

Eesti Haigekassa tervist edendava projekti “Raseduskriisi nõustamine” ja raseduskriisi nõustamisvaldkonna arenguga seotud tegevused 2020

## KOKKUVÕTE

### **1. Eesti Haigekassa tervise edendamisele suunatud projekt “Raseduskriisi nõustamine”**

Projekti periood: 01. jaanuar 2020 – 31. detsember 2020

Projektijuhid: Margit Emberg; Kaia-Kapsta Forrester

Projekti meeskonda kuulus vähemalt 13 raseduskriisi nõustajat üle-Eesti, kes on läbinud raseduskriisinõustajate 2-aastase täiendkoolituse ja kellel on vähemalt ühe-aastane praktilise nõustamise kogemus.

Superviisorid 2020.a projektis:

Kristiina Uriko – psühholoog, TLU teadur ja lektor

Naatan Haamer – pereterapeut, leina- ja kriisinõustaja

Pille Isat – psühholoog, psühhodraama terapeut

Andres Sild – psühhiaater, psühhoterapeut

Mari Saari – psühhoterapeut ja superviisor

2019.a projekti jooksul korraldati 9 raseduskriisi nõustajate grupisupervisiooni.

Alates 2013.a saab tasuta raseduskriisi nõustamist tervishoiutöötaja suunamiskirja alusel.

#### ***1.1. Projekti eesmärgid ja saavutatud tulemused:***

Projekti eesmärgiks oli rasedust planeerivatele ja lapseootel naistele ning nende lähedastele (eelkõige partnerile) asjakohase raseduskriisi nõustamisteenuse kättesaadavuse tagamine eesmärgiga aidata neil langetada informeeritud otsuseid rasedusega seonduvates küsimustes. Samaaegselt tõstes teadlikkust võimalikest riskidest ja saades informeeritud riigi poolt pakutavatest tugiteenustest ja toetustest. Rasedusaegselt alustatud ja/või sünnituse järgselt kriisiolukorras nõustamisel, võib teenust osutada ka pärast lapse sündi kuni 1 aasta pärast sünnitust.

- 1.1.1. Projekti põhieesmärgiks oli pakkuda raseduskriisi nõustamisteenust sihtrühma esindajatele kuni 3500 nõustamiskorral tervishoiutöötaja suunamisel.

Tervishoiutöötaja suunamisel on raseduskriisinõustamist 2020.a projekti jooksul saanud 1874 inimest kokku 3482-l korral. Erakorraliselt tegid nõustajad 176 kriisiväljasõitu tervishoiuasutustesse. Väljasõite tehti 2020.a Ida-Tallinna Keskhaiglasse, Lääne-Tallinna Keskhaiglasse, Lõuna-Eesti Haiglasse, Rakvere Haiglasse, Kuressaare Haiglasse, Järvamaa Haiglasse.

Covid-19-st tingitud eriolukorras oli alates 16.03.20 tasuta raseduskriisi nõustamistelefon 8002008 avatud 24/7 (seda kuni juunikuuni). Samuti on alates sellest perioodist kaugnõustamisvõimalusena avatud videokonsultatsiooni võimalus (skype, zoom, messenger vms), e-nõustamise võimalus ja telefoninõustamine lähtuvalt pöördujale mugavamast nõustamise viisist ja nõustaja võimalustest. Lisaks toimus 16 spetsialisti konsultatsiooni ja 25 isikut sai tuge läbi raseduskriisi veebigruppide. Perioodil 16.03-18.06.2020 oli kokkuleppel Haigekassaga võimalus pöörduda raseduskriisi nõustamisele ka ilma suunamiskirjata.

Lisaks on 01.01-31.12.2020 perioodi jooksul pöördunud raseduskriisi nõustamisele 165 isikut kokku 235-l korral raseduskriisi nõustamistelefoni 8002008, skype-nõustamise või e-nõustamisvõimaluse kaudu [www.rasedus.ee](http://www.rasedus.ee) kodulehel. Nimetatud nõustamised ei kajastu Haigekassa tervistedendava projekti koondstatistikas, kuna puudub tervishoiutöötaja suunamiskiri.

2020.a on superviseeritud raseduskriisi nõustamispraktika käigus saanud raseduskriisi nõustamist veel 466 isikut kokku 1199 korral.

- 1.1.2. Projekti teiseks eesmärgiks oli pakkuda raseduskriisi nõustamisteenust vähemalt 10 maakonnas ja 12 asutuses. Samuti üks lisaeesmärke oli võimalusel parandada teenuse kättesaadavust piirkondades, kus see on olnud raskendatud või piiratud.

Projekti käigus tagati klientide vajadustest lähtuvalt kvaliteetne raseduskriisi nõustamisteenus erinevate piirkondlike tervishoiu- ja/või sotsiaalvaldkonna asutuste juures. 2020.a jooksul on projekti toel olnud raseduskriisi nõustamisteenus kättesaadav vähemalt 10 Eesti maakonnas ja vähemalt 15 asutuses: Ida-Tallinna Keskhaigla, Lääne-Tallinna Keskhaigla, Tallinna Raseduskriisikeskus, Erakabinetis Tallinnas, Rakvere Haiglas, Pärnus Marieta Med Kliinikus, Lõuna-Eesti Haiglas, Tartu Perekeskuses, Viljandi Perepesas, Narva Perekoolis, Haapsalus, Rapla Erakliinikus Praxis, Järvamaa Haiglas, Kuressaare Haiglas, Hiiumaa Haiglas, Muhumaal.

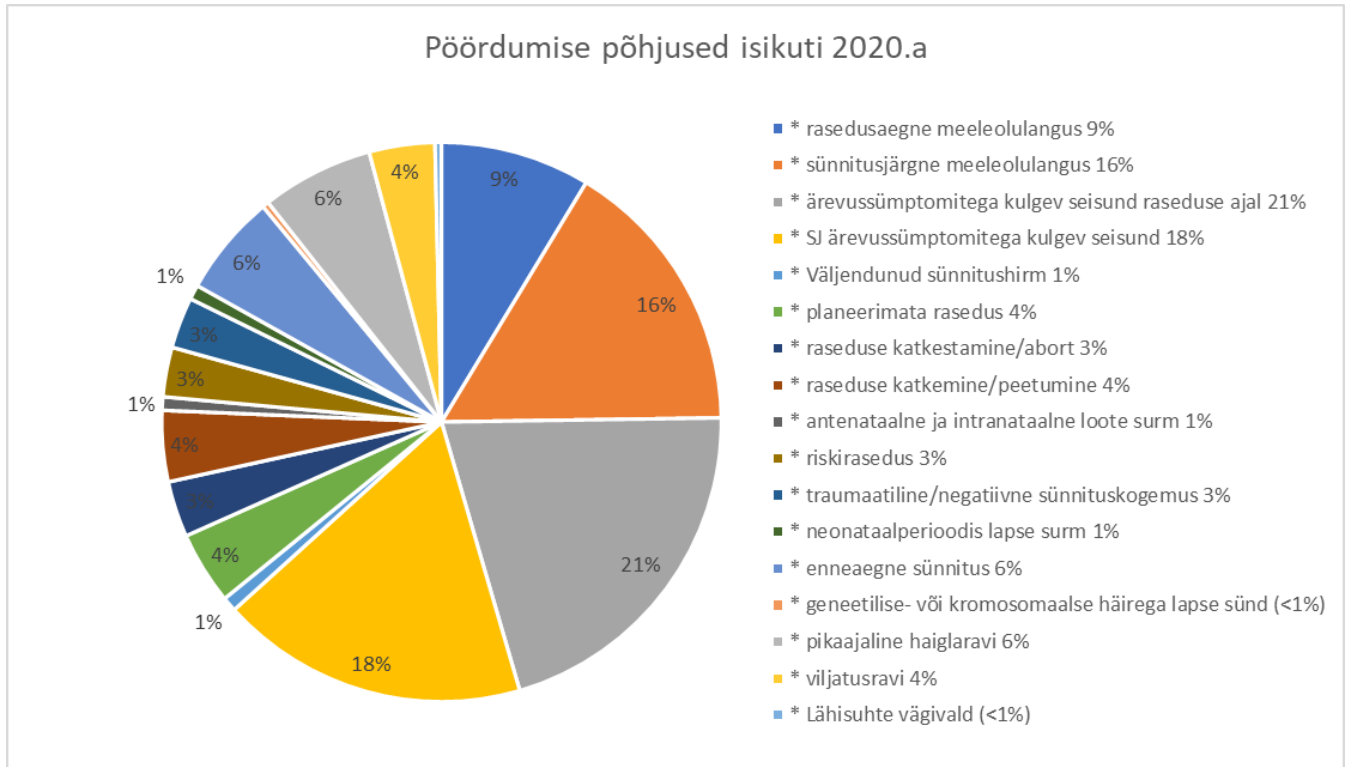
Lisaks on 2020.a superviseeritud raseduskriisi nõustamispraktika käigus sooritatud superviseeritud raseduskriisi nõustamispraktikat järgmistes piirkondades Tartus ja Elvas (5 praktikanti); Pärnus (2 praktikanti); Viljandis (2 praktikanti); Rakveres (1 praktikant) ning Tallinnas (6 praktikanti), nõustamisi on toimunud ka Valgas.

Oluline on veel lisada, et raseduskriisinõustajate meeskonnaliige Margit Luiga töötab alates 2016.a jaanuarist palgalise raseduskriisi nõustajana Tartu Ülikooli Kliinikumis ja meile teadaolevalt ka al 2019.a sügisest Põlva Haiglas ning sellest lähtvalt tema tegevus raseduskriisi nõustajana ei kajastu enam nimetatud projektis, kuid raseduskriisi nõustamisteenus võiks olla nimetatud piirkondades ka kättesaadav.

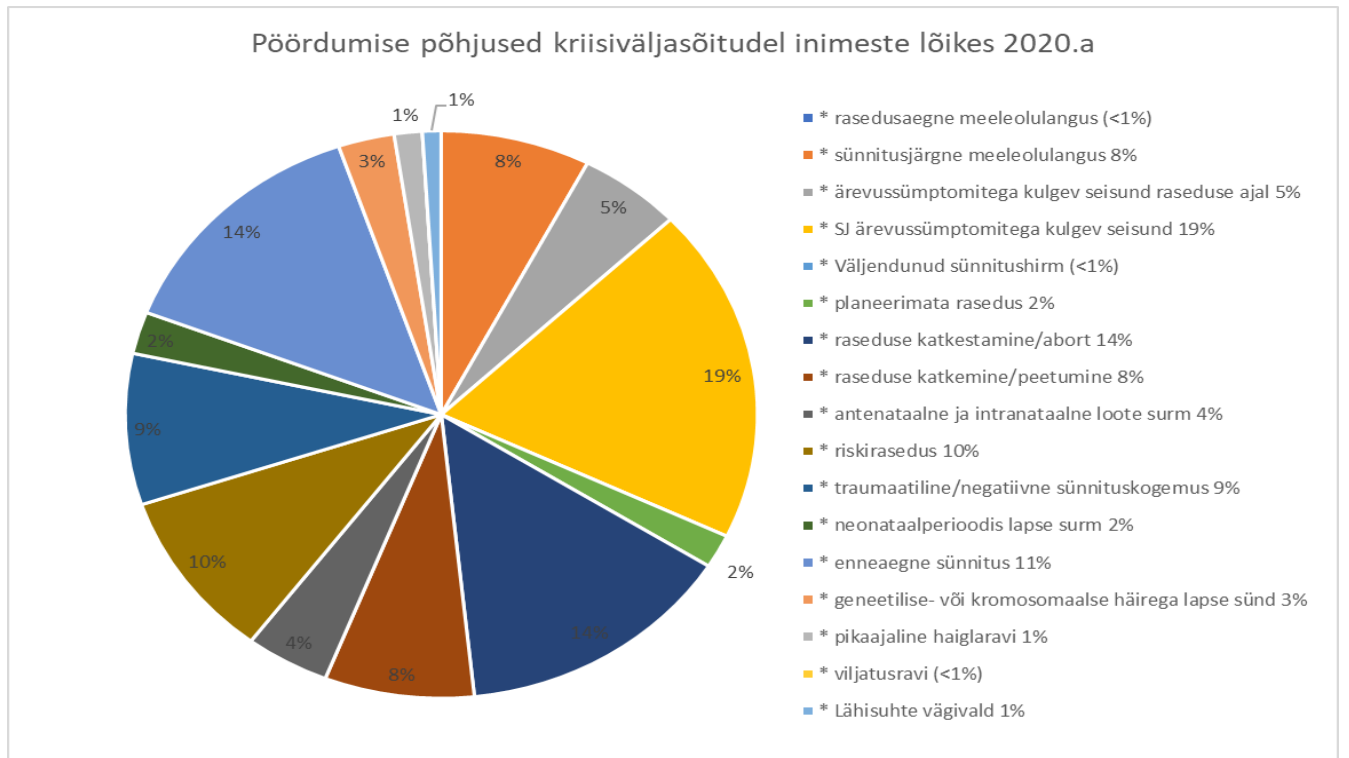
### ***1.2. Projekti sihtrühm:***

Raseduskriisinõustamine on suunatud eesti, vene ja inglise keelt valdavatele fertiilses eas olevatele naistele ja meestele, kes on sattunud raseduskriisi olukorda (nt planeerivad lapseootele jääda, soovivad rasedust katkestada, on toimunud raseduse katkemine või kellel on muid rasedusaegseid või sünnitusjärgsel perioodil esinevaid probleeme, nt kohanemisraskused ema ja/või isa rolliga. Projekti sihtrühmaks olid eeskätt lapseootel naised ja nende lähedased (eelkõige partner), kellel on tervishoiutöötaja hinnangul näidustus vaimse tervise ja rasedusega seotult ning kes vajavad asjatundlikku nõu rasedusega seotud otsuste tegemisel ja hirmude leevendamisel. Rasedusaegselt alustatud ja/või sünnituse järgselt kriisiolukorras nõustamisel osutati teenust vajaduspõhiselt ka peale lapse sündi kuni 1-aasta jooksul. Sihtrühma kuuluvad nõustamised eriolukorras sünnitus- ja sünnitusjärgsetes osakondades viibivatele klientidele.

## Pöördumise põhjused (01.01.2020-31.12.2020)

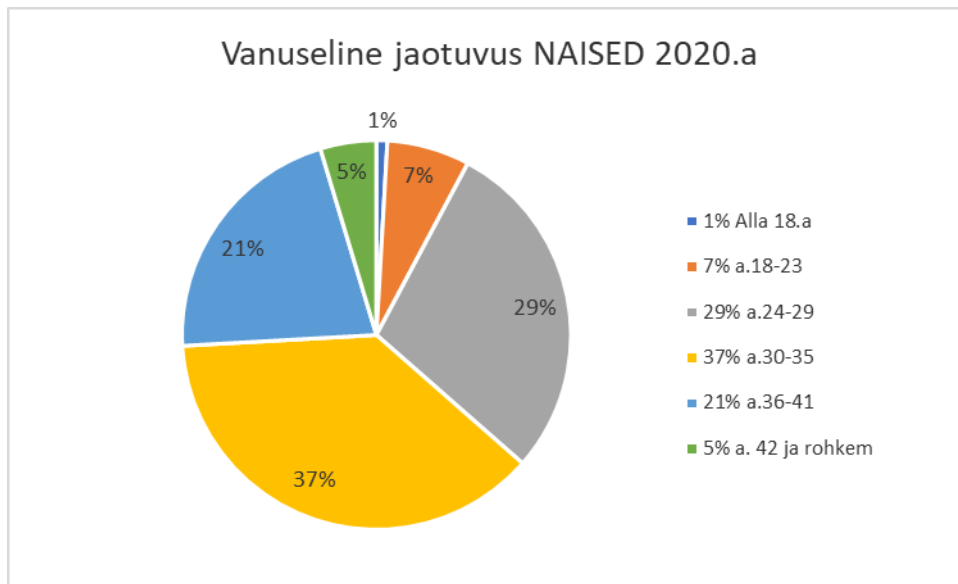


Joonis 1. Pöördumise põhjused 2020.a nõustatud isikute lõikes (va kriisiväljasõidud).

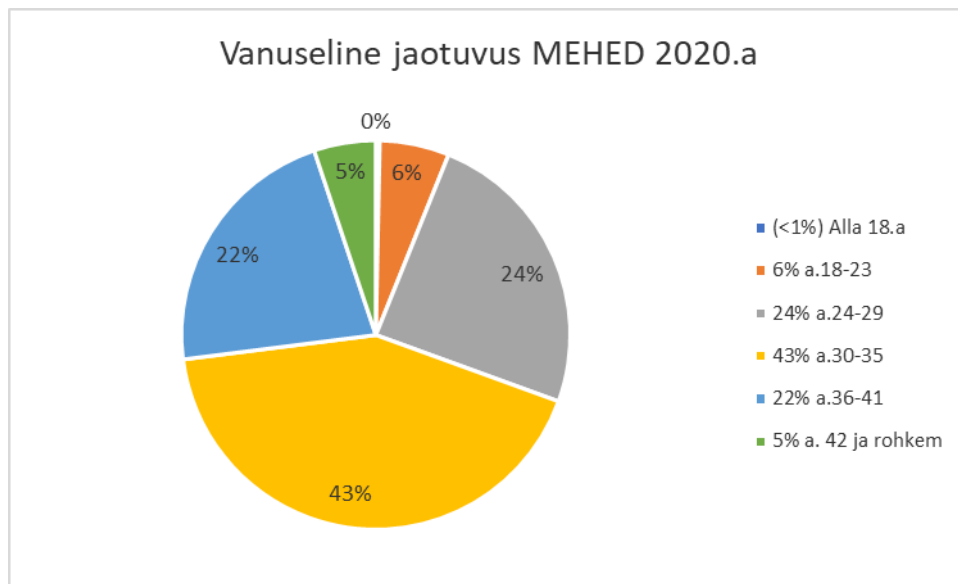


Joonis 2. Pöördumise põhjused 2019.a nõustatud isikute lõikes kriisiväljasõitudel.

### Ülevaade vanuse lõikes 2020.a (01.01.2020-31.12.2020)

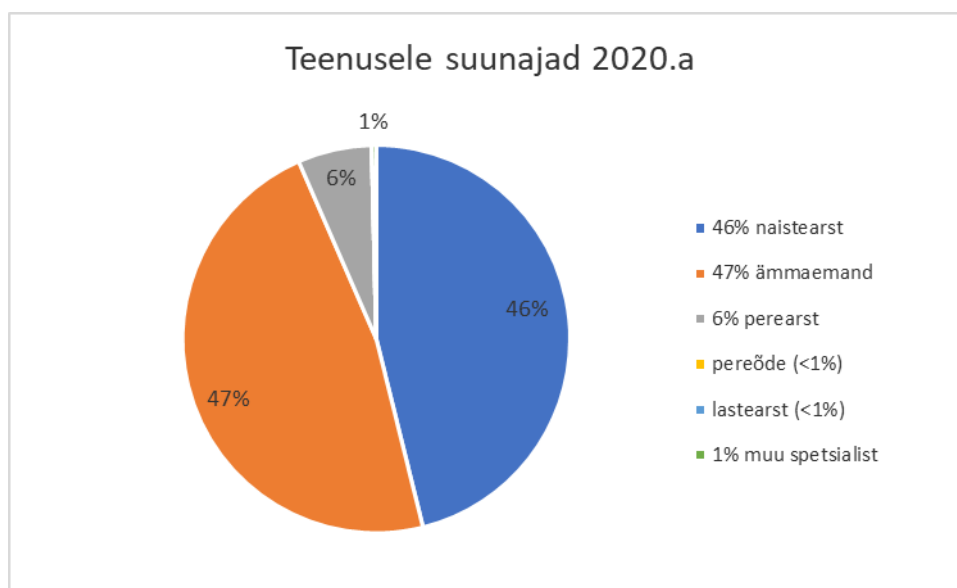


Joonis 3. Naiste vanuseline jaotuvus 2020.a (esmased pöördumised).



Joonis 4. Meeste vanuseline jaotuvus 2020.a (esmased pöördumised).

**Ülevaade teenusele suunaja eriala lõikes 2020.a**  
(01.01.2020-31.12.2020)



Joonis 5. Teenusele suunajad esmaste pöördumiste lõikes isikuti 2020.a

Raseduskriisi nõustamisteenuse lõppkasusaajad on lapsed, kes kasvavad üles paremate sotsiaalpsühholoogiliste toimetulekuoskustega ning vaimselt ja emotsionaalselt tervemates perekondades. Samuti riik, kelle kodanikud tulevad edukamalt toime oma lähisuhetes perekonnas ning on seeläbi ka töökohtadel vastutustundlikumad ning keskendumisvõimelisemad.

Tagasiside: Nõustatutel palutakse võimalusel täita SA Väärtustades Elu koduleheküljel [www.rasedus.ee](http://www.rasedus.ee) olev tagasiside ankeet. Küsitlusele vastajatest 100% on hinnanud nõustamiskogemust väga heaks ehk 5-palli süsteemis maksimaalselt positiivseks. Raseduskriisi nõustamist pidasid vajalikuks 100% vastanutest. Nõustaja tegevuses hinnati enim järgmiseid aspekte (lubatud 1 valik): orienteeritust lahendustele (73%), paindlikku ja individuaalset lähenemist (13%), head kontaktiloomise võimet (7%), eneseavamiseks turvalise õhkkonna loomist (7%). Vastuvõtule eelistatakse registreerida ennast valdavalt telefoni teel (73%) või interneti teel (27%).

Vabas vormis hinnangut tegevusele on antud järgmiselt:

- *“Sattusin keerulisse olukorda ja tõdesin endale, et vajan abi. Haiglas olles soovitati pöörduda raseduskriisi nõustaja poole. Nõustajaga sain kohe hea kontakti ja tema suhtumine oli väga meeldiv. Nõustaja kuulas, esitas küsimusi, mis panid mind asjale teise külje pealt vaatama. Olen nõustajaga väga Rahul”*
- *“Super nõustaja, kuulas palju ja andis head nõu! Tänud selle võimaluse eest!”*

## 2. Raseduskriisi nõustaja, tase 6 KUTSE

Aastatel 2016-2019 on EÄÜ koostöös SAVEga andnud välja raseduskriisi nõustaja, tase 6 kutset. Vastavalt Tervishoiu Kutsenõukogu otsusele kuulutati 2019.a raseduskriisi nõustaja kutsete kutse andja avaliku konkursi võitjaks SA Väärtustades Elu. Kutse andmisega seotud dokumendid on kättesaadavad: <http://save.ee/kutse-andmine/>

**2020.a seisuga on 10 kutselist raseduskriisi nõustajat.**

### 3. Raseduskriisi nõustamise täiendkoolitus 2018-2020/2021)

2018.a on HMN-i toel välja töötatud raseduskriisi nõustamise õppekava. Õppekava väljatöötamise töörühmas osalesid: SAVE esindajatena Ena Soodla, Kaia Kapsta-Forrester, ERNS-I esindajana Kristi kuura, raseduskriisi nõustajana Margit Emberg. Konsultandilepinguga kuulusid töörühma Kristiina Uriko (Tallinna Ülikool) ja Irena Bartels (EÄÜ, ITK). **Põhjalik erialne täiendkoolitus kestab 2,5 aastat ja on mahuga 90EAP.**

Raseduskriisi nõustamise täiendkoolitus 2018-2020 alustas 2018.a septembrist. 01.01.2021.a seisuga õpib raseduskriisi nõustamise täiendkoolitusel 16 isikut. 2020.a võeti vastu otsus tingituna eriolukorrast riigis ja kontaktõppe peatamisest pikendada täiendkoolitust väljaõppe praktilise iseloomu tõttu kuni mai 2021. Võimaldades seeläbi optimeerida nii õppetöö korraldust kui ka vajaliku õppepraktika läbimist, mis on pandeemia tingimustes olnud oluliselt piiratud. Täiendkoolitust toetab HMN.

2019.a septembrist alustasid raseduskriisi nõustamise täiendväljaõppes osalejad oma superviseeritud nõustamispraktikat. Nõustamispraktika kestab perioodil september 2019 – märts 2021. Superviseeritud nõustamispraktika lõpeb praktika kaitsmisega 2021.a aprillis.

### 4. Raseduskriisi nõustamisteenuse integreerimine tervishoiusüsteemi

Juba viimased 5 aastat, alates 2015.a, on SAVE koostöös ERNS-iga esitanud Eesti Haigekassale taotluse raseduskriisi nõustamisteenuste *a) raseduskriisi nõustamine (raseduse planeerimise, raseduse ja sünnitusjärgsel ajal); b) raseduskriisi nõustamine väljasõiduga tervishoiuasutusse (kriisiväljasõit)*, lisamiseks tervishoiuteenuste nimekirja, sh aastate jooksul on nii nimetus kui teenuse kirjeldus täpsustunud. Integreeritus võimaldaks paremini organiseerida nii teenuse kättesaadavust kui ka vajaduspõhist pakkumist tervishoiusüsteemis. Detsembri alguses 2019.a saime Eesti Haigekassalt tagasiside teenuse taotluse menetlemise lõpetamise kohta. Uue taotluse teenuse raseduskriisi nõustamine lisamiseks tervishoiuteenuste loetellu esitasime 20. detsembril 2019.a. 2020.a ei võetud teenuse taotlust menetlemisesse põhjendusega, et seda osutavad juba ämmaemandad. Käesoleval hetkel jääb ebaselgeks projektiväliselt pakutava raseduskriisi teenuse kvaliteet, teenuse osutaja kvalifikatsioon (väljaõpe ja kutse) ja teenusele saamise tingimused, samuti ei anna see hetkel võrdseid võimalusi raseduskriisi nõustaja kvalifikatsiooni omandanud spetsialistidel töötada tervishoiusüsteemis. Näeme jätkuvalt raseduskriisi nõustamist eraldiseisva tervishoiu tugiteenusena ning peame oluliseks vaimse tervise-alase nõustamise kvaliteetse ja teaduspõhise nõustamispädevuse hoidmist ja säilitamist läbi kvaliteetse eriala- ja jätkuva täiendõppe ning jätkusuutliku superviseeritud nõustamispraktika rakendamise.

### 5. Raseduskriisi nõustamisalane kostöö, info sidus- ja sihtrühma esindajatele, avalikkusele suunatud info.

30.03.2020 toimus info- ja teabepäev "14 aastat raseduskriisinõustamise loomisest rahvastikuministri algatusel". Infopäeval jagasid senist kogemust ja tulevikuperspektiivi raseduskriisi nõustamise eriala kontekstis erinevate erialade ja sidusrühmade esindajad.

31.03.2020 ilmus pressiteade Rahvastikuminister Solman: raseduskriisi nõustamine peaks olema osa tervishoiusüsteemist <https://www.siseministeerium.ee/et/uudised/solman-raseduskriisi-noustamine-peaks-olema-osa-tervishoiususteemist>.

märtsis kirjutas ajakirjas Pere ja Kodu raseduskriisi nõustaja Kairi Tozen-Pütsepp teemal "Kuidas kohaneda teadmisega, et lähedki päriselt üksi sünnitama".

aprillis rääkis saartel töötav raseduskriisi nõustaja Maret Voites videosilla vahendusel Terevisioonis raseduskriisi nõustamisest ja rasedate nõustamisest kriisi ajal.

aprillis kirjutas raseduskriisi nõustaja Margit Emberg Õhtulehes sünnitusega seotud hirmudest kriisiajal.

4. mail 2020 toimus SAVE emadepäeva veebikonverents „Viimane õnnelik suhe”. Konverentsil oli üleval ka info raseduskriisi nõustamise võimaluse kohta. Otseülekanne Postimehes, Delfis ja Õhtulehes.

septembris kirjutas ajakirjas Pereaerst raseduskriisi nõustaja Kairi Tozen-Pütsepp sünnitusjärgsest depressioonist.

04. novembril 2020 toimus SAVE isadepäevakonverents "Mis mõtet on abielluda?" Konverents toimus ka otseülekanadena ning ühe SAVE olulise tegevusena oli üleval ka info raseduskriisi nõustamisvõimaluse kohta.

detsembris kirjutas Delfis abordi teemal psühholoog ja raseduskriisi nõustaja Margit Emberg.

Raseduskriisi alase põhiinfo leiab: [www.rasedus.ee](http://www.rasedus.ee), [www.save.ee](http://www.save.ee).

**KOKKUVÕTE:** Professionaalne varane psühhosotsiaalne sekkumine aitab viia miinimumini varasemat elukvaliteeti märgatavalt häirivate sümptomite süvenemist ja sellest tuleneva võimaliku hilise (pikaajalise ja kuluka) psühhoterapilise sekkumise vajadust. Raseduskriisi nõustamise projekti raames on peredele on tagatud nõustamine vähemalt kahe nädala jooksul pöördumisest, kiirete küsimuste puhul esimesel võimalusel või vähemalt kahe tööpäeva jooksul. Kriisiväljakutsetele reageeritakse enamasti 2-3 tunni jooksul olenevalt asukohast ja nõustaja kättesaadavusest, kuid hiljemalt ööpäeva jooksul üle-Eesti. Lisaks on nõustajatel valmisolek skype-nõustamise võimaluse pakkumiseks. Tagatud on ka tasuta nõustamistelefon 8002008 ja tasuta e-nõustamise võimalus peredele üle-Eesti. Raseduskriisi nõustaja järgib oma töös professionaalse nõustamise häid tavasid - austades inimese isikupuutumast, püüdes kaitsta kliendi enesemääramisõigust ning täites konfidentsiaalsuse nõudeid.

Läbi aastate oleme teinud olulist tööd teenuse mõtestamiseks ja integreerimiseks nii tervishoiusüsteemi kui ka Eesti ühiskonda tervikuna. Näeme raseduskriisi nõustamist tervishoiu tugiteenusena ning peame olulisena vaimse tervise nõustamisalase kvaliteetse ja teaduspõhise nõustamispädevuse hoidmist ja säilitamist läbi kvaliteetse erialaõppe ja jätkusuutliku superviseeritud nõustamispraktika rakendamise. Täna on päevaks võime öelda, et teenus on hästi vastu võetud ja oleme hinnatud koostööpartnerid tervishoiuasutustele ja sihtrühmaga kokkupuutuvale sidusrühmale. Jätkame raseduskriisinõustamise kontseptsiooni arendamist süsteemsema mõtlemise suunas ning seisame kvaliteetse ja teaduspõhise vaimse tervise alase nõustamispädevuse hoidmise ja säilitamise eest antud erialal.

Ülevaate koostas projektijuht Margit Emberg

Kuupäev: 25.01.2021