

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 osutamisekliendile.

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.

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.

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.

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.

Esmane vaimse tervise kriisinõustamine

Mustrimurdja OÜ: Esmane vaimse tervise kriisinõustamise eesmärk on abistada ootamatu sündmuse või riskiolukorraga toimetulekul, leida ressursse ja eneseabivõtteid ärevuse juhtimiseks, jagada vajalikku teavet edasise abi saamiseks.

Corrigo OÜ: Vaimse tervise õde on erioskuste ja -teadmistega kliiniline spetsialist, kes hindab meie külastaja üldist tervises seisundit, osutab õendusabi reaalsete ja potentsiaalsete vaimse tervise väljakutsete puhul ning tegeleb vaimse tervise alase edendus- ja ennetustööga. Vaimse tervise õde on

Sinu esmane kontakt vaimse tervise murede väljaselgitamisel. Vaimse tervise õe vastuvõtt on mõeldud kõigile, kes vajavad vaimset toetamist ja tuge.

Taastumisprogramm

Tugigrupp vaimse tervise probleemidega inimestele ja nende lähedastele. Programm toimub avatud grupina ja võimaldab pikaajast toetust – programmi raames toimuvad kohtumised üle nädala ja 9 kuu jooksul (sept-mai või jaan- dets – suvel paus).

Taastumisgrupp

Tugigrupp põhineb „Elavad emotsioonid“ treeningkoolitusel ja on mõeldud inimestele, kellel on vaimse tervise probleeme. Aitab oma emotsioone mõista ja juhtida ning julgustab vastutust võtma oma taastumise eest. Programmi käigus töötavad osalejad oma taastumislooga. Kokku toimub 8 kohtumist (järjestikustel nädalatel või üle nädala). Suletud grupp.

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.

Muu inimeste psühhosotsiaalset heaolu parandavad tegevused

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