



FOTO: KRISTINA TRAKS

# Rita Kerdmann: sõltuvusega täidetakse tühimikke elus



**Kristina Traks**

*ajakirjanik*

**Viljandi haigla sõltuvushaigete ravi- ja rehabilitatsioonikeskus** on ainuke asutus Eestis, kus saavad riikliku rahastuse toel statsionaarset ravi- ja rehabilitatsiooniteenust täisealised uimastisõltlased. Keskuse juht Rita Kerdmann võib olla uhke, sest seitsme tegutsemisaasta jooksul on ühiskonda tagasi aidatud üle 100 sõltlase. Tänuväärset tööd on märgatud – president Kersti Kaljulaid andis sel aastal esimese sotsiaaltöö preemia Viljandi haigla sõltuvushaigete ravi- ja rehabilitatsioonikeskusele. Ajakiri Sotsiaaltöö uuris, kuidas sõltuvushaigeid ravitakse ja milline on meeskond, kes selle keerulise tööga hakkama saab. Rita Kerdmann ütleb, et uimastisõltlaste aitamisel on A ja O hea ja kokkuhoidev meeskond. Ülioluline on ka positiivne suhtumine keskuse klientidesse.

## Milline on Viljandi haigla sõltuvushaigete ravi- ja rehabilitatsioonikeskuse arengulugu?

Viljandi haiglal oli koostöökogemus Tervise Arengu Instituudiga (TAI). 2011. aasta sügisel saime TAI-lt ettepaneku, et kuna meie varasemad koostöösuhted olid sujunud hästi, siis võiksime hakata osutama teenust

uimastisõltlastest naistele. Siis neile veel statsionaarset teenust polnud, kuid meestele Sillamäe ravikeskuses juba oli.

Aastatega on meie haare laienenud, nii et tegutseme viies Eesti linnas: Viljandis, Sillamäel, Tallinnas, Jõhvis ja Narvas. Esialgu oli meil vaid statsionaarne rehabilitatsiooniteenus naistele Viljandis, aasta pärast avasime

meeste osakonna. Siis tekkis vajadus pakuda järeleteenust, hakkasime seda osutama Tallinnas, Jõhvis ja Narvas. Mõne aja pärast saime aru, et meil on vaja ka rehabilitatsioonile eelnevat võõrutusravi teenust.

Võõrutusega tegeleme nüüdseks juba paar aastat. Juurde on tulnud kahjude vähendamise keskused (nii statsionaarne kui ka mobiilne üksus) ehk nn süstlavahetuspunktid. See on koht, kust algab inimese sõltuvusest vabanemise teekond. Süstlavahetuspunkt ei ole üksnes paik, kust sõltlane saab uue süstla – see on seal kõige väiksem töö. Oluline on luua sõltlasega kontakt, et ta julgeks rääkida oma murest ja usaldaks. Paljud tahavad saada sõltuvusest vabaks, aga ei oska ega julge sellega alustada. Motiveeriv töö, mis viib inimese süstlavahetuspunktist rehabilitatsioonini, võib võtta aega kuni pool aastat.

### **Kui suur on teie meeskond ja kuidas te töötajaid leiате?**

Töötajaid on praegu saja ringis. Nendest 16 on meie endised kliendid, kes on läbinud kogu rehabilitatsiooni kadalipu, osalenud järeleteenusel ja on nüüd kained. Nad aitavad meil süstlavahetuspunktis kahjusid vähendada, tegutsevad kogemusnõustajana või keskustes tegevusjuhendajana. See tähendab, et oleme nende aastatega ühe viiendiku töötajatest ise kasvanud. Nad on äärmiselt motiveeritud, väärtuslikud ja lojaalsed töötajad, kes leiavad sõltlastega hõlpsasti ühise keele, sest teavad, millest räägivad.

Üldiselt on töötajate leidmine väga keeruline. Viljandi keskuses peab mõistma nii eesti kui ka vene keelt ja soovima sõltlastega töötada. Psühhiaatreid ja psühholooge otsime tikutulega, niisamuti ka tegevusjuhendajaid.

Meie spetsialistidel on kõrgharidus kas sotsiaaltöö, meditsiini või psühholoogia vallas. Teised töötajad on saanud keskuses tööks sõltuvushaigetega eriväljaõppe. Töötajad on

keskusesse jõudnud mitmel viisil, kuid kõiki ühendab huvi ja motivatsioon selle sihtgrupiga töötamiseks. Meeskonna väärtusteks on usaldus, koostöö ja avatus; tööd tehakse põhimõttel „käitu ise nii, nagu tahad, et sinuga käitutaks”. Ühiskonnas suhtutakse sõltlastesse sageli eelarvamusega, seetõttu on töötajatel põhitööle lisaks veel üks suur missioon: harida ümbritsevaid inimesi selles, et ka sõltlane on inimene, kujundada sõltlastesse inimlikku suhtumist, et neid võetaks kui ühte abivajajate gruppi.

### **Mida tähendab töö rehabilitatsiooni-keskuses Teile endale?**

Kui sel alal tööd alustasin, suhtusin sotsiaaltöötajana sõltlastesse lihtsalt kui ühte sihtgruppi ning ei saa öelda, et tollal oleks uimastisõltlaste aitamine mulle tundunud erilise südameasjana. Varem olin töötanud erihoolekandes, sotsiaalhoolekandes (eakatega), omavalitsuses, erivajadusega lastega.

Uimastisõltlased on väga raske sihtrühm. Ka minu käest on küsitud, et kas mul tõesti muid valikuid ei olnud, kui töö sõltlastega. Tegelikult ma ei ole sotsiaalvaldkonnas 25 aasta jooksul kohanud teist nii huvitavat tööd.

*Meie juures peab olema nii meeldiv, et inimene tahab siin olla.*

Selle töö edu võti on soe suhtumine sõltlastesse, ja seda igal tasandil. Sõltlased kogevad sageli põlastavat suhtumist ning paljud neist ütlevad meile, et sinne suhtumine on nende jaoks midagi täiesti uut. See on nende jaoks suurim väärtus. Kusjuures ei tohi unustada, et sõltlased on parajad tegeliskid, tänaval ellujäämiseks on neil ülihästi arenenud sellised sotsiaalsed oskused nagu manipuleerimine,

valetamine ja varastamine. See teeb suhtlemise keeruliseks, sest piire kompavad nad kogu aeg.

Meie töötajate jaoks muudab asja raskemaks ka asjaolu, et me pole kinnine asutus: igapäev on vaba voli minna. Uks on alati lahti ja kedagi väevõimuga kinni ei hoita. Mis aga tähendab, et meie juures peab olema nii meeldiv, et inimene tahab siin olla.

### **Milline on tüüpiline keskuse klient?**

Tegeleme eri vanuses täisealiste inimestega, alates kahekümnendatest kuni nelja-viiekümneaastasteni. Tihti on neil ka pikk vangistus seljataga. Sellised inimesed ei tule meie juurde nalja tegema, vaid nad tahavad päriselt sõltuvusega lõpu teha. Paarikümneaastane inimene, kellele elu näib veel üsna probleemivabana, võib tulla ka seetõttu, et elukaaslane sundis, vanemad ajasid või jäi vahele millegi seadusevastasega.

### **Kui palju on neid, kes vaatamata pingutustele ei saa sõltuvusest priiks?**

Kõige tähtsam on inimese sisemine motivatsioon. Kui seda pole, ei saada enamasti ka tulemust, kuigi me proovime alati inimese motivatsiooni tõsta. Võtame rahulikult, kui käiakse teenust saamas mitu korda. Võib-olla õnnestub sõltuvusest vabaks saada teiselkolmandal katsel. Tagasilangus on sõltuvushaiguste puhul täiesti tavaline. Oluline on, et inimene julgeks uuesti abi küsida.

Võõrutusravi ja/või rehabilitatsiooniteenuse katkestajaid on muidugi palju, kuid 80–85 protsenti katkestajatest naaseb keskusesse. Umbes kümnest võõrutusravi saanust läheb edasi rehabilitatsiooni kaks-kolm inimest, kellest kolm neljandikku katkestavad. Eduka lõpusirgeni jõuab ehk neljandik alustajatest.

Üle 160 inimese on läbi teinud pika rehabilitatsiooniteenuse ning meie järelteenuse rühmas on kaineks jäänud üle 100 inimese.

Peale selle on ka katkestajaid, kes samuti enam meelemürke ei tarvita. Ma arvan, et me võime tunda uhkust, sest oleme andnud enam kui sajale inimesele elu tagasi. Nii ütlevad nad ise.

### **Kui suur on meie ühiskonnas uimastiprobleem?**

See on väga suur. Uimastisõltuvus ei ole enam ammu ainult Ida-Virumaa või Lasnamäe venelaste mure. Neljandik meie klientidest on eestlased.

Narkopilt on palju muutunud ja muutub kiiresti praegugi. Politsei teeb head tööd. Turult on kadunud fentanüül, kuid selle asemele on tulnud kõikvõimalikud muud ained, mida hangitakse siit-sealt. Meie jaoks tähendab see, et me ei tea, mida on tarvitanud inimene, kes uksest sisse astub. Võib-olla ei tea ta seda ka ise.

*Selle töö edu võti on soe suhtumine sõltlastesse.*

Tihti küsitakse, et miks inimesed narkootikumide tarvitavad. Olen nende aastate jooksul näinud 700–800 sõltlast, teinud nendega intervjuusid ja kuulanud lugusid. Üks eri sõnastuses läbikumav põhjus uimastite tarvitamisele on väide, et „mind ei olnud kellelegi vaja”. Sõltuvus tuleb sinna, kus on tühimik. Mida rohkem on tegevust, häid suhteid, julgust end väljendada, seda vähem on võimalusi, et ellu tekiks hiiglaslik auk uimastisõltuvuse jaoks. Uimastisõltlaseks kujunemiseks ei pea olema vaene või asotsiaalsest perekonnast. Võib olla ka väga haritud perest või sellisest perest, kus pealtnäha on kõik suurepärase, kuid tegelikult on omavahelised suhted väga autoritaarsed ja ebaterved. Suhtumine lapsesse on külm ja käskiv, laps ei julge enda arvamust avaldada jne. Sellises kodus võib inimene tunda, et teda pole seal vaja.

### **Kui kaua ideaalis uimastisõltuvusest vabanemine aega võtab?**

Kuni kaks aastat võiks inimene olla meie vaateväljas, pärast seda on ta piisavalt tugev, et tulla toime pideva kõrvalise abita. See on muidugi väga individuaalne ja oleneb sellest, kaua ollakse tarvitanud ja mida tarvitati.

*Sõltuvus tuleb sinna,  
kus on tühi koht.*

### **Rehabilitatsioon keskuses kestab kuni üheksa kuud. Mis siin selle aja jooksul toimub?**

*/Rita kutsub sellele küsimusele vastama Jüri, kes on rehabilitatsiooniga lõpusirgel, teda ootab paari päeva pärast ees keskusest lahkumine./*

**Jüri:** Õppisin ennast tundma! Varem ma lihtsalt tegutsesin ega osanud olukordi analüüsida. Olen oma elust 19 aastat kinni istunud ning välja tulles võtsin alati aja maha ning ragistasin korralikult – nautisin elu täiega! Alles siin hakkasin nägema, mis mind sellise käitumiseni viis: eesmärkide puudumine, igavuse augu täitmine mõnuainetega. Ajapikku hakkasin aru saama, et uimastid tekitavad vaid ajutise heaolutunde. Pikemaegne tagajärg on väga negatiivne. Näiteks hetke ajel toime pandud vargused. Olen varastanud poest nii, et mulle lihtsalt hakkas üks asi seal meeldima, ja kuigi kaardi peal oli raha selle ostmiseks, võtsin ikkagi.

Meil on siin loengud ja ka kirjalikud kodutööd. Koduülesannete puhul tuleb oma läbielamised lahti kirjutada ning ise vastused leida. Tänu sellele tegevusele hakkasin endast aru saama. Programm lõpeb eksamiga.

Tavaline päev on siin tööine. Ma ei ole vabaduses kunagi tööd teinud, olen töötanud ainult vanglas. Päev algab hommikul koosolekuga, kus arutame läbi eelmise päeva emotsioonid ja mõtted. Hea on oma tunded

välja rääkida. Vaba ajaga võin teha, mis tahan, näiteks trenni. Linna peale ma ei lähe, sest selleks on veel vara.

**Rita:** Sõltuvusjuhtimise eksamile järgneb praktika. Selle eesmärk on testida oma teoreetilisi teadmisi päriselus. Mängime ohuolukorrad enne läbi ning praktikal saab inimene ära proovida, mis õnnestus ja mis veel mitte. Leitakse üles oma nõrgad ning tugevad küljed. Praktikakogemust analüüsime hiljem praktikarühmas.

**Jüri:** Käisin kolm päeva linnas praktikal. Sattusin olukorda, kus nägin ohtralt narkootilist ainet ja panin tähele, kuidas mu aju hakkas kohe kauplema ning skeeme välja mõtlema, kuidas teha nii, et ma Ritale vahele ei jääks. Tänu sellele avastasin, et olen ikka veel konksu otsas. Läksin õue, võtsin elektritõuksi ja tegin sellega mõned tiirud. Nõnda sain himust jagu. Me oleme ju õppinud seda, et himu kestab väga lühikest aega ja kui oskad selle asemel midagi muud teha, saad asjast üle.

Ma ei kahetse ühtegi siin veedetud päeva, kuigi on olnud raske. Näiteks polnud sugugi kerge mõelda sellele, et pean siit lahkudes hakkama tööd tegema.

**Rita:** Programmi jooksul saab inimene eluks mitmekülgseid oskusi. Ta ei õpi ainult töö tegemist, vaid ka seda, kuidas veeta oma vaba aega. Kasutame loenguformaati, teeme rühmatöid, anname koduülesandeid ning toimuvad ka individuaalsed kohtumised. Programmi eesmärk on, et inimene kasvaks isiksusena nii tugevaks, et ta saaks tavaühiskonnas hakkama.

### **Rita, mida tunnete, kui kuulete sõltlast nii kõnelemas, nagu Jüri just rääkis?**

Muutus on eriti suur, kui oled näinud inimest siis, kui ta tuleb ja kui ta hakkab lahkuma. Seda on nii rõõmustav näha ja see annab ka mulle motivatsiooni. Selles töös motiveerivadki kõige rohkem inimeste edulood.



### Kas jääte siit läbi käinud inimestega suhtlema ka edaspidi?

Me oleme kursis oma inimeste elukäiguga ja suhtleme nendega edasi. Need, kes jäävad kaineks, annavad meile ikka aeg-ajalt oma elust ja toimetamistest teada. Nad räägivad oma edust, kuidas neil läheb tööl, kuidas läheb perel. Ja nad on meile väga tänuväärt. Eriti siiras on vene rahvusest inimeste tänu – kui ta linnas vastu tuleb, siis kallistab kasvõi

katki. Tööd see küll kergemaks ei tee, kuid annab emotsionaalset tagasisidet, et teeme õiget asja.

Inimestega töötades tuleb enda eest hoolitseda, see on kõige olulisem. Kui pole ise korras, siis sellist tööd teha ei saa. Minu stressi maandab mu Iiri setter ning aias toimetamine. Eks muidugi tuleb töö ka koju kaasa, kuid meil on suurepärase ühtejoidev meeskond. Saame rääkida kõigest, ja see on hästi oluline. **S**

### Kommentaar

Tervise Arengu Instituudi narkomaania ja nakkushaiguste ennetamise keskuse juht **Aljona Kurbatova**:

Kuidas aidata inimesi, kes on kaotanud kõik: pere, sõbrad, töö ja vahest ka eneseväärikuse? Kuidas taastada nende usk endasse ja aidata leida elamisjulgus? Just sellele küsimusele peavad leidma vastuse inimesed, kes on pühendunud narkosõltuvuses olevate inimeste abistamisele.

Sõltuvuses olevate inimeste käitumist on võimalik mõjutada. Selleks on vaja kohelda abivajajaid inimlikult ning suhelda nendega oma isiklike väärtushinnanguid peale surumata. Mõistes inimeste muresid ja sõltuvuskäitumise põhjuseid ning pakkudes mitmekülgset tuge, vähenevad ka ohud, mis kaasnevad narkootikumide tarvitamisega. Kasvab ka inimeste tahe muutuda ja narkootikumidest vabaneda. SA Viljandi haigla sõltuvushaigete ravi- ja rehabilitatsioonikeskuse meeskond, mida juhivad sihikindel ja kogunud sotsiaaltöötaja Rita Kerdmann, on oma hoolivuse ning mõistva suhtumisega inimestesse loonud usalduslikud suhted paljude abivajajatega ning aidanud neil läbida sõltuvusravi. Meeskond on pühendunud sellele, et aidata parandada ühiskonnas tõrjutud, stigmatiseeritud ja ebasoodsal positsioonil uimastisõltuvusega inimeste toimetulekut ning elukvaliteeti. Täna SA Viljandi haigla sõltuvushaigete ravi- ja rehabilitatsioonikeskuse meeskonda nende väsimatu töö eest. Selle eest, et nad näevad head igas inimeses, kes nende poole pöördub.

Kõige paremini iseloomustavad meeskonna töö tulemusi keskuses abi saanud inimeste lood, millest ühe siin avaldan.

*„Keskus ja seal töötavad inimesed andsid mulle uue elu. Nad andsid mulle teadmised ja oskused, kuidas elada teistmoodi kui varem. Õpetati, kuidas armastada ennast ja ümbritsevat maailma ning seda, et mul on õigus elada, töötada, õppida, luua perekond ja seda kõike koos teiste samas maailmas elavate inimestega. Aidati mõista, et ma ei pea häbenema ennast ja oma minevikku, vaid võtma seda kui kogemust ning elama edasi. Sel tohutul toetusel, mida keskuse töötajad pakuvad, on jõud, mis aitab kaasa edaspidises elus. Ja ma hindan seda väga! Keskuses olles õppisin tundma ennast ja teisi. Seal hakkasin mõistma, et mul on alati valik ja ma jõudsin arusaamisele, et eksimine on inimlik. Kõik see toimus aegamisi, järk-järgult programme läbides. Praegu kõnnin ma läbi elu enesekindlana ja armastan südamest, rõõmustan pisiasjade üle ning ei karda eksida. Kui ma komistan, saan küsida abi ja toetust, leida lahendused ning minna edasi. Suur tänu kõige tehtu eest keskusele ja inimestele, kes seal töötavad.“*