

Õpetajate kaastundeväsimus - traumakogemusega õpilase abistamise hind?

BRITTEN KASEKAMP

MTÜ Traumateadlik Eesti tegevjuht, eripedagoog (MA)

www.traumateadlik.ee

Tänane kava

13:00 - 13:45 | osa

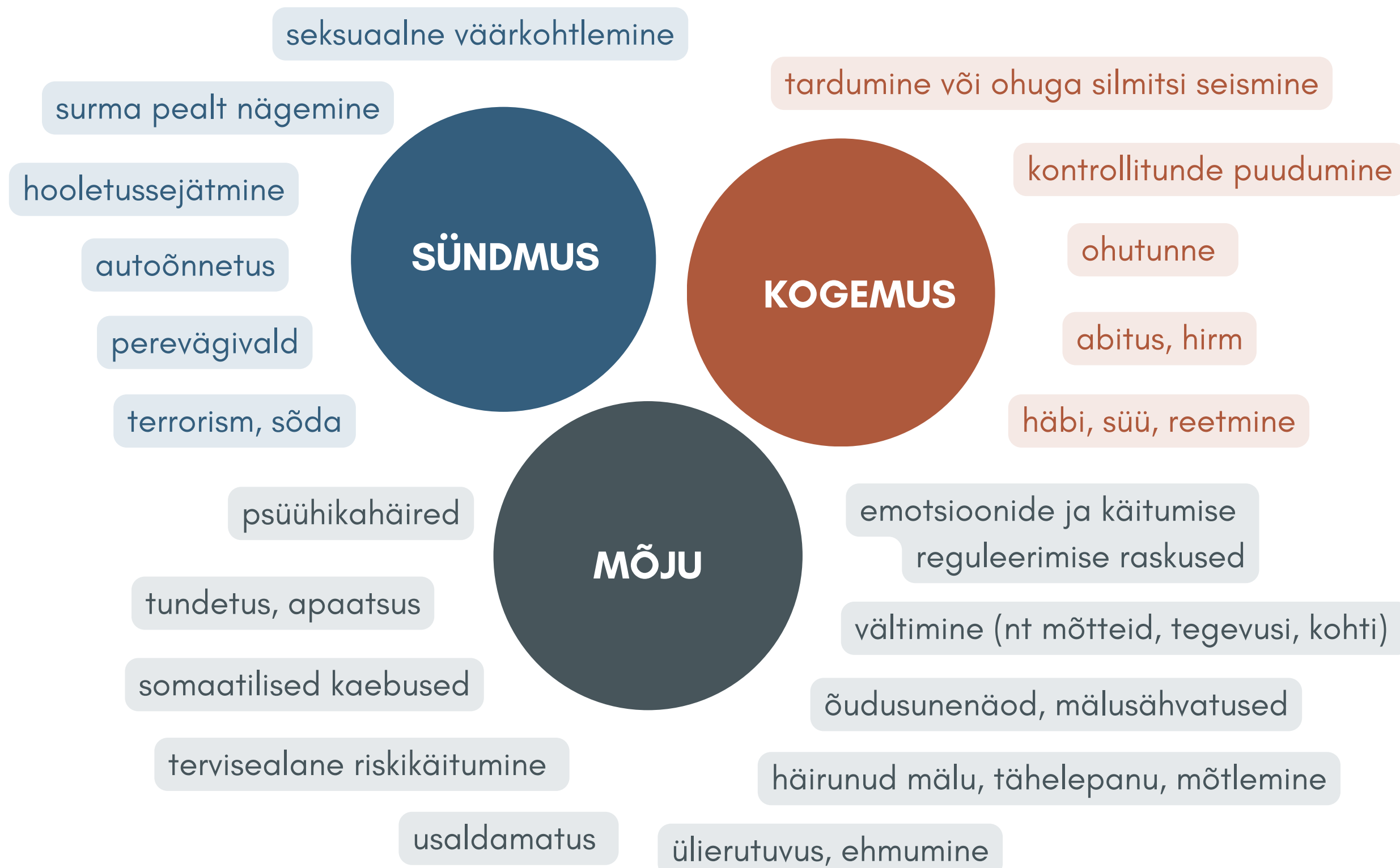
13:45 kohvipaus & võimalus vestlemiseks

14:00 - 14:30 || osa

Psühholoogiline trauma

Event(s), experiences of event(s), and effect

Trauma kolm osa: sündmus, kogemus, mõju



Traumakogemusega laps haridusasutuses

- 61% kogevad vähemalt ühte kahjustavat sündmust, sh 16% nelja või enamat kahjustavat sündmust enne täisikka jõudmist
- **Koolieelses eas:** emotsioonide ja käitumise reguleerimise raskused, füüsilised sümptomid, madalamad tulemused keele ja kõne arengus, matemaatilistes oskustes, kirja eeluskustes, tähelepanus ja sotsiaal-emotsionaalsetes oskustes.
- **Koolis:** suurema tõenäosusega käitumisprobleemid, sotsiaal-emotsionaalsed raskused, psüühikahäired, õpiraskused, koolikohustusest kõrvalehiilimine, tervisealane riskikäitumine.

Kahjustavad lapseea sündmused

(Adverse childhood experiences)

- füüsiline, emotsionaalne või seksuaalne väärkohtlemine
- emotsionaalne või füüsiline hooletussejätmine
- perevägivalla nägemine
- sõltuvus- või psüühikahäirega pereliige
- vanglakaristust kandev pereliige
- vanemate keeruline lahutus

(Felitti et al. 1997)

Üleelamised, millega õpetaja võib kokku puutuda

Äärmuslikud

- õpilase suitsiid
- koolitulistamine
- raske õnnetus, üledoos või vägivaldajuhtum kooli-territooriumil
- ...

Igapäevased

- ennastvigastav õpilane
- õpilase või töökaaslase depressioon, ärevushäired, lein
- käitumishäirega või vägivaldne õpilane
- sõltuvus- või psüühikahäirega lapsevanemaga töötamine
- lood või aimdused laste kodustest probleemidest: perevägivald, hooletussejätmine, väärkohtlemine, sõltuvushäired, absoluutses vaesuses elamine, surm perekonnas, keeruline lahutus
- ...

Mis on kaastundeväsimus?

Kaastundeväsimus on katustermin, mis kirjeldab, kuidas pidev kokkupuude teiste inimeste kannatuste ja traumakogemustega vähendavad abistaja võimekust ja huvi olla empaatiline ning tulla mõjusalt toime oma igapäevaülesannetega.

- Kurnatuse ja jõuetuse (füüsiline, psühholoogiline ja sotsiaalne) seisund, mille põhjus on pikaaajaline kokkupuude teiste kannatustega.

(Figley, 1995)

- Empaatiavõime vähenemine, mis tuleneb kokkupuutest õpilaste kahjustavate kogemustega (sealhulgas õpilaste traumakogemustega) ja alanenud enesetõhususest õpilaste traumakogemustele reageerimisel (mitmekordse kokkupuute või ebapiisavate isiklike ja/või süsteemsete ressursside tõttu), mis võib negatiivselt mõjutada õpetaja tööga rahulolu ja tulemuslikkust.

(Ormiston, Nygaard & Apgar, 2022)

Mõistete paljusus

Kaastundeväsimus
(*Compassion fatigue*)

**Sekundaarne
traumaatiline stress**
(*Secondary traumatic stress*)

Läbipõlemine
(*Burnout*)

Kaastrauma
(*Vicarious traumatization*)

Läbipõlemine

Sündroomi, mis tekib tööga seotud kroonilise stressi tagajärjel, mida ei ole edukalt maandatud (Maailma terviseorganisatsioon WHO). Põhjus peitub peamiselt töötingimustes ja stressiga toimetuleku oskustes.

Läbipõlemise 7 põhjust:

- liiga suur töökoormus
- kontrolli ja mõju puudumine
- puuduv tagasiside ja tunnustus
- kaos kollektiivis
- ebaõiglus
- põhimõtteline väärtuskonflikt
- puudub kompetentsus ülesannete täitmiseks

(Skovholt ja Trotten-Mathison, 2016)

Sekundaarne traumaatiline stress

Seisund, kus traumakogemusega inimestega töötamine hakkab abistajas endas esile kutsuma post-traumaatilise stressihäire (PTSH) sümptomeid.

- Sekundaarne traumaatiline stress on võimalik ainult juhul, kui inimene puutub lähedalt kokku inimestega, kes on kogenud traumasid.
- Võttes arvesse õpilase traumakogemust (varasemat või käesolevat) ja õpetaja soovi õpilast aidata, kogeb õpetaja ülitundlikkust traumaga seotud stiimulite suhtes ja igapäevase toimetuleku alanemist.

(Ormiston, Nygaard & Apgar, 2022)

Kaastundeväsimuse sümptomid

LÄBIPÕLEMINE

- **kurnatus** (väsimus, energiapuudus, emotsionaalne tühjus)
- **võõrdumine** (tüdimus, vastumeelsus, küünilisus töökoha, juhtkonna ja kolleegide suhtes)
- **vähenenud töö ja tegutsemisvõime** (keskendumisraskused, vähenenud loovus, enda võimekuses kahtlemine)

SEKUNDAARNE TRAUMAATILINE STRESS

- **taaskogemine** (nt kliendi sündmuse meenutamine, unenäod sündmusest, mälusähvatused)
- **vältimine** (nt mõtteid, tundeid, kohti, tegevusi)
- **ülierutuvus** (nt uinumisraskused või katkendlik uni, ärrituvus, keskendumisraskused, suurem ärksus ja valvelolek, ehmumine ja liigne kartmine)

Õpetaja näeb pärast hooletussejätud lapse juhtumi raporteerimist õudusunenägusid hirmul ja hädas väikelapsest, mistõttu ei suuda õpetaja enam ilma ravimiteta uinuda. Tema töö õpetajana on hakanud kannatama.

Õpilane avab end õpetajale ja räägib, et tema treener on teda seksuaalselt väärkohelnud. Õpetaja teavitab politseid. Ka mitmeid kuid pärast juhtunut on õpetaja ärev, ehmub kergesti ja ei suuda lõpetada juhtunule mõtlemist.

Pärast aastakümneid õpetajana töötamist ja mitmete hooletussejätmise ja väärkohtlemise juhtumitega kokku puutumist on õpetaja lakanud hoolimast sellest, mis toimub laste kodudes ja keskendub ainult õppetööle klassis.

Kaastundeväsimuse riskirühma kuuluvad ...

- kõrge empaatilisusega spetsialistid
- läbitöötlemata traumakogemusega spetsialistid
- spetsialistid, kes puutuvad kokku paljude traumakogemusega inimestega
- sotsiaalselt või tööalaselt isoleeritud spetsialistid
- spetsialistid, kes tunnevad end ebapiisavalt ettevalmistunud selliste juhtumitega töötamiseks

(National Child Traumatic Stress Network, 2011)

- suure töökoormusega õpetajad
- õpetajad, kellel on raskusi töö ja eraelu eraldamisega
- haridusliku erivajadusega või tugiteenustele kvalifitseeruvate õpilastega töötavad õpetajad

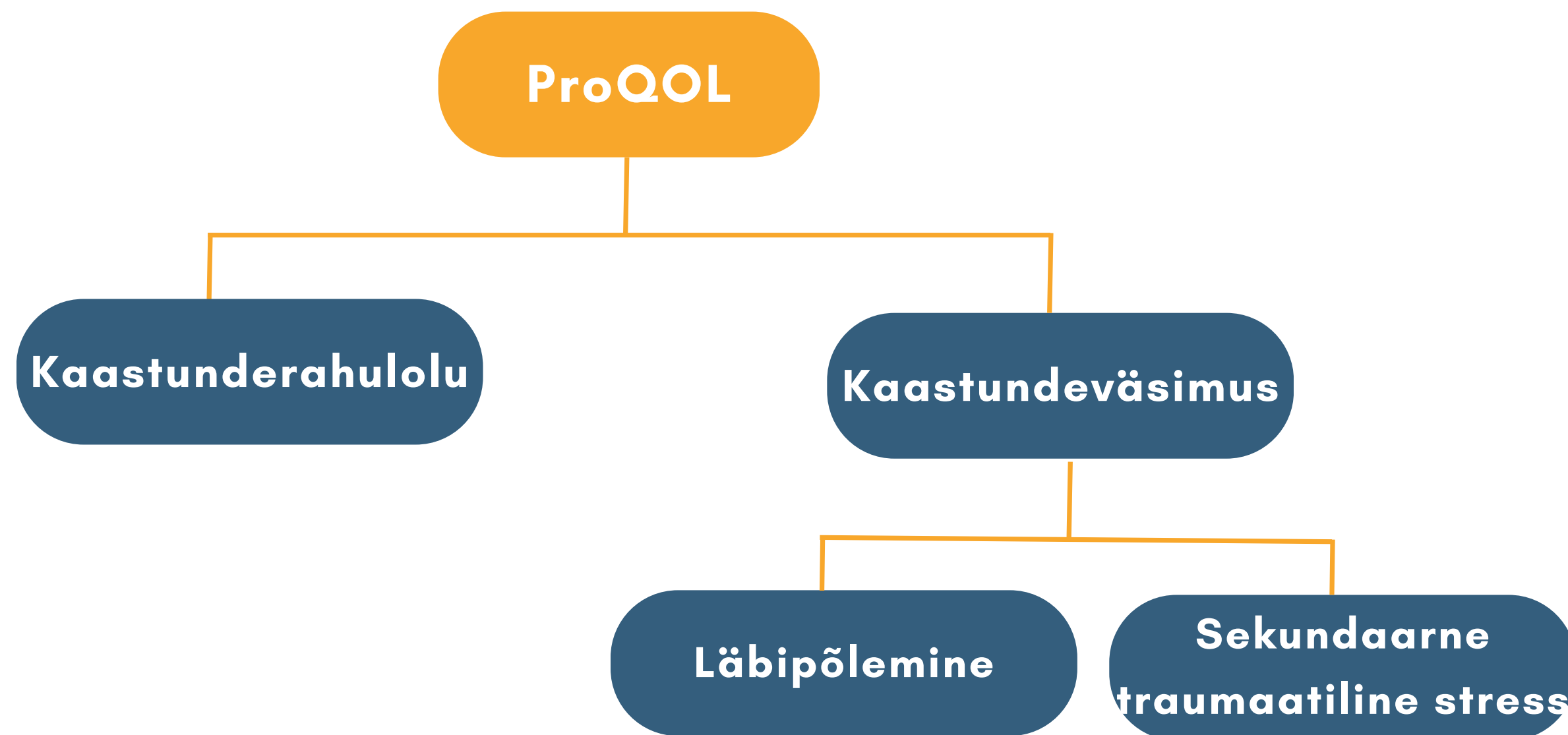
(Ormiston, Nygaard & Apgar, 2022)

Kaastundeväsimuse ennetusstrateegiad

- psühhoharimine
- erialane supervisioon
- enesetäiendamise (sh trauma-alased teadmised)
- traumajuhtumitega kokkupuutumise ja mõjutatuse hindamine enesekohaste küsimustikega (nt ProQOL)
- regulaarsed enesehoiu grupikohtumised töökohal (nt meditatsioon, vestlusring)
- enesehoiu-sõbra süsteem
- füüsiline koormus ja tervislik toit
- paindlik ajakava
- traumakogemusega õpilaste juhtumite piiramine

(National Child Traumatic Stress Network, 2011)

Töölase elukvaliteedi küsimustik (ProQOL)



Beth Hudnall Stamm (2010). *The Concise Manual for the Professional Quality of Life Scale.*

Küsimustiku leiad www.traumateadlik.ee

Kaastundeväsimusest tervenemine

Kui sinu vaimne tervis on juba kannatada saanud, siis pöördu perearsti juurde.

Kaastundeväsimusest tervenemist võib toetada ...

- kognitiiv-käitumuslik teraapia
- teadveloleku praktiseerimine
- reflektiivne supervisioon
- mitteformaalsed kogunemised töökohal pärast iga kriisijuhtumit
- töökoormuse vähendamine
- tööülesannete ümber jagamine

(National Child Traumatic Stress Network, 2011)

Teise inimese trauma võib muuta sind inimesena



Kohandatud ja tõlgitud Laura van Dernoot Lipsky & Connie Burk "Trauma stewardship - an everyday guide to caring for self while caring for others" (2009)

”

See ei ole tunne, see on tõde. Kui mina seda ei tee, siis ei saa see tehtud. Ja kui see ei saa tehtud, siis inimesed surevad. Ma ei suuda kunagi piisavalt teha.

-surmanuhtlusele mõistetud vangide advokaat

”

Kui sa näed kannatusi, kui sa koged seda ise, siis on väga raske mitte tahta kättemaksu.

-demokraatia aktivist

”

Ma süü kiirustades. Täpsemalt, ma teen kõike kiirustades, sest ma tunnen, nagu iga kell võib pomm plahvatada.

-õpetaja

”

Kogu mu energia läheb lihtsalt toime tulekule. Ma ei mediteeri ega kirjuta enam nagu ma vanasti õhtuti tegin. Ma ei tee enam midagi - ainult töotan ja lähen koju telekat vaatama.

-kogukonna aktivist

Teadlikkus, tasakaal ja (sotsiaalne) tugi

Teadlikkus:

- märka, kuidas teiste inimeste kannatused sind mõjutavad
- võta arvesse oma traumakogemusi ja seda, kuidas see sinu tööd mõjutab
- analüüsi oma toimetulekustrateegiaid ja elustiili valikuid

Tasakaal:

- töö ja eraelu selge piir
- veeda aega tööga mitteseotud kaaslaste seltsis, tööga mitteseotud tegevusi tehes
- kõigi eluvaldkondade vajaduste rahuldatud - püüdlemine terviklikkuse ja mitte täiuslikkuse poole

Tugi:

- kuula tagasisidet kolleegidelt, sõpradelt, pereliikmetelt
- väldi erialast isoleerumist ja otsi töökaaslastelt tuge pärast keerulist juhtumit
- arenda oma tugivõrgustikku: mitteformaalne töökaaslaste tugigrupp, mentorlus, panusta oma sõpradesse ja perekonda

Tasakaaluratas



Mõtle tasakaaluratta 8 heaoluvaldkonna peale ja hinda oma rahulolu igas valdkonnas 10 punkti skaalal. Värvide vastav seksioon igast sektorist. Soovi korral kasuta abistavaid väiteid lehe teisel poolel.

- Vali üks valdkond, milles tahaksid näha muutust.
 - Pane märksõnadena kirja, milline võiks see valdkond 3 aasta pärast välja näha? Mida tahaksid selles valdkonnas teha rohkem, mida vähem, mida uut tahaksid proovida?
 - Milliseid samme saaksid astuda täna selleks, et liikuda selles valdkonnas suurema heaolu poole?
 - Jaga naabriga, milline valdkond õitseb 🌻 sul hetkel kõige enam ning milline valdkond vajab hetkel kõige rohkem hoolit 🪴. Nimeta üks asi, mida enda heaks selles valdkonnas käesoleval nädalal teed.

Õpetajate enesehoiu tööriistad (PDF)

