

Pere Lahendusring

Pere Lahendusring (PLR) on taastava õiguse lähenemiste hulka kuuluv ennetav perepõhine lühisekkumine, mis võimestab perekonda ning annab perele ja tema tugivõrgustikule tagasi põhivastutuse positiivsete muutuste ellu kutsumise eest pere elus, et ennetada pere probleemide süvenemist ja taastada peresuhteid. PLR on pere ja tema lähivõrgustiku enda poolt juhitud (PLR koordinaatori poolt toetatuna) lahenduste leidmise ja otsuste tegemise protsess.

Eesmärk on koos lapse ja perele lähedaste inimestega koostada tegevusplaan/sõlmida omavahelised kokkulepped lapse edasise elukorralduse osas, tagamaks tema turvalisus ja heaolu. PLR on lühiajaline, kestvus 3-4 kuud, kindla struktuuri ning kindla alguse- ja lõpuga protsess, mille läbiviimist toetab PLR koordinaator.

Psühholoogiline nõustamine

Psühholoogilise nõustamise eesmärk on kliendi emotsionaalne stabiilsusse saavutamine, selleks olemasoleva olukorra väljaselgitamine, sisemiste või välimiste konfliktide tuvastamine, soovitud tulemuste ja eesmärkide kokkuleppimine, vajalike ressursside leidmine ning nende rakendamine eesmärkide saavutamiseks, samuti moraalse toe osutaminekliendile.

Pereteraapia (psühhoteraapia individuaalselt, paarile, perele)

Pereteraapia vastuvõtu eesmärk on parandada kogu perekonna toimimist ning suurendada lähedust ja pereliikmete rahulolu. Fookus seatakse ka individuaalsetele vajadustele peresüsteemis. Tähelepanu all on suhted ja keskkond, mis on aidanud kaasa inimese hetkeolukorra kujunemisele ning mõjutavad vaimset tervist ja heaolu laiemalt. Teraapia eesmärk on analüüsida isiksuse kujunemist ja suhtemustreid, soodustada toetavaid suhteid ja vanemlikke oskuseid, leevendada vaimse ja füüsilise tervisega seotud psühholoogilisi vaevusi, toetada toimetulekut pere-, paarisuhte- ja isikliku arengu faasidega jms.

Esmane vaimse tervise kriisinõustamine

Vaimse tervise esmaabi eesmärk on pakkuda kiiret ja tõhusat abi vaimse tervise probleemide või kriiside korral, sarnaselt füüsilisele esmaabile. Peamised tegevused on kriisi leevendamine, ohutuse tagamine, toetuse pakkumine, professionaalse abi suunamine ja eneseteadlikkuse tõstmine.

Leinanõustamine

Leinanõustamise eesmärk on aidata inimesel toime tulla tema jaoks olulise kaotusega. Leinanõustamine seisneb moraalse toe pakkumises, ärakuulamises, erinevate lahenduste pakkumises, mõtestada kaotust ja kohaneda elumuutusega, et leinaja saaks oma tundeid turvaliselt väljendada ning suudaks kaotusele vaatamata edasi elada.

Traumateraapia

Psühhoteraapia ravivorm, kus toimub sekkumine traumaatiliste sümptomite leevendamiseks või eemaldamiseks, kliendile moraalse toe pakkumises, tema ärakuulamises, erinevate lahenduste pakkumises, et traumeeritu saaks oma tundeid turvaliselt väljendada ja trauma mõju vähendada ning hoolimata trauma kogemisest edasi elada.

Dialektiline käitumisteraapia

Kognitiiv-käitumusliku psühhoteraapia - või jututeraapia - tüüp, mida kasutatakse mitmesuguste vaimse tervise häirete raviks. See ravi tugineb teraapia psühhosotsiaalsetele aspektidele ning püüab tuvastada ja muuta negatiivseid mõtlemismustreid, keskendudes positiivsete käitumisoskuste loomisele. Ravitakse meeleoluhäireid, enesetapumõtteid ja

käitumismustrite muutmine, näiteks enesevigastamine ja uimastite kuritarvitamine. Terapeut ja klient töötavad aktsepteerimise ja muutustele orienteeritud strateegiatega ning lõpuks tasakaalustavad ja sünteesivad neid viisil, mis on võrreldav filosoofilise dialektiline hüpoteesi ja antiteesi protsess, millele järgneb süntees.

Kogemusnõustamine

Nõustamise ja toetamise viis, kus inimesed, kellel on vastav isiklik kriisikogemus, jagavad oma teadmisi ja pakuvad tuge tekkinud olukorras. Kogemus ühendab inimesi ja loob kiire teineteisemõistmise, mis tugineb vastastikusel austusel ja usaldusel. Selline nõustamine on efektiivne, sest nõustatav tunnetab, et teda aitab inimene, kes on läbinud samalaadse traumeeriva elusituatsiooni.

Muu inimeste psühhosotsiaalset heaolu parandavad tegevused

Muud tegevused nt suhtlus ametnikega jms, mis aitab inimesel toime tulla muutunud oludes.