

EELK TALLINNA PEREKESKUSE INFOPÄEV  
KOLMAPÄEVAL, 12. SEPTEMBRI 2018.  
PÕHJA-EESTI PIIRKONNA  
SPETSIALISTIDELE

# TURVALINE LAHUTUS JA VANEMLIK PARTNERLUS PEALE LAHUTUST, SH KÄRGPERES

Kuidas saavad pered tuge Imago suhteteraapias?  
Pia Ruotsala, EELK Perekeskuse juhataja



# Turvaline lahutus

- Ei vägivalda, ei võimu kasutamist ega projitseerimist, vaid vastutamine enda ja olukorra eest.
- Teadlikuse taseme tõstmine, jõustamine (lahutus lihtsalt ei juhtunud või olukord ei viinud selleni) ja iseendaga toimetuleku mehhanismide kujundamine.
- Hea tahe. Ei pea lahutama vihaga konfliktset ja jääma omavahel vaenlasteks. Arusaam lahkumineku vajadusest ja tekkepõhjustest.



# Lahkumineku leinamine

- Vanemate lahkumine põhjustab lastele psüühilist koormust
- Lapsele oluliste inimsuhete kaotamine
- Lapse psüühika seisukohalt kõige suurem riskifaktor on vanematevaheline varjamatu ja vihane, vaenulik tülitsemine. Lapse kasutamine konflikti vahendina, manipuleerimine ja lapsele lojaalsuse konflikti tekitamine on psüühiliselt talumatu lapsele => sümptomid
- Korruga paralleelselt vähemalt kolme inimese lein



# Töötaja on protsessis erapooletu, aga esindab lapse seisukohta ja on tema poolt

- Lapsele on kasulik, et talle on “sõnastatud luba” armastada mõlemat vanemat ja rääkida nendest vabalt (ei pea laveerima). Tekitab turvatunnet.
- Lahkumineku negatiivne mõju väheneb siis, kui vanemad planeerivad lahutust koos, pühenduvad koos vanemlikule vastutusele, sunnivad ennast asjalikult koos arutama asju ja toetavad üksteise vanemlust.
- Lapse jaoks on tervendav ühine narratiiv-lugu sellest, mis on juhtunud ja mis nüüd saab.
- Psühhoharidus vanematele: lapse psüühika ja nt. ema-isa rollide mõjust lapsele ning tunnete tähendus; enda ja lapse tunnetega toimetulek.

# Last vanemate lahkuminekul kaitsvad tegurid

- Koostöö: Vanemluse partnerlus ka pärast kooselu lõppemist. Paarisuhtes võib astuda välja, vanemlusest mitte iial.
- Vanemate vähesed tülid lahkumineku ajal ja pärast seda
- Lapse argiste toimingute prognoositavus
- Lapse teised head, turvalised ja jätkuvad inimsuhted



# Vanemluse partnerluse ehk toimiva koostöö saavutamine läbi Imago

- Töötaja neutraalsus: Iga sõna, mõte ja valik loeb. Pidev tagasisidestamine ja enesekriitika.
- Valideerimine ja väärtuslikuse kogemus. Psüühilist koormust leevendab, kui keegi kuulab ja kinnitab raskeid tundeid.
- Dialoog võimaldab võrdsuse kogemust. Igal lapsel on õigus mõlemale vanemale ja mõlemad peavad võrdselt võtma lapsevanema rolli ning vastutuse.
- Imago kujundab aju ümber ja õpetab: Rohkem avatust ja küsimusi kuiivõrd eeldusi ja oma valu peegeldust. Terapeut annab ka psühhoharidust.
- Terapeut eeldab, et mõlemad soovivad lapsele parimat ning aitab luua “meeskonna”, kes tegutseb laste heaolu nimel. Meeskonnale omane: Ühised eesmärgid, fookus laste heaolul, leppimine ja .....?



# Vanemlus lahkumineku korral

- Lapse elus võimaluste piires jätkuvuse ja turvalisuse tagamine, mitte korraga liiga palju muutusi
- Enda eest hoolitsemine, et laps ei peaks vanema pärast muretsema
- Lubadustest kinni pidamine, et lapse usaldus säiliks ja tugevneks
- Endise partneri austamine vanemarollis ja püüd saavutada toimiv koostöö lapsevanematena

# Kärgperega töötamine

- Kes on lapse jaoks oluline ja kallis? Kes on bioloogiline ja kes sotsiaalne lapsevanem, kuidas rollid erinevad?
- Kõik kutsutakse kohale ja terapeut aitab näha laiemat vaadet: mustreid, skeeme ja rolle ning lapse vajadusi.
- Bioloogiline lapsevanem jääb vastutama oma lapse eest.
- Laps võidab, kui ta ümber on rohkem turvalisi täiskasvanuid.
- Kes peaksid omavahel dialoogi pidama?

KUIDAS ENNETADA LÄBIPÕLEMIST?  
VAADE ABISTAJATE AMETI  
TÖÖHEAOLULE

PIA RUOTSALA

- Kuidas on sinu tööheaoluga; kui võrd hästi tunded ennast töö juures skaalal 1-10 (kui 1=läbipõlenud ja 10=super, 100% rahul!!!)?
- Millised tegurid mõjutavad?
- Viimase aasta jooksul
- Kes vastutab Sinu tööheaolu eest?

# Töötaja enda vastutusel

- Enda vaimse, füüsilise tervise eest hoolitsemine
- Kuidas maandad pingeid, laed ennast?
- Mida saad mõjutada? Suuna oma energia sinna, mitte ära võitle sellega, mida ei saa muuda/mõjutada.
- Tagasiside?
- Milline on Sinu kui ametniku professionaalne identiteet, enesekindlus ja kuivõrd palju väärtustad ennast ametnikuna?
- Milliseid vajadusi töö täidab?



# Asendustraumeeritus (Leonorr Terr 1985, McCann ja Pearlmann 1990)

- Mõjud: Vältimine, tundetus, piirid kaovad, mälu, lühinägelikus, turvalisus (Liigne hoolitsus-hoolimatus), enesehinnag/eneseusk kõigub, usaldusega probleemid, võrdlemine, enesekontroll, liigne kolleegide kontrollimine, lootuse kaotamine...
- Traumeerituga töötaval on väga oluline saada piisavalt koolitust, juhendamist töös, konsulteerimise võimalusi, supervisiooni.. Oma autonoomse närvisüsteemi hoidmine, teadvustamine, kehaga töö
- Eneseempaatia!
- Elus Peab olema ka midagi muud kui ainult töö!

# Viited

- Lapsi ja ero - eväitä eteenpäin. Heli Pruuki ja Jari Sinkkonen
- Lapsed ja vanemlus lahkumineku korral, ettekanne 07.09.2018 Tallinnas, Saija Falck ja Anssi Tietäväinen
- Imago terapeutide koolitus Tallinnas 10.08.2016, Rebecca Sears
- Aku Kaura esitlus 27.02.2017, Traumeeritud kliendiga töötaja meelespea



Lisainfo ja küsimuste - vastuste voor



# Täname osalemast!

- Saage meiega sõbraks fb-is: EELK Perekeskus
- Lisainfo meie kodulehe kaudu: [perekeskus.eu](http://perekeskus.eu)
- Jätkuvalt head koostööd ja uute kohtumisteni!

