



Asume 1681. aastal ehitatud raehärra ja kaupmehe C. H. Mohr'i majas.

MTÜ HINGERAHU

www.hingerahu.org

Tulemuste ja mõju raport: 2015

Organisatsiooni tegevuste eesmärk

MTÜ Hingerahu koondab endas oma vaimsest tervisest¹ ja tasakaalust hoolivaid Pärnumaa inimesi, kes üksteist toetades ja abistades õpivad aitama iseennast ja teisi. Selleks pakume erinevaid nõustamisi (kogemus-, kriisi-, psühholoogiline ja spirituaalne nõustamine) vaimse tasakaalu saavutamiseks, aitame otsida kaduma läinud motivatsiooni ja enesehinnangut, õpetame konfliktide lahendamist ning supervisiooni kaudu enese analüüsimist ja uute võimaluste leidmist.

Psüühikahäiretega² e psüühiliste erivajadustega inimestele korraldame koostöös Pärnu haigla psühhiaatrikliiniku päevakeskusega erinevaid sotsialiseerumise, toimetulekuõppe ja nende elukvaliteeti tõstvaid üritusi: teatri- ja spordipäevad, väljasõidud ning laagrid, karaokefestival ja kokandusfestival.

Meie missioon on kaitsta ühiskonnas vaimse tervise huvisid, olla esindajaks ning toetada eeskätt psüühikahäiretega ja sotsiaalsetes riskirühmades olevate inimeste õiguseid, huvisid ja vajadusi.

¹ WHO kirjeldab vaimset tervist kui heaoluseisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks.

² Psüühikahäireid on võimalik diagnoosida, kuid vaimse tervise probleemid võivad esineda ka siis, kui tõsisema psüühikahäire diagnoosimiseks ei ole alust.

Kuidas meie organisatsioon ühiskonnas muutusi loob?

MTÜ Hingerahu loodi juba 1996. aastal. Seniajani on põhiliselt tegeletud vaikselt ja tasapisi. Tegevuste fookuses on olnud ainult psüühikahäiretega inimesed ja nende lähedased.

2014. aasta lõpus leidsime uue hingamise ning energia ja võtsime lisaks oma tegevusvaldkonna spektrisse kogu vaimse tervise alasega seonduva kogukonnas. Nüüd jagame oma sihtrühma kaheks

- **Sihtrühm 1.** Kogu kohalik kogukond, et ennetada, nõustada ja koolitada pärnumaalasi vaimse tervise spektrisse jäävates küsimustes
- **Sihtrühm 2.** Psüühiliste erivajadustega inimesed, kes ei suuda igapäevaeluga toime tulla ning oma õiguste eest seista nii iseseisvalt kui institutsioonides. Esindame nende huve Pärnumaa Puuetega Inimeste Kojas.

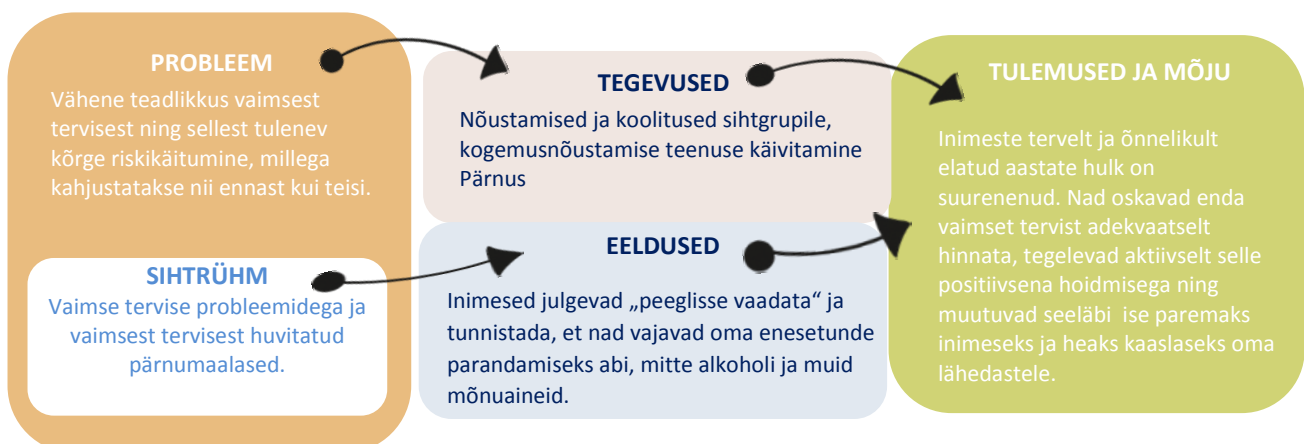
Panustame aktiivselt uute teenuste väljatöötamise ja käivitamise Pärnus koostöös OÜ solve et Coagulaga, näiteks kaitstud töötamise teenuse pakkumine. Lisaks arendame kogemusnõustamise teenuse pakkumist.

Oma tegevuste mõjukuse suurendamiseks kuulume järgmistesse võrgustikesse: EPRÜ, VATEK ja Pärnu PIK.

Kuigi meie tegevused ei ole veel täies mahus käivitanud võime meeskonna seniste kogemuste põhjal öelda, et nõustamistel ja koolitustel osalemine annab praktilisi ja teoreetilisi teadmisi, kuidas toime tulla tänapäeva stressifaktoritega, parandada keskendumist ja vaimset (töölalast)sooritusvõimekust, vältida vaimse tervise probleemide teket ja juba olemasolevate vaimse tervise probleemidega hakkama saada.

Indikaatorid	2013	2014	Muutus
Psüühikahäiretega inimestele mõeldud erinevad tegevused	6	6	0 %
Psüühikahäiretega inimestele mõeldud tegevustes osalenute arv	276	369	33 %

Soovitud mõju: inimeste teadlikkus vaimsest tervisest on paranenud. Oma vaimse tervise eest hoolitsetakse, see pole enam tabuteema.



Näide

Marguse lugu

Margus Oopkaup sai laiemale publikule tuntuks oma ereda ja energilise karakteriga filmist „Nipernaadi“. Kahjuks paljud ei tea, et lavalaudadelt kadunud Margus on juba aastaid erinevate terviseprobleemide võrgus, mis said alguse peale ootamatut koondamisteadet teatrist, kus ta oli kaheksateist aastat töötanud. Sunnitud lahkumine näitlejatööst mõjus Margusele rängalt ning ta langes sügavasse depressiooni. Halbade asjaolude kokkulangemise tagajärjel on Marguse tervis nii halb, et talle on määratud invaliidsuspension.



Õnneks on viimasel ajal meediasse jõudnud mitmed lood, mis väärtustavad vaimset tervist ning osundavad antud konteksti probleemidele. Nii on ilmunud ka nimilood Margusest:

- Depressioonist räägitakse palju, kuid tihti on see pelgalt sõnakõlks
<http://www.vedur.ee/puutepunkt/?op=body&id=44&cid=1269>
- Endine näitleja Margus Oopkaup elab invaliidsuspensionist
<http://maaleht.delfi.ee/news/maaleht/uudised/varskes-maalehes-endine-naitleja-margus-oopkaup-elab-invaliidsuspensionist?id=70616445>
- Endla teatri endine näitleja Margus Oopkaup võttis kahe kuuga juurde 37 kilo
<http://www.ohtuleht.ee/555926/endla-teatri-endine-naitleja-margus-oopkaup-vottis-kahe-kuuga-juurde-37-kilo>

Omamoodi „kaitstud tööd“ ja „kaks kärbest ühe hoobiga“ on Margusele pakkunud MTÜ Hingerahu. Nimelt läbi ühiselt kirjutatud projektide ning näiteringi näitlejate leidmise oleme leidnud Margusele, kes tunneb ennast ilma teatrita poolikuna, väljundi erivajadustega inimeste näiteringi³ peremehena. Nii saab säilitada kõike, mis seob Margust teatrikunstiga, näiteks lavastamine ja kirjutamine. Teisalt on tema oskused ja kogemused suunatud tänuväärte tegevusse, et juhendada teisi erivajadustega inimesi näiteringis, pakkudes värvikat lahendust ja fookuse muutmist. Marguse sammud erivajadustega inimeste näiteringi vedamisel said alguse jõuluvana rollist SA Pärnu Haigla Psühhiaatriakliiniku päevakeskuses, kus ta puutus kokku just meie sihtrühma kuuluvate inimestega.

Ühiselt on käidud esinemas nii Viljandis vabariiklikel puuetega inimeste kultuurifestivalil, aga ka teistel väiksematel üritustel. Võtke aga ühendust ning kutsuge esinema!

Nüüdseks on Margus nii palju taastunud, et võttis vastu Lottemaa tööpakkumise kehastada 2015. aasta suvel rännukoer Klaus.

³ Näitering antud kontekstis ei ole pelgalt taidlus, vaid tegemist on nn dramaturgilise psühhoteraapiaga, mille keskseks tehnikaks on kindlasti mälu treening, seda lisaks esinemisele ja eduelamuse saamisele, mille abil paraneb enesehinnang.