, M. C., ja Corrigan, P. W. (2005). Mental illness stigma: Concepts, consequences, and initiatives to reduce stigma. *European Psychiatry*, 20(8), 529–539. doi:10.1016/j.eurpsy.2005.04.004.

Siseministerium: teatmik "Kirik keset küla". (2022). Kasutatud 07.24.2023, <https://siseministerium.ee/teatmik-kirik-keset-kula>

Slade, M. (2009). The contribution of mental health services to recovery. *Journal of Mental Health*, 18, 367–371.

Winness, M. G., Borg, M., ja Kim, H. S. (2010). Service users' experiences with help and support from crisis resolution teams. A literature review. *Journal of Mental Health*, 19(1), 75-87. doi:10.3109/09638230903469178

Wood, L., Byrne, R., Burke, E., Enache, G., ja Morrison, A. P. (2017). The impact of stigma on emotional distress and recovery from psychosis: The mediatory role of internalised shame and self-esteem. *Psychiatry Research* 255, 94-100. doi:10.1016/j.psychres.2017.05.016

Yanos, P. T., Roe, D., Markus, K., ja Lysaker, P. H. (2008). Pathways Between Internalized Stigma and Outcomes Related to Recovery in Schizophrenia Spectrum Disorders. *Psychiatric Services* 59, 1437-1442. doi:10.1176/ps.2008.59.12.1437

van Weeghel, J. (2017). Recovery for all in the community. Learning from each other: Consensus paper on fundamental principles and key elements of community based mental

health care. European Community based Mental Health Service providers (EUCOMS) Network.

ÜRO. (2018). Mental health is a human right. Kasutatud 07.24.2023, <https://www.ohchr.org/en/stories/2018/05/mental-health-human-right>

# LISA 1

## Intervjuu kava

### 1. Kogukond

- Mis on Sinu jaoks kogukond? (Kuidas defineerib?)
- Millistesse kogukondadesse Sa kuulud? Millistes kogukondades oled tegev?
- Millistesse kogukondadesse Sa soovid kuuluda, kuid praegu ei kuulu?
- Missugune on Sinu arvates hea (hästi toimiv) kogukond?
- Mida kogukonda kuulumine inimesele annab?

### 2. Suhete loomine inimestega kogukonnas ja ühiskonnas

- Kui lihtne või raske on Sul luua kontakte ja suhteid teiste inimestega, keda Sa ei tunne. Selgita oma mõtet.
- Kellega Sul on raske suhelda?
- Mis on Sulle suhete loomise juures raske või keeruline?
- Mis on Sulle suhete loomise juures kerge (kogukonnas, ühiskonnas)?
- Millest on Sul keeruline rääkida kogukonnas?

### 3. Kontakti loomise kogemus

- Räägi ühest kogemusest (üks lugu), kus Sa oled loonud kontakti uue (või uute) inimesega (nt huvipõhises või muus kogukonnas), keda Sa varem ei tundnud. Kirjelda, mis juhtus alguses, mis juhtus suhte arenedes ja milline on suhe praegu.

### 4. Psüühikahäire ja kogukonda sulandumine

- Mis Sinu arvates on psüühikahäiretega inimestele raske kogukonnaliikmetega suhete juures? Kui raske või kerge on Sul suhelda?
- Kuidas Sinu arvates kaasinimeste hoiakud mõjutavad psüühikahäiretega inimeste hakkamasaamist kogukonnas? (Kuivõrd teadmiste puudumine või ekslikud arusaamad psüühikahäirete suhtes panevad kaaskodanikke teatud viisil käituma? Too näiteid.)
- Mida Sa oled jätnud tegemata (kuigi oled soovinud teha), sel põhjusel, et arvad, et kogukonnaliikmed ei suhtu Sinusse hästi? (Too näiteid, millise kogukonnaga oled soovinud liituda, kuid oled jätnud selle tegemata)

## 5. Ettevalmistatud lood

- Esimene lugu. Mul on üks sõber, kellele rääkisin enda diagnoosist, (räägin esimene loo ...). Tema suhtus sellesse väga mõistvalt kuna ta on töötanud psüühikahäiretega inimestega. Mis sinu arvamus sellest loost on? Milline on sinu kogemus, kui oled oma haigusest rääkinud? Kas Sul on juhtunud ka vastupidi? Saad sa tuua näite?
- Teine lugu. Mul on üks sõber kellel diagnoositi 90. aastatel skisofreenia. Ja kui ta sellest rääkis või töökaaslased sellest teada said, siis hakkasid kõik teda vältima. Temaga ei tahetud suhelda, teda hakati ignoreerima, tal tekkisid tööl probleemid, ta vallandati. Ja seda kõikidest töökohtades, kus ta natukene aega juba oli töötanud. Mis on sinu arvamus sellest loost? (Näide.) Mis puudutab kogukonnaga suhete loomist, kogukonnas hakkama saamist; Mis Sina sellest olukorrast arvad?

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Raul Lilleväli

Mina, \_\_\_\_\_,

(autori nimi)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

### **Psüühikahäiretega inimeste kogemused kogukondades**

mille juhendaja on Dagmar Narusson, PhD

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Raul Lilleväli

21.08.2023