

Tartu Teoloogia Akadeemia

Evi Eedla

HINGEHOIDJA HINGEHOID

Lõputöö

Töö juhendajad:
usuteaduse magister (religiooniantropoloogia) Naatan Haamer
usuteaduse magister Marina Ilumets

Tartu, 2011

Pastoral counseling for pastoral counselors

Summary

The present paper deals with analyzing the opportunities of pastoral counseling for pastoral counselors. The paper is written in Estonian. The keywords of this paper are: pastoral counseling, pastoral counselor, semi-structured deep interview, inductive method, qualitative method, self-image, identity, supervision, support, mental healing.

The choice of the topic is motivated by the fact that there is a need for academic and systematic research into pastoral counseling in Estonia. There has been very little work on this subject: a few bachelor and master theses with various emphasis have been written in this field, but not on this definite topic. I have cooperated with an array of Estonian pastoral counselors to provide basic reach and definition of the topic and a sufficient amount of data for the conclusions and abstracts.

The purpose of the paper is to analyze the state of the opportunities of pastoral counseling for the pastoral counselors to find out regularities of problems and achievements, to present data and offer opportunities to improve the situation. There is also a purpose to promote pastoral counseling as an important opportunity for pastoral counselors, for their clients and for society in general.

The hypothesis of the paper is as follows: pastoral counselors need pastoral counseling themselves, but there are not many opportunities to get it. To verify this hypothesis I worked with pastoral counselors in the form of semi-structured deep interviews, collected and systematized the results and made conclusions. I have used inductive and qualitative methods. There were 5 pastoral counselors in the study, with whom I conducted interviews.

Exploratory questions of the paper are:

- 1) Is the concept of pastoral counseling well known?
- 2) What are the self-image and identity of the pastoral counselors like?

- 3) Which kind of positive feedback do pastoral counselors get on their job?
- 4) What kind of opportunities do the pastoral counselors have to get pastoral counseling?
- 5) What characteristics should a pastoral counselor of pastoral counselors have?

The paper consists of three chapters. The first one deals with the theoretical basis of the paper. The second chapter deals with methodology and describes the selection, interviewing, subjects and trustworthiness of the paper. The third chapter deals with the presentation of the data, subjects, ideas and opinions, with analysis and interpretation of the data, and offers opportunities to improve the situation. The paper includes six appendixes.

The paper arrives on the following conclusions:

1. The concept of pastoral counseling is unfamiliar to the public. The counselors are faced with misjudgment and surmises on a daily basis. They have to spend a lot of their energy and time to promote their profession to colleagues and clients. In their opinion the goal of their job is a comprehensive support for the clients in crisis.
2. The distrustful and dismissive public attitude affects the self-image and identity of the pastoral counselors. The most doubtful are novices, but the self-image gets better as they gain experience.
3. Pastoral counseling is a stressful job, but positive feedback from the clients gives energy. Counseling is a reciprocal process, affecting the client as well as the counselor.
4. Pastoral counselors are conscious about their need for help and use all opportunities to get support. They appreciate training, conferences, supervision etc, but in their opinion the benefit would be greater if these would take place regularly.
5. Pastoral counselors need professional, skilled and full-time working pastoral counselors and systematic, regular and available counseling.

In conclusion it can be stated that promoting pastoral counseling is the essential precondition for mental healing for all of us. Valuing the work of pastoral counselors is a process that needs conscious and systematic action, in which the whole society must be involved. The role of the academic discourse must be to generate a wide array of research into the subject.

SISUKORD	
Summary	2
Sissejuhatus	5
1. HINGEHOIDJATE HINGEHOIU TEOREETILISED ALUSED	9
1.1. Hingehoiu mõiste	9
1.2. Hingehoiu sisu	11
1.3. Hingehoidja isiksus	14
2. UURIMISE METOODIKA	19
2.1. Uurimisprobleemi ja hüpoteesi määratlemine ning uurimisküsimuste püstitamine	19
2.2. Valimi koostamise põhimõtted	21
2.3. Uurimismeetod ja uurimuse käik	22
2.4. Kesksed mõisted ja läbiv teema	24
2.5. Uurimuse uudsed aspektid ja lisaväärtus võrreldes teiste seni koostatud töödega	25
2.6. Uurimuse kontekst	26
2.7. Tulemuste kehtivuse põhjendamine	27
3. HINGEHOIDJATE HINGEHOIU UURIMUSE TULEMUSED	29
3.1. Hingehoiutöö sisu ja suhtumine hingehoidjasse	30
3.2. Hingehoidja enesehinnang	32
3.3. Mida annab hingehoiutöö	34
3.4. Hingehoidja abivõimalused	36
3.5. Millest hingehoidjad puudust tunnevad	38
3.6. Hingehoidja hingehoid	39
3.7. Intervjuude käigus kogutud materjali analüüsi tulemuste kokkuvõte	41
3.8. Tegevuskava muutusteks	42
KOKKUVÕTE	44
KASUTATUD KIRJANDUS	47
KASUTATUD AVALDAMATA ALLIKAD	48
KASUTATUD AJALEHEARTIKLID	48
KASUTATUD INTERNETIMATERJAL	48
Lisad	49

SISSEJUHATUS

Käesolev lõputöö analüüsib Eestis tegutsevate hingehoidjate igapäevatöö probleematikat: avalikkuse suhtumist hingehoiutöösse, hingehoidjate enesehinnangut, selle töö helgeid külgi ja kitsaskohti. Töö keskseks teemaks on hingehoidjate hingehoiuga seonduv probleematika, täpsemalt – hingehoidjate võimalused saada neile hädavajalikku hingeabi ja nõustamist.

Teemavaliku põhjuseks on asjaolu, et hingehoiu valdkond on käesolevaks hetkeks alles läbi uurimata. Tartu Ülikooli usuteaduskonnas ja Usuteaduse Instituudis on koostatud küll mõningaid bakalaureuse- ja magistritöid erinevatest hingehoiu valdkondadest. Näiteks on käsitlemist leidnud leinateema (Maire Ivanova. Lapse lein: kuidas aidata leinavat last. TÜ, 2003; Helle Kahm. Leinaja hingehoid. UI, 2004), depressioon (Heino Nurk. Depressioon pastoraalpsühholoogilisest vaatenurgast. TÜ, 1998), tervenemine (Lauri Hussar. Tervenemine pastoraalpsühholoogilises perspektiivis. TÜ, 1997). Mitmeid töid on kirjutatud erinevate diagnoosidega inimeste hingehoiust: neurootikuist, skisofreenikuist, *sclerosis multiplex*'i diagnoosiga patsientidest. Põhjalikumad käsitlemist on leidnud pihi ja hingehoiu seosed (Allan Taruste. Piht hingehoiuna. TÜ, 1995; Marika Karu. Piht kui palve ja hingehoiu vorm läbi erinevate kirikute ajaloo. UI, 2005; Urmas Nagel. Piht ja hingehoid. UI,1999).

Kuid seni pole kirjutatud ühtki akadeemilist uurimust hingehoidjate hingehoiust. Seega on suur vajadus akadeemiliste ja süstemaatiliste uurimuste järele, mis analüüsiksid näiteks seda, kuidas meie hingehoidjad oma igapäevatöös toime tulevad, kuidas hakkama saavad oma probleemide ja stressiga, kes või mis neid toetab ja neile abi annab jne.

Valisin hingehoidjate hingehoiu teema seetõttu, et valdkond vastab kõige paremini minu ettevalmistusele ja töökogemusele. Kuna olen ise hingehoidu õppinud kõrgkoolis ja täiendkoolitustel ning praktiseerinud seda aastate jooksul erinevatel töökohtadel, siis tunnen hästi

selle valdkonna iseloomu, sisu ja probleeme. Praktiseerivad hingehoidjad valisin uurimiseks seetõttu, et nende intervjuerimine tagab teema sobiva laiuse ja piiritletuse ning kindlustab vajaliku andmehulga järeldusteks ja kokkuvõteteks.

Lõputöö eesmärk on analüüsida hingehoidjate hingehoiu üldist olukorda, selgitada välja põhilised seaduspärasused (kõige nõrgemad kohad) ning tuua esile ettepanekud ja võimalused olukorra muutmiseks. Nimetatud tegevuses lähtun intervjuude käigus kogutud konkreetsetest tulemustest, mis on saadud vastuste kirjeldamise ja temaatilise analüüsi tulemusena.

Lõputöö eesmärk on ka teadvustada hingehoidjate probleeme, väärtustada nende tööd ja tõsta teadlikkust sellest valdkonnast. Kuigi hingehoiu tähtsusest päris palju räägitakse ja seda on tunnustatud isegi ametlikul tasandil kutsestandardi kinnitamisega, pole tegelik olukord siiski eriti kiiduväärt. Veidrat suhtumist kohtab argielus igal sammul. Vaid üksikud vapramad teoreetikud võtavad aeg-ajalt sõna, et probleemidele osutada. Kahjuks ei oska inimesed ka veel tänapäeval vastata Joosep Tootsi küsimusele, et *mis see hing on ja kuidas ma teda hoidma pean?*. Käesolev akadeemiline uurimus väärtustab hingehoidjaid meie kõikide tervise eest hoolitsejatena.

Lõputöö hüpotees, millest töö koostamisel lähtun, on järgmine: meie hingehoidjad vajavad klientide eest hoolitsemise kõrval hädasti ka ise hingehoidlikku abi, kuid võimalused sellist abi saada on käesoleval ajal väga piiratud. Hüpoteesi püstituse tingisid minu aastatepikkused kogemused hingehoidjana. Olen ise kohanud arvukaid probleeme, olnud läbipõlemise äärel ja tundnud puudust hästi korraldatud nõustamissüsteemist, mis võiks vajadusel abi pakkuda. Kolleegidega oma mõtteid jagades on selgunud, et ka nemad kannatavad samade kitsaskohtade tõttu ja tunnevad puudust hingehoidliku abi võimalusest.

Hüpoteesi kinnituseks valisin järgmise võimaluse: intervjuerisin viit hingehoidjat, kogusin ja süstematiseerin vastused, rühmitasin alateemade kaupa, analüüsisin ning sõnastasin järeldused.

Püstitan järgmised uurimisküsimused.

1. Kui hästi tuntakse tegelikult tänapäeval hingehoiu mõistet?

2. Milline on hingehoidjate enesehinnang ja enesemääratlus?
3. Mida positiivset saavad hingehoidjad oma tööst?
4. Millised on hingehoidjate võimalused saada hingehoidlikku abi?
5. Milline peaks olema hingehoidjate hingehoidja?

Lõputöö eesmärgi saavutamiseks kasutan induktiivset (empiirilist) ja kvalitatiivset (fenomenoloogilist) uurimismeetodit, mis aitab vastata hüpoteesile ja uurimisküsimustele. Induktsioon tähendab liikuda ja järeldada üksikult üldisele, üldistada üksikandmete alusel. Empirism tähendab, et lähtun kogemusest kui usaldusväärsest tunnetusvahendist ja kasutan mõistust järelduste abivahendina. Kogun intervjuude käigus saadud materjali, tuletan nende põhjal tõenäolised järeldused hingehoidjate olukorrast, s.h nende hingehoiust ja pakun välja võimalused parandamiseks olukorda. Tuletatud järeldused kinnitavad püstitatud hüpoteesi (või lükkavad ümber, mis on samuti aktsepteeritav tulemus) ja vastavad uurimisküsimustele.

Andmed kogusin poolstruktureeritud süvaintervjuude abil, mis võimaldavad parimal moel avada uuritavat teemat, välja selgitada püstitatud hüpoteesi kehtivust ja leida vastused uurimisküsimustele. Poolstruktureeritud intervjuud on professionaalseid hingehoidjaid küsitledes sobivaimad, sest võimaldavad inimesi põhjalikult küsitleda ning esitada täpsustavaid küsimusi, andes vajadusel võimaluse pikemalt ja põhjalikumalt arutleda.

Lõputöö koosneb kolmest peatükist, mille moodustasin vastavalt uurimiseesmärgile ja järjestasin olenevalt omavahelisest sõltuvusest. Esimene peatükk „Hingehoidjate hingehoiu teoreetilised lähetkohad“ esitab töö teoreetilis-metoodilised alused, analüüsib probleemi, annab kirjanduse põhjal ülevaate uuritavast problemaatikast ja võrdleb seda olukorraga praktikas.

Lõputöö teine peatükk „Uurimiseks metoodika“ kirjeldab kvalitatiivse meetodi rakendamise põhimõtteid ja tegevusi, valimi moodustamist, intervjuude korraldamisest, loetleb märksõnad ja teemaderingi ning selgitab, miks on alust pidada saadud tulemusi kehtivaiks ja tõsiselt võetavaiks. Peatükk koosneb seitsmest osast. Esimene määratleb probleemi, püstitab hüpoteesi ning esitab uurimisküsimused, teine tutvustab valimi koostamise põhimõtteid, kolmas kirjeldab

urimismeetodit ja uurimuse käiku, neljas keskseid mõisteid ja läbivat teemat, viies toob esile uudsed aspektid ja lisaväärtuse, võrreldes varasemate sarnaste töödega, kuues avab konteksti ja seitsmes põhjendab tulemuste kehtivust.

Lõputöö kolmas peatükk „Hingehoidjate hingehoiu uurimuse tulemused“ eksponeerib konkreetset kogutud materjali, osalejate arvamused ja hinnangud, temaatilise jaotuse, annab ülevaate intervjueeritavate erinevustest ja sarnasustest, võrdleb neid omavahel, esitab tulemuste analüüsi ja kommentaarid, sõnastab järeldused ja soovitatavad tegevused olukorra parandamiseks. Peatükk koosneb kaheksast osast. Esimene tegeleb hingehoiu sisu ja suhtumisega hingehoidjasse, teine hingehoidjate enesehinnanguga, kolmas toob esile, mida positiivset saavad hingehoidjad oma tööst, neljas kirjeldab hingehoidja abisaamise võimalusi, viies seda, millest nad puudust tunnevad, kuues edastab nägemuse hingehoidjate hingehoidjast, seitsmes loetleb tulemused ja kaheksas sõnastab edasise tegevuse võimalused olukorra muutmiseks.

Lõputöö kuude lisasse paigutasin teemade kaupa rühmitatud tsitaadid intervjuudest, mida kasutasin kokkuvõtete ja järelduste sõnastamiseks, et töö tulemusi illustreerida.

Lõputöö allikatena kasutasin nii Eesti kui välismaiste hingehoiu valdkonna teoreetikute ja praktikute trükis ilmunud teoseid. Probleeme põhjustas ja töö koostamist raskendas allikate nappus. Kuivõrd hingehoidjate hingehoiu teemat on vähe uuritud, oli üpris raske leida materjali töö teoreetiliseks aluseks. Ingliskeelsest erialakirjandusest kasutasin teraapia, nõustamise ja teenimistöo temalisi teoseid. Oluline oli soomekeelne erialakirjandus, sest Soomes on hingehoiuga tegeldud nii teorias kui praktikas Eestiga võrreldes palju põhjalikumalt. Kasutatud Eesti autoritest nimetan Annely Sootsi, Tõnu Lehtsaart ja Antti Kidronit. Loetletud autorite seisukohti tutvustan töö esimeses peatükis ja neile tuginen töö järgmistes peatükkides.

Mida siis ikkagi vastata Joosep Tootsi küsimusele hinge kohta? Jaan Imelik vastas, et *riputa nõõriga kaela!*. Tegelikult tuleks vastata muidugi hoopis midagi muud. Käesoleva lõputööga soovin anda oma panuse sisukama ja asjatundlikuma vastuse leidmisse.

1. HINGEHOIDJATE HINGEHOIU TEOREETILISED ALUSED

Selles peatükis analüüsin probleemi, annan kirjanduse põhjal ülevaate uuritavast problemaatikast, võrdlen olukorraga praktikas ning esitan töö teoreetilis-metoodilised lähtekohad. Peatükki alustan hingehoiu mõiste defineerimisega kutsestandardi ja erialakirjanduse teoreetiliste seisukohavõtude põhjal. Seejärel kirjeldan, mida arvavad tunnustatud teoreetikud ja praktikud hingehoiu põhiküsimustest: hingehoidja enesehinnang ja tema isikuomadused, sagedasemad probleemid ja tagasilöögid hingehoidja igapäevatoos ning hingehoidjate eneste vajadus hingehoidliku abi järele.

Lõputöö üldteoreetilise alusena kasutasin nii Eesti kui välismaiseid hingehoiualaseid teoseid. Kuivõrd hingehoidjate hingehoiu teemat on Eestis vähe uuritud, oli üpris raske leida teoreetilist alusmaterjali. Inglisekeelsest kirjandusest kasutasin teraapia-, nõustamise- ja teenimistöölaseid teoseid. Oluline oli minu jaoks soomekeelne erialakirjandus, sest olen seda seoses oma tööga palju uurinud ja ka koolitustel Soome hingehoidjatega kokku puutunud. Eesti autoritest kasutasin Annely Sootsi, Tõnu Lehtsaare ja Antti Kidroni nõustamise- ja psühholoogialaseid teoseid.

1.1. Hingehoiu mõiste

Hingehoiu mõiste sisu on Eestis ametlikult kehtivas kutsestandardis defineeritud järgnevalt: Hingehoidja töö eesmärk on vähendada haigustest, õnnetustest või muudest elusituatsioonidest põhjustatud kriisi tagajärjel psüühikas väljenduvaid negatiivseid kõrval- ja järelmõjusid ning aidata inimesel mõista oma praeguse ja tulevase seisundi tähendust oma elus kui tervikus. Inimese igakülgne toetamine käesolevas hetkes eesmärgiga parandada abivajaja toimetulekut tulevikus. Lisaks tegelemisele inimese mineviku, oleviku ja tulevikuga keskendub hingehoidja

oma töös eksistentsiaalsetele teemadele (näit kannatuse tähendus, elu mõte ja elu mõttetus jmt).¹

Hingehoiu mõistet ja hingehoidja tegevust on erinevad autorid vaadelnud eri nurkade alt, kuid sisu ja mõte, mida nad oma töödes sellele on andnud, sarnanevad omavahel üsnagi. Hingehoidjat ja tema tegevust võib defineerida lihtsalt ja lühidalt, kuid ka sügavamalt ja täpsemalt. Näiteks Ameerika kristlikud nõustajad Timothy Clinton ja Georg Ohlschlager kirjutavad järgmist: „Hingehoidlikku nõustamist on keeruline defineerida, sest sel on palju tähendusi ja mitmeid mõistmisvõimalusi. Kliendi vaatenurgast on see suhe koolitatud ja hooliva nõustajaga, kes püüdleb kliendi raskete probleemide lahendamise ja eesmärkide saavutamise poole. Nõustaja vaatepunktist on tegemist mitmemõõtmelise protsessiga, mille eesmärgiks on muuta mõtteid, tundeid, käitumist, suhteid ja keskkonda.“²

Kuidas Eesti hingehoidjad mõtestavad iseend ja oma tööd, võime kuulda koolitustel ja konverentsidel, lugeda ajakirjandusest ja uurimustest. Valdavalt ollakse seisukohal, et kuigi hingehoid on osa kiriku tööst, pole see misjonitöö, vaid mõeldud ühiskonnaliikmete teenimiseks ja inimese kui terviku ülesehitamiseks. Meie hingehoidjad keskenduvad inimesele kui subjektile, toetavad kannatavat inimest tema enese vajadustest ja veendumustest lähtuvalt. Vastutus toimetuleku eest jäetakse inimesele enesele, kuid teda peetakse suhtlusprotsessi otsustavaks osaliseks. Usku käsitletakse hingehoius kogemuslikust vaatenurgast ja väärtustatakse inimese isikupärast spirituaalsust.³

Naatan Haameri sõnul sisaldab juba hingehoiu mõiste ise teavet maailmavaate kohta. Praktikas tähendab see, et hingehoiutööd teevad teoloogilise kõrgharidusega inimesed. Hingehoidjad peavad klientidega suutma arutleda ka eksistentsiaalsetel ja filosoofilistel teemadel. Eesti hingehoidjad kuuluvad eri konfessioonidesse ja koguduslik kuuluvus on nende töös tähtis.⁴

¹ <http://www.kutsekoda.ee/et/search?q=hingehoidja>. 05.05.2011.

² Clinton, T., Ohlschlager, G. (2006). *Competent Christian Counseling*. Colorado Springs, WaterBrook Press. 53.

³ <http://www.kutsekoda.ee/et/search?q=hingehoidja>. 05.05.2011.

⁴ Mikovitš, B. (2006). Pole põhjust end enneaegu matta. *Järva Teataja*. 04.02.2006. 3.

1.2. Hingehoiu sisu

Norra pastoraalteoloogia professor, haiglakaplan ja koolitaja Tor Johan Grevbo, kes on õpetanud ka meie hingehoidjaid, tõstab eriliselt esile kustumatut seost hingehoidja ja Jumala vahel, eriti just seal, kus Jumal tundub olevat kaugel ja peidetud. Pastoraalnõustamises peab ta muuhulgas oluliseks ka pattude andestamise ja õigeksmõistu aspekti. Kuigi meile Jumalalt osaks langev õigeksmõist on täielik, jääb pühitsus siiski alati vaid osaliseks, sest ka õigeks mõistetud inimene jääb patuseks edasi. Nagu inimene vajab pattude andeksandmist elu jooksul ikka ja jälle uuesti, vajab ta ka hingehoidlikku tuge üha uuesti.⁵

Lepituse teemast hingehoiutöös kõneleb ka Adolf Köberle. Inimesed vajavad lepitust Jumala, üksteise ja iseenesega. Hingehoidlikud probleemid tekivad, kui ei suudeta leida rahu ega lepitust iseeneses. Seejärel lähevad sassi ka suhted teiste inimestega. Hingehoius saab eeskujuks võtta Jumala lepitustöö. Inimestena ammutame sellest jõudu ja enesekindlust. „Aga ometi ei aita meid selles psühholoogia, vaid ainult Kristuse teostatud lepitus. Kui mõistame, millise kannatlikkusega talub Jumal Kristuse pärast meie halba ja vaest elu /---/ siis peaks jumaliku halastuse ime meid nii haarama, et oleksime ka ise heameelega valmis kannatama ja andeks paluma.“⁶

Naatan Haameri sõnul ei kuulu kohtumõistmine ja manitsemine hingehoiu alla. Kõva kriitika ja süütundele rõhumine nõrgestab tema sõnul abivajajat veelgi. Eelkõige tuleb keskenduda sellele, kuidas väärtustada elu. Hingehoidjad soovivad, et inimene oleks võimalikult palju elus. Tuleb otsida ja leida, mis inimest toetab, et ta ei loobuks ega annaks alla. Et ummikust välja tulla, peab kasutama analüüsivõimet, mitte koormaid juurde lisama. Muidu võib kergesti juhtuda, et inimese negatiivsed emotsioonid matavad igasuguse kaine arutlusvõime.⁷

Inimesele jõu andmist ja temalt koormate võtmist tähtsustavad ka T. Clinton ja G. Ohlschlager. Nad kirjutavad, et kristlik nõustamine toimub koostöös Jumalaga, tema toel ja osavõtul.

⁵ Krahn, J. The Church as Alternative Polis: An Anabaptist Perspective on Diakonia in the Church of Norway. brage.bibsys.no/diakon/bitstream/URN...no.../John%20E.%20Krahn.pdf. 05.05.2011.

⁶ Köberle, A. (1995). Hingekarjase hingehoid. Tallinn, Logos. 20.

⁷ Mikovitš, B. (2006). Pole põhjust end enneaegu matta. *Järva Teataja*. 04.02.2006. 3.

„Kristliku nõustamise südameks on hea sõnum Jeesusest Kristusest, armastusest ja lootusest, Jumalast, kes hoolib meist nii palju, et saatis oma ainusündinud poja. /---/ Selle Jumal-inimese võimsus /---/ muutis, lunastas ja andis uue elu ka kõige kohutavamateks olukordadeks.“⁸

Hingehoiu piibellikuks aluseks võiks olla kirjakoht 1 Gal 6, 2–5: „Kandke üksteise koormaid, nõnda te täidate Kristuse seadust. Sest kui keegi arvab enese midagi olevat, olemata aga midagi, see petab iseennast. Aga igäüks katsugu läbi oma töö ja siis ta võib kiidelda üksi iseendas, mitte teistele, sest igäühel on kanda oma koorem.“

Soome kristlik hingehoidja ja hingehoiuõpetaja Aarno Sainio räägib hingehoiust kui maailma vanimast tegevusest, mis teadvustab inimestele üksteise abistamist ja rõõmustamist ning Jumalale toetumist.⁹ Tema arvates on nõustajal kohati võimalik õppida andma hingehoidlikku abi, kuid suur osa oskustest omandatakse praktilise töö käigus. „Olen pannud rõhku hingehoiu allikale, mitte sellele, kuidas hingehoidu erinevates olukordades rakendada. Seda viimast ei saa õppida raamatute varal, vaid tuleb lasta elul ja tööl end juhendada ja õpetada.“¹⁰

Traditsioonilisest suhtumisest nõustamisse on kirjutanud Abertat Dundee ülikooli psühholoogiaprofessor ja nõustaja John McLeod, kes on asjatundja erinevate nõustamisteooriate ja -meetodite alal nii teoorias kui praktikas. Ajalooliselt on nõustamine tema väitel tähendanud inimeste ärakuulamist ning vastuste otsimist igapäevastele küsimustele, näiteks abielus, seksuaalsuhetes, sotsiaalvaldkonnas esile kerkivatele probleemidele. Nõustamine seostub sel juhul otseselt praktiliste nõuannete jagamisega, kuid ei piirdu sellega, vaid nõuab ka aastatepikkust väljaõpet ja ulatuslike taustateadmiste kogumist.¹¹

Tänapäevase hingehoiu aluseks on ligimese- ja kliendikeskne mudel. Ester Liinak selgitab, et selline hingehoid tähendab, et hingehoidja toetab abivajajat tema probleemide lahendamisel ja sügavaima identiteedi otsingutes tema oma tingimustel ja rütmis. Hingehoid õnnestub vaid siis,

⁸ Clinton, T., Ohlschlager, G. (2006). *Competent Christian Counseling*. Colorado Springs, WaterBrook Press. 58.

⁹ Sainio, A. (1989). *Ehjä ihminen: sielunhoidon perusteet*. Helsinki, Kirjapaja. 52–53.

¹⁰ Sainio, A. (1997). *Kristliku hingehoiu põhimõtted*. Tallinn, Logos. 7.

¹¹ McLeod, J. (2007). *Nõustamisoskus*. Tallinn, Väike Vaner. 14.

kui rõhuasetus on abisaajal. Hingehoid hõlmab kogu inimest, hoolitseb tema eest, aitab lepitada ja leida elu mõtet.¹²

Soome pastori ja haiglahingehoidja Eeva Makweri raamatust loeme, et hingehoid on täpselt määratlemata pastoraalne tegevus. See võib olla formaalne või mitteformaalne toetav vestlus, aga ka mitmesugune suhtlemine ja vastastikune mõju, millest inimene abi saab. Hingehoiu piirid pole kuigi selged ega seostu kindla aegruumiga. Hingehoid on see, kui abivajaja laseb teise inimese mõneks ajaks oma ellu. Nii pakub hingehoidja kaasteelisena abivajajale suhet, mille kaudu too võib leida iseennast, lähedasi ning Jumalat. Abivajaja saab rääkida oma lugu, sest tal on keegi, kes kuulab. Kui kõnelda kaasteeliseks olemisest, tähendab see teatud hoiakut, sest hingehoidjal on hingehoidlikus vestluses erinevaid rolle. Ta on vestluskaaslane, kuid ka sümbolne isik, sest ta ei esinda üksnes iseennast, vaid ka Jumalat. Hingehoidlik vestlus on kindlasti koostöö.¹³

Eespool nimetasin, et hingehoidlikul tegevusel on väga pikk ajalugu, mis ulatub piibliaega välja. Tänapäevane kristlik nõustamine on pisut üle 50aastane, kuid alguse sai see juba alates kiriku sünnist. Tegemist pole konkurendiga, vaid pigem ühe täiendava võimalusega pakkuda abi neile, kes seda vajavad, sellises vormis, nagu see kellelegi sobib. Kui hingehoid II maailmasõja järel Euroopas laiemalt levis, leidis kriitikuid, kes pidasid seda paheliseks, sekulaarseks segadusetekitajaks. Tegelikult rääkisid hingehoiust juba ka kirikuisade ja pühakute kirjutised.¹⁴

20. sajandi maailmasõdade vahelises hingehoius valitses selgelt teoloogiline eesmärgiasetus. Hingehoid tähendas siis eeskätt jumalasõna kuulutamist, evangeeliumi. Oht peitub aga selles, et keskse koha saab hingehoidja, kes keskendub oma sõnumile. Nii pole kuidagi võimalik pidada abivajajat keskpunktiks, kuna kuulamine jääb tagaplaanile. Tekib olukord, et hingehoidja küsib ja vastab ise.¹⁵ Ester Liinaki väitel ligimesekeskses hingehoius seevastu toetab hingehoidja abivajaja kasvu ja eneseteadvustamist, probleemide lahendamist ja sügavaimat identiteedi otsingut.¹⁶

¹² Liinak, E. (2006). Et hing oleks hoitud. *TerviseEkspress*. 26.10.2006. 1.

¹³ Makweri, E. (2001). Pappina sairaalassa. Helsinki, Kirkkohallitus. 15–16.

¹⁴ Clinton, T., Ohlschlager, G. (2006). *Competent Christian Counseling*. Colorado Springs, WaterBrook Press. 64.

¹⁵ Sainio, A. (1989). Ehjä ihminen: sielunhoidon perusteet. Helsinki, Kirjapaja. 57–58.

¹⁶ Liinak, E. (2006). Et hing oleks hoitud. *TerviseEkspress*. 26.10.2006.

Inglise pastoraalpsühholoogid Rebecca Nye ja Sara Savage käsitlevad kristlikku nõustamist muudatuste esile kutsumisena nii inimestes kui kogukondades. Seejuures rõhutavad nad selle erinevust, võrreldes nn tavalise nõustamisega. Pastoraalnõustamist defineerivad nad abistamisena, mis kutsub traumeeritud inimeses Jeesuse Kristuse osalusel esile tervenemise. Ülejäänud nõustamised aga lähtuvad nende sõnul nõustaja isikust ja välistest tegevustest.¹⁷

1.3. Hingehoidja isiksus

Hingehoiu puhul on väga oluline hingehoidja isiksus. Abivajaja keskpunkti asetamine eeldab tugevat, väljakujunenud ja enesteadlikku hingehoidjat. Kuid ka abistades ei tohi minna liiale. Soome psühhoterapeut Tommy Hellsten: „Aitaja on nimelt alati aidatavast üle. Ta on tugev, tal on vastused küsimustele, ta juhatab ja annab nõu, ta võtab vastutuse teise probleemide ees, tema käes on kõik otsad. Selles mõttes tähendab aitamine tegelikult võimetust austada teist kui harukordset olendit, kes suudab ka ise oma elu elada – suudab teha valikuid ja kanda vastutust.“¹⁸

Hingehoidja kutsestandard sätestab kümnepunktilise eetikakoodeksi, mis kirjeldab, kuidas kujutletakse inimest, kes sobib teistele hingehoidlikku abi osutama.¹⁹ See on inimene, kes vastutab iseenese ja oma tegude eest, hoolitseb enda ja abivajajate eest. Hingehoidja tunnistab, et ei tule alati omal jõul toime, kuigi kasutab oma oskusi ja teadmisi parimal võimalikul viisil. Hingehoidja teadvustab enesele, et aitamine toimub vaid koostöös abivajajaga ning et selle eesmärk on suurendada abivajaja arusaamist tema olukorrast ja võimalustest. Abivajajat aidatakse tingimusteta, kuid see ei tähenda lahenduste etteandmist. Hingehoidja allub vaikimiskohustusele ja väärtustab ka teiste aitajate tööd.

Tegelikkuses pole ideaalset hingehoidjat muidugi olemas. Kõik nad on siiski vaid inimesed oma probleemide ja puudustega. Kuid kindlasti on hea, et niisugused kõrged põhimõtted püstitatakse, sest need kohustavad millegi poole püüdlema. Igapäevases praktilises töös tuleb kõikidel ette

¹⁷ Watts, F., Nye, R., Savage, S. (2007). *Psychology for Christian Ministry*. London-New York, Routledge. xi–xiv.

¹⁸ Hellsten, T. (2008). *Kuidas kohtuda inimesega*. Tallinn, Pilgrim. 30–31.

¹⁹ <http://www.kutsekoda.ee/et/search?q=hingehoidja>. 05.05.2011.

mitmesuguseid muresid ja tagasilööke.

Näiteks kirjutab Aire Parts, et hingehoidjat survestavad ühelt poolt patsiendid ja nende lähedased, teisalt haigla personal. Pingetele töökohal lisanduvad veel väljaspool asuvate institutsioonide, nt kiriku esindajate küsimused, arvamused ja hinnangud. „Seega on töö lahutamatuks osaks pidev selgitustöö, mida hingehoidja teeb ja mida mitte, mida võiks teha ja mida mitte ja miks. Enamasti on vaja tegeleda erinevate eelarvamustega ja endale ning teistele selgitada: mis on hingehoid ja kui hingehoid on aitamine, siis missugune aitamine.“²⁰

Ameerika psühholoog ja pereterapeut Dan Montgomery on välja töötanud teooria, mida nimetab kompassimudeliks. Meetod on mõeldud kasutamiseks nõustajale siis, kui tekivad probleemid, millele ta ei suuda iseseisvalt lahendust leida. D. Montgomery soovib alustada nõustajast enesest ja asuda tegelema tema jumalakujutluse muutmisega. Kuivõrd nõustaja töö tulemused olenevad tema isikuomadustest, need aga omakorda suhtest Jumalaga, siis on tähtis alustada seesmiste muutustega ning liikuda vähehaaval väljapoole.²¹

Hingehoidjaks sobivad väga erinevad isiksuse tüübid. Oluliseks peetakse näiteks, milline on hingehoidja mina-pilt ja kuidas see abivajajaile väljendub. Hingehoidja isikuomaduste kohta kirjutavad T. Clinton ja G. Ohlschlager, et olulisim on suhtuda enesesse kui töövahendisse ja seejärel sobitada kliendi omadustega. Veel on oluline, et hingehoidja oskaks panna klienti end avama ja suudaks kuulata. Kõige tõhusamad nõustajad on need, kes suudavad väliste märkide tähendusi mõista, peavad klienti võimekaks ja motiveerituks, on orienteeritud teiste eest hoolitsemisele, on avatud ja ausad, töötavad kliendi vabastamise nimel.²²

Hingehoidja isikust rääkides tuleb rõhutada, et mõningad omadused on sellised, mida tuleks kindlasti vältida. Näiteks kui hingehoidja pingutab osavõtlikkusega üle, ei püsi toetaja rollis, hakkab kliendi asemel tema probleemidega tegelema ja lahendusi välja pakkuma. T. Hellstein

²⁰ Parts, A. (2010). Missugune aitamine on hingehoid? Avaldamata materjal, asub autori valduses.

²¹ Montgomery, D. (2006). Christian Counseling that Really Works: Compass Therapy in Action. Montecito, Compass Works. 85–86.

²² Makweri, E. (2001). Pappina sairaalassa. Helsinki, Kirkkohallitus. 69.

selgitab: „Aitaja tunneb, et tema peab teadma õigeid vastuseid teise probleemidele ning temal peab olema igaks elujuhtumiks oma lahendus välja pakkuda. Ta tunneb, et muidu pole ta aitajana midagi väärt. /---/ Kes püüab kõigest väest tugev olla, ei söanda tegelikult teise inimesega kohtuda, /---/ vaid riietab end asjatundja rüüsse ja salamisi põlastab teise nõrkust.“²³

Hollandi preester ja haiglanõustaja Henry Nouwen kirjutab, et hingehoidja jaoks on eriti ahistav üksildus. Kristlik maailmavaade iseenesest ei päästa inimest. Kuid üksildustunne võib ka kutsuda hoopiski piire ületama, olla kingituseks, mis paljastab meie sisemise tühjuse. Hingehoidja vajab kindlasti toetust, et julgeda olla oma tunnetega silmitsi ja õppida tundma iseennast. „Üksilduse haav on kui Grand Canyon hingehoidja elus. /---/ Hingehoidja märkab, et see tunne nõrgendab tema kui professionaali mõju. /---/ Ta räägib elust ja surmast, kokkukuuluvusest ja eraldatusest, püüab anda edasi elu tähendust. Ja siiski võib ta olla ise hukutavate sündmuste serval.“²⁴

Tõnu Lehtsaar on kirjutanud, et kriisiolukorras võivad probleemiks saada nii südametunnistuse vaevad kui nende puudumine. Esimesel juhul püüab inimene ise abi leida, teisel juhul hakkavad talle abi otsima teised. Hingehoidjale põhjustab vaeva enamasti tunne, et ta ei suuda klientide heaks piisavalt ära teha või et temalt oodatakse enam kui ta võimeline on. T. Lehtsaar eristab adekvaatset, põhjendatud süütunnet ja neurootilist. Esimest neist nimetab ta positiivseks ja terveks tundeks, mis mõjub vabastavalt ja edasiviivald.²⁵ Kui hingehoidja suudab oma kahtlusi ja hingevaevu ohjata ning need enese kasuks pöörata, võidab sellest kogu hingehoiu protsess.

Kirjeldatud probleemid tähendavad meie tingimustes peamiselt, et hingehoidjate töö ei saa avalikkuselt ega tööandjalt tunnustust, mida tegelikult väärrib. Kui ümberringi keegi sügavamalt sind ei mõista, jääd paratamatult oma probleemidega üksi. Seejärel hakkab kaduma ka kontakt iseendaga. Olukorras, kui üksi ei jaksa, tuleb kindlasti paluda abi. H. Nouwen kirjutab: „Elu on täis näiteid, et teel olijate saatmine eeldab mõistmist ja mõistmine eeldab vastastikust jagamist.“²⁶

²³ Hellsten, T. (2008). Kuidas kohtuda inimesega. Tallinn, Pilgrim. 31.

²⁴ Nouwen, H. (1988). Särkymisen viisus. Helsinki, Kirjapaja. 100.

²⁵ Lehtsaar, T. (1994). Hingepilk: kriisiolukordade pastoraalpsühholoogia. Tallinn, Logos. 96–97.

²⁶ Nouwen, H. (1988). Särkymisen viisus. Helsinki, Kirjapaja. 86.

Üldise mõistmatuse ja abivõimaluse puudumise olukorras hakkavad hingehoidjad ka ise oma võimetes kahtlema. Ameerika pastoraalnõustaja Howard Clinebell on kirjutanud enesehinnangu teemadel. Ta nimetab eduka hingehoidja kolm omadust: kongruents, erapooletus ja empaatia.²⁷ Kuid pidev enesetõestus rikub mina-pilti. A. Sainio kirjutab, et mida ebakindlam on hingehoidja, seda suuremaks muutub kiusatus toetuda välistele vahenditele ja meetoditele.²⁸ Antti Kidron toob esile enesetunnetuse ja minakujutluse seosed. Enesetunnetuse arendamisel saab lähtuda kujutlustest, mis on isiksuses kesksed ja suhteliselt hästi teadvustatud: kujutus oma positsioonist, missioonist, rollist ja juhtivatest omadustest.²⁹ Kui sellised kujutlused on tasakaalus, usub hingehoidja enesesse, suudab teha tööd tõhusalt ja saavutada edu. Kui inimese minakujutus on paigast ära, langeb tema enesehinnang ega suudeta enam ellu viia oma eesmärgid.

Veel üks hingehoidjale oluline omadus on kasvamis- ja arenemisvõime, millest omakorda oleneb suhtlemisoskus. Kui hingehoidja areneb ja liigub isiksusena edasi, suudab ta luua täisväärtuslikke suhteid. Hingehoidliku olukorra jaoks on väga oluline, milline suhe on nõustajal abivajajaga, kui palju suudab ta luua suhteid, mis aitavad teisel poolel kasvada.³⁰

Kasvamiseks on vaja head väetist ja mulda, millest ammutada loovust, jõudu ja selgust. H. Clinebell kirjutab: „Oleks võrratu, kui iga koguduse töötajaja koolituse juurde kuuluks eraviisiline psühhoteraapia. Selle abil saab ka kõige tervema inimese teenistus uut sügavust ja rikkust. /.../ Töötajaja ainus kanal on tema isikupära, mille vahendusel ta teistele vastastikuse mõju head sõnumit edastab.“³¹ Paraku Eestis selline võimalus puudub. Hädavajalikku isiklikku hingehoidu ja psühhoteraapiat saab endale võimaldada vaid väga priske rahakotiga inimene.

Psühholoog ja terapeut Annely Soots kirjutab, et aitamiseks peame olema inimese lähedal. Kohati võivad aitajal tekkida samad olukorrad, samad tunded. Kuid ennekõike on vaja julgust, eneseületust, avatust ja ausust. Sekkumise eesmärgiks on taastada inimese sotsiaalsus ning seda

²⁷ Clinebell, H. (1973). Käytännön sielunhoito. Forssa, orssan Kirjapaino. 346.

²⁸ Sainio, A. (1989). Ehjä ihminen: sielunhoidon perusteet. Helsinki, Kirjapaja. 91.

²⁹ Kidron, A. (2003). Nõustamiskunst: psühholoogilise nõustamise alused. Tallinn, Mondeo. 22.

³⁰ Clinebell, H. (1973). Käytännön sielunhoito. Forssa, Forssan Kirjapaino. 347–348.

³¹ Samas, 348.

saab teha otsides ja toetades kriisis olija enda ressursse, samuti otsides inimesi, kes võiksid teda veel toetada. Me ei pea ise minema kriisi, vaid selgitama välja reaalse abivajaduse. Võime inimese eest ära teha vaid seda, mida ta tõesti ise ei suuda.³²

Kirjeldatud kitsaskohtade kõrval sisaldab hingehoiutöö tegelikult väga palju positiivset. See on loov töö, milles hingehoidja saab kõiki oma oskusi kasutada inimese teenimiseks. Lisaks kuulamisele võimaldab see näiteks koos patsientidega joonistada, kaarte meisterdada, laulda, musitseerida, kirjandust ette lugeda. H. Nouwen teeb hingehoidja tööst järgmise kokkuvõtte: „Kuid kõikide nende paljude ja vahel ka ühekordseks jäänud tegevuste taustaks on ikka vestlused, ärakuulamine ja suunamine hea kaasahaaramiseks minevikust ning pidepunktide leidmiseks tuleviku tarbeks. Ka sõnatu kohalolek on suhtlemine, ning see on vahel palju raskem kui miski muu. /---/ Tundub tõesti nii, et kristlasest kaasasolija on ennekõike kunstnik, kes suudab ühendada palju inimesi.“³³

³² Soots, A. (2002). Kriis ja kriisilolija abistamine. Tallinn, Avahoolduse Arenduskeskus. 7.

³³ Nouwen, H. (1988). Särkymisen viisus. Helsinki, Kirjapaja. 87.

2. UURIMISE METOODIKA

Selles peatükis tutvustan ja põhjendan uurimuse metoodikat, selgitan kvalitatiivse meetodi rakendamiseks kasutatud põhimõtteid ja tegevusi, iseloomustan uuritavat objekti, kirjeldan uuringu käiku, andmete kogumise ja töötlemise meetodeid. Peatüki alguses selgitan hüpoteesi määramist, valimi moodustamise asjaolusid ning annan ülevaate intervjuude korraldamisest, nende ülesehitusest, ettevalmistatud märksõnadest ja teemaderingist. Peatüki lõpus kirjeldan, kuidas intervjuude läbiviimine praktiliselt välja kujunes, ning selgitan, miks on alust pidada saadud tulemusi tõsiselt võetavaiks.

2.1. Uurimisprobleemi ja hüpoteesi määramine ning uurimisküsimuste püstitamine

Isikliku kogemuse põhjal väidan, et praktiseerivate hingehoidjate vajadus hingehoiu järele on suur, kuid puuduvad võimalused seda vajadust rahuldada. Igapäevatoos tekib mitmesuguseid probleeme ja tuleb ette erinevaid olukordi, mis vajavad lahtirääkimist ja läbiarutamist. Kuhjuvad pinged vajavad maandamist, et ennetada stressi ja läbipõlemist. Kuid tegelikkuses jäävad hingehoidjad oma töö ja selle tagajärgedega üksi, katsuvad toime tulla omaenese tarkuse, teadmiste ja vaimujõuga, mentaliteediga *küll mina saan hakkama*.

On selge, et teist saab aidata vaid inimene, kes ise on sisemiselt rahulik ja tasakaalukas. Hingehoiu eelduseks on, et aitaja suudab olla aidatavast tugevam vaimujõult, et tal on vastused küsimustele, et ta oskab juhatada ja nõu anda, piltlikult – kõiki otsi enese käes hoida.³⁴ Nii peaks see teoreetiliselt olema.

³⁴ Hellsten, T. (2008). Kuidas kohtuda inimesega. Tallinn, Pilgrim. 30–31.

Aga mis saab siis, kui hingehoidja tugevus osutub hoopiski tema nõrkuseks? Kui tal polegi vastuseid kõikidele küsimustele? Tegelikuses tundub, et sageli võib see osutada libedaks teeks. Ennast tugevaks ja targaks inimeseks pidades võib hingehoidjale mingil hetkel ilmned, et kogu ponnistus ei anna tulemusi.

Ühelt poolt lähtub surve ameti eripärast. Kliendid ootavad, et hingehoidja oleks neist targem, vastaks küsimustele ja lahendaks probleeme. Tegelikult hoidub professionaalne nõustaja valmis lahenduste pakkumisest. Kuigi selline ootus on põhjendamatu, loob olukord eeldused konflikti tekkeks. Ootus olla täiuslik tööolukorras põhjustab ootust olla ka inimesena täiuslik. Vastasel juhul võib tunduda, et hingehoidja on ebaõnnestunud nii professionaali kui inimesena.

Igapäevases tööolukorras praktiseeriva hingehoidjana selgub, et tugevuses võib peituda nõrkus. Kui aitaja klammerdub liigselt oma nn asjatundja rolli, mõjub see halvasti tema töö sisulisele küljele ja tegelikele eesmärkidele. Enesele keskendudes sulgub hingehoidja tegelikult teise inimese probleemide ees.

Kuid ka liigne avatus ei tule kasuks. Kui hingehoidja ei suuda kliendist ja tema probleemidest vajalikul määral distantseeruda, kogub ta endasse emotsioone ja pingeid, mis takistavad oma tööd tõhusalt teha. Piiri hoidmine enda ja kliendi vahel on professionaalsuse, mitte südametuse tunnus. Kuid ka sellisel juhul, kui piirid on paigas, kuhjuvad küsimused, mõtted ja kahtlused, mida oleks omakorda vaja hingehoidlikult jagada.

Probleemiks on vastava süsteemi või institutsiooni puudumine, mis hoolitseks väljapool kirikut tegutsevate hingehoidjate eest; teiseks hingehoidjate vähesus ja nende paiknemine hajali üle Eesti. Oma kuueaastase hingehoidjastaaži jooksul olen erinevatel põhjustel saanud individuaalset hingehoidlikku abi vaid mõnel korral. Hingehoidjate olukord ja levinumad takistused, mis põhjustavad hingeabi kättesaamatuse, selguvad töö järgmises peatükis intervjuusid analüüsid.

Püstitatud hüpotees, s.o põhimõte, millest töö koostamisel lähtun, on järgmine: meie hingehoidjad vajavad klientide eest hoolitsemise kõrval hädasti ka ise hingehoidlikku abi, kuid

võimalused sellist abi saada on käesoleval ajal väga piiratud.

Järgnevalt esitan uurimisküsimused, millele hakkavad intervjuusid läbi viies ja kogutud materjali analüüsides vastuseid otsima.

1. Kui hästi tuntakse tegelikult tänapäeval hingehoiu mõistet?
2. Milline on hingehoidjate enesehinnang ja enesemääratlus?
3. Millist positiivset tagasisidet saavad hingehoidjad oma tööst?
4. Millised on hingehoidjate võimalused saada hingehoidlikku abi?
5. Milline peaks olema hingehoidjate hingehoidja?

2.2. Valimi koostamise põhimõtted

Valimi moodustamise ja osalejate tähenduste kogumise sisuliseks aluseks oli isiklik töökogemus hingehoidjana, huvi teada saada, kuidas tulevad teised hingehoidjad toime olukorras, kui vajadus hingehoiu järele on suur, kuid puuduvad võimalused abi saada.

Valim koosneb viiest hingehoidjast, mis on minu arvates antud töö ja teema puhul sobivaim suurus. Ka kvalitatiivsete uurimismeetodite teooria kohaselt on optimaalseks valimi suuruseks 4 kuni 8 inimest.³⁵ Valimi moodustamisel lähtusin järgnevaist kriteeriumeist.

1. Identiteet – enese määratlemine hingehoidjana.
2. Haridus – Tartu Teoloogia Akadeemia diplomiõpe või hingehoiukoolitus.
3. Töökoht – väljaspool kirikut.
4. Kiriklik kuuluvus – Eesti Evangeelne Luterlik Kirik (EELK).
5. Tööstaaž – töötanud kuni aastani 2010.

End hingehoidjatena määratlevaid ja töötavaid isikuid on Eestis muidugi rohkem, kuid kutsestandardi alusel on erialane kõrgharidus hingehoidjana töötamise eelduseks. Seetõttu pidid

³⁵ Gregoire, J., Jungers, C. (2007). *The Counselor's Companion: What Every Beginning Counselor Needs to Know*. Mahwah-London. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 522.

kõrvale jääma näiteks koguduseõpetajad ja kaplanid. Valisin teiste hulgast hingehoidjad, kellel on kõrgem teoloogiline ja/või hingehoiualane haridus ja praktiline töökogemus.

Neli intervjueeritavat on töötanud või töötab haiglas või hooldekodus, üks mujal. Haiglahingehoiul on kindlasti oma spetsiifika, võrreldes teiste asutuste, näiteks kaitseväe või vanglaga. Kuna töotan ka ise haiglas, tunnen seda keskkonda ja valdkonda kõige paremini.

EELK valisin seetõttu, et kuulun ise sellesse ja mõistan paremini hingehoidjaid, kellega seisan ühisel õpetuslikul alusel. Sarnase taustaga inimeste koondamine valimisse aitas kavandatavat uuringut kindlapiirilisena hoida ning välistas eklektika. Minu arvates oleks uurimine laiali valgunud, kui oleksin kaasanud ka teiste uskkondade esindajaid, näiteks baptiste või katoliiklasi.

Intervjueeritavate vanust ja töökogemuse pikkust ma valimis oluliseks ei pidanud.

2.3. Uurimismeetod ja uurimuse käik

Uurimismeetodina kasutasin kvalitatiivset meetodit, mis võimaldab mõista uurimuses osalejaid ja nende probleeme, kirjeldada protsessi ning kogeda vahetuid emotsioone. Püüdsin uuringu käigus esile kerkinud problemaatikat mõtestada ja tõlgendada tähenduse kaudu, mida intervjueeritavad neile andsid. Induktiivse ja uuriva intervjuerimise põhjal tegin järeldusi, mis kogutud andmete analüüsist ise välja kasvasid, neid arvudega argumenteerimata. Tulemusi üldistan sisu alusel.

Andmed kogusin poolstruktureeritud süvaintervjuude abil. Intervjuude eesmärgiks oli avada uuritavat teemat, selgitada püstitatud hüpoteesi kehtivust ja leida vastused uurimisküsimustele. Poolstruktureeritud intervjuud on professionaalsete hingehoidjate puhul sobivaimad, sest võimaldavad põhjalikumalt süveneda ning esitada täpsustavaid küsimusi, andes vajadusel võimaluse pikemalt ja põhjalikumalt arutleda.³⁶

Intervjuud viisin läbi varem koostatud, teemasid ja märksõnu sisaldava kava alusel. Küsimuste

³⁶ Schostak, J. (2006). Interviewing and Representation in Qualitative Research. Berkshire, Open University Press. 49–51.

järjestuse määrasin vastavalt sellele, kuidas kujunes konkreetne intervjuu, millised teemad esile kerkisid ja milline oli vastaja häälestus. Kasutasin avatud küsimusi ja andsin vastajale vabadust kõrvalepõigeteks, kuid jälgisin, et jutt siiski planeeritud raamides püsiks.

Valmistasin ette järgmised teemad.

1. Hingehoiu mõiste.
2. Mida annab töö hingehoidjale.
3. Kuidas ja/või millest-kellest saab hingehoidja abi.
4. Milline on hingehoidja enesehinnang (mina-pilt).
5. Millest tunneb hingehoidja puudust.
6. Millist hingehoidjat vajab hingehoidja.

Intervjuud viisin läbi vahemikus veebruarist märtsini aastal 2011. Kõik hingehoidjad olid avatud ja koostöövalmis, veenda intervjuud andma polnud kedagi tarvis. Tegemist oli nn neljasilmavestlustega vaikes ja rahulikus keskkonnas. Pidasin silmas, et poleks häirivaid tegureid (mobiiltelefoni helin, kolmanda isiku sisenemine ruumi jne). Intervjuude ajaliseks kestuseks kujunes umbes tund.

Peaaegu kõik intervjuud muutusid suuremal või vähemal määral ka hingehoidlikeks vestlusteks. Kuulsin lugusid, mida varem poldud jagatud, nägin tugevaid emotsioone. Hingehoidjate turvalisuse huvides jätsin intervjuud tervikuna töösse lisamata, sest kõnelejate äratundmise võimalus on Eesti väiksuse ja hingehoidjate vähesuse juures väga suur.

Kokkuvõtete ja järelduste sõnastamise aluseks olnud otsesed tsitaadid esitan lisades, et oma töö tulemusi illustreerida (vt 1.–6. lisa). Intervjuude käigus kogunes palju huvitavat materjali, mida oleks olnud kahju päriselt eksponeerimata jätta. Vastajate mõtted on väärtuslikud eeskätt sisult, kuid väga isikupärased ka stiililt ja väljenduslaadilt. Seetõttu oli üpris rakse valida, milliseid tsitaate esile tuua ja millised lisamata jätta.

2.4. Keskised mõisted ja läbiv teema

Töö keskmeks on hingehoidjate hingehoid. Hingehoidja töö määratlemisel võtan aluseks kutsestandardi kehtestatud definitsiooni ja nõudmised. Hingehoidjana mõistan isikut, kellel on olemas vastav haridus ja töökogemus ning kes end ka ise hingehoidjana määratlevad. Seetõttu jäid kõrvale näiteks kaplanid ja vaimulikud, kellest paljud küll igapäevaselt seda tööd teevad, kuid kellel enamasti puudub hingehoiuvaland ettevalmistus.

Nii peabki ütleva, et Eestis tegutseb üpris vähe nn puhtaid hingehoidjaid. Ka paar minu intervjuueeritavat nägid end lisaks veel kaplani või/ja vaimulikuna. Ka töös kasutatud teoreetilises allikmaterjalis vahelduvad mõisted *hingehoidja*, *haiglapastor* ja *nõustaja*, kuigi alati räägitakse hingehoiust kristlikus kontekstis.

Intervjuusid alustasin definitsiooni ettelugemisega. Tõin esile hingehoidja töö eesmärgid (vähendada kriisi tagajärjel psüühikas väljenduvaid negatiivseid kõrval- ja järelmõjusid, aidata mõista praeguse ja tulevase seisundi tähendust, igakülgne toetamine käesolevas hetkes, parandada toimetulekut tulevikus, eksistentsiaalsetele teemadele keskendumine). Seejärel esitasin küsimuse, kas intervjuueeritav peab definitsiooni arusaadavaks ja ammendavaks nii asjatundjale kui kõrvalseisjale. Tundsin huvi, kas ja kuidas sooviksid intervjuueeritavad definitsiooni täiendada. Hingehoiu mõistest kõnelesime intervjuu jooksul veel korduvalt.

Sissejuhatuse järel keskendusin teemadele, mis puudutavad hingehoidja tööd, rollinägemust, enesehinnangut, hingehoidliku abi vajadust ning ootusi hingehoidlikule abile. Kuna nii hingehoidja isiksus kui tema tehtav töö on väga mitmetahuline ja sisukas, pole võimalik ühe töö raames läbi viia ammendavat uurimust. Oli üsna raske valida, milliseid teemasid käsitleda ja milliseid mitte. Seega ei anna mu töö täielikku ülevaadet hingehoidjate olukorrast Eestis.

Kõigi intervjuude puhul jälgisin, et suhtlemise aktiivse poolena püsiksid intervjuueeritavad. Mina intervjuueerijana pigem suunasin ja õhutasin oma küsimustega intervjuueeritavat rääkima.

2.5. Uurimuse uudsed aspektid ja lisaväärtus võrreldes teiste seni koostatud töödega

Praktiseerivaid hingehoidjaid on Eestis seni vähe uuritud, samuti on käsitlemata hingehoidjate hingehoiu temaatika. Palju on üldist, teoreetilist kirjandust, mis defineerivad mõisteid, selgitavad valdkonda ülevaatlilikult, toovad esile erinevaid arusaamu, õpetavad töövõtteid ja -tehnikaid. Kuid suur puudus on sisulistest analüüsides hingehoidja sügavamate vajaduste, enesehinnangu, vaimse toimetuleku, abivajaduse ja abi saamise kohta.

Eestis on hingehoidu enim mõjutanud Soome teoreetikud ja praktikud. Just nemad koolitasid meie esimesi hingehoidjaid. Seetõttu on eestlaste ja soomlaste väärtushinnangud üsna sarnased. Kuid Eestis puudub Soomega võrreldes väljatöötatud kutseüsteem, mis võiks olla hingehoidja tööle aluseks. Hingehoidja kutsestandard on soovitusliku iseloomuga, kuid puudub kutsete ja lubade väljastajamise süsteem. Näiteks Soomes arvestatakse haiglahingehoidjate spetsialiseerumise koolituse sobivustestis taotleja sobivust hingehoiutööks, motivatsiooni aitamistööks ja võimet kasutada oma isiksust töövahendina.

Kuna hingehoidja kutse ametlikustamine on Eestis alles algusjärgus ja selles ametis töötajate hulk tagasihoidlik, on kogu valdkond tervikuna veel uurimata. Käesolev töö püüab seda auku täita, uurides esmakordselt Eestis hingehoidjate hingehoidu. Korraldatud intervjuud käsitlevad valdkonna erinevaid aspekte ja toovad esile uudsed asjaolud hingehoidjate igapäevatoos.

Intervjuude tulemused analüüsitakse läbi ja seejärel pakutakse välja järeldused, mille alusel saab planeerida järgnevat tegevuskavasid nii hingehoiutöö teoorias kui praktikas.

2.6. Uurimuse kontekst

Uurimuse peateema, hingehoidjate hingehoiu tähtsuse selgemaks esiletoomiseks kirjeldan ülevaatlilikult ka tausta, s.t keskkonda ja tingimusi, milles meie hingehoidjad töötavad. Eestis on seda tööd tehtud umbes 20 aastat. Vastavat koolitust on saanud kümned inimesed, teiste hulgas ka vaimulikud ja psühholoogid. Koolitajateks on olnud peamiselt Soome, kuid viimase 10 aasta jooksul ka Norra kolleegid. Soome ja Norra diakooniahaiglad on olnud tihedas suhtluses EELK Tallinna Diakooniahaiglaga, koolitades personali erinevates valdkondades ning viinud läbi ka avalikke erialakoolitusi spetsiaalselt hingehoidjatele, s.h ka supervisiooni.

Kahjuks on käesoleval hetkel vaid vähesed haiglad pidanud vajalikuks võtta ametisse hingehoidja. Näiteks töötab Tallinna diakooniahaiglas kaplan. SA Tartu Ülikooli Kliinikumis on hingehoidja töötanud rohkem kui 10 aastat, vähem AS Ida-Tallinna Keskhaiglas.

Kuigi hingehoiust on Eesti meditsiinisüsteemis juttu olnud üsna palju, pole nii personali kui patsientide võõrastus siiani kadunud. Ka meedia on teemat vähe käsitletud. Hingehoiukonverentse ja -koolitusi on üle Eesti olnud piisaval hulgal. Hingehoidjaid töötab erinevates asutustes, lisaks haiglatele ka hooldekodudes, vanglates, sotsiaalabikeskustes. Sellest hoolimata võib kohata hingehoiu suhtes palju arusaamatust. Kindlasti on olukord parem kui 10 aastat tagasi, kuid siiski aktsepteeritakse hingehoiutööd aias liiga vähe.

Näiteks Aire Partsi sõnul on märgata teatud ettevaatlikkust ja eelarvamust just patsientide poolt. Sageli ootavad ka kolleegid hingehoidjalt ebareaalselt kiiret ja professionaalset tegutsemist, et spetsialist muudaks patsiendi hingevalu mõne hetkega olematuks. Sageli kujutletakse hingehoidjat usukuulutajana, kes sunnib patsienti Jumalast rääkima. On isegi arvatud, et hingehoidja hoolitseb potilillede eest, kellel ometi ju ka on hing.³⁷ Kuna hingehoidja töö sisu ja vajadus on avalikkusele veel kohati üsna segane, pole see ka vajalikul määral väärtustatud.

Loomulik oleks, kui meditsiinisüsteem võtaks hingehoiutööd kui inimese paranemisprotsessi ühte

³⁷ Parts, A. (2010). Missugune aitamine on hingehoid? Avaldamata materjal, asub autori valduses.

loomulikku osa. Paraku ei näe meditsiin inimest kui tervikut, sest ravitakse vaid ühte osa – mingit kehalist haigust või kõrvalekallet. Seega jääb tõsiasjaks, et hingehoidja peab ise kavalust kasutades süsteemi sisse pugema, kulutades palju aega enese tõestamiseks.

Kuna süsteemi loomine on algusjärgus ja praktiseerivaid hingehoidjaid vähe, keskendutakse põhiliselt klientidele. Nii jäävad kõrvale hingehoidja enda abivajadus ja selle kättesaadavus. Põhiprobleemiks on hingehoidja oma probleemidega üksi jäämine ja läbipõlemisoht.

Kui hingehoidja peab tööl olles pidama pidevat võitlust oma eksistentsi eest, tõestama end teistele ja lõpuks isegi enesele, saab kannatada tema enesehinnang. Mida madalamaks muutub hingehoidja enesehinnang, seda väiksemaks kahaneb tema võime teha tööd. Spetsialistist, kelle töö on teiste aitamine, saab inimene, kes pole enam võimeline iseenesega hakkama saama.

2.7. Tulemuste kehtivuse põhjendamine

Kvalitatiivne uurimismeetod aitab probleemi süveneda ja käsitleda teemat piisava põhjalikkuse ja mitmekülgsusega. Tugevate, loogiliste ja kooskõlastatud argumentide korral on võimalik saada põhjendatud ja kehtivaid tulemusi. Kvalitatiivne uurimismetoodika annab parimaid tulemusi just sel juhul, kui on vaja uurida, kuidas mingi inimrühm ise mingit nähtust mõistab – antud juhul siis seda, kuidas hingehoidjad ise mõistavad oma vajadust hingehoiu järele.

Süvaintervjuu annab häid tulemusi, sest võimaldab intervjuueeritavaile personaalselt läheneda. Vastajate näol on tegemist oma ala ekspertidega, kes ei osale uuringus mitte kui teatud grupi esindajad, vaid kui üksikisikud. Koostatud valim on piisav selleks, et teada saada ja mõista Eestis töötavate hingehoidjate enda vaimset olukorda ja jõuvarusid.

Kuivõrd uurimuse eesmärgiks on saada infot uuritava fenomeni – hingehoidjate hingehoiu kohta, sobib poolstruktureeritud süvaintervjuu selleks kõige paremini ja võimaldab saada adekvaatseid tulemusi. Osaliselt ettevalmistatud, paindliku intervjuukava abil õnnestub koguda vahetut teavet

intervjueeritava tunnete, mõtete, teadmiste ja kogemuste kohta. Kasutatud küsimused võimaldavad mõõta nähtust, mis oli uurimuse teemaks, ja saada tulemusi, mille põhjal võib teha kehtivaid järeldusi.

Intervjuude käigus kogutud andmete läbitöötamiseks kasutan kirjeldavat temaatilist analüüsi, mis võimaldab avada intervjuude sisu, kirjeldada nendes esile kerkinud teemasid ning tuua välja iseloomulikke tunnuseid ja suundumusi. Meetod on usaldusväärne eeskätt seetõttu, et ei võimalda tulemusi ette ennustada. Tulemused ilmnevad ja järeldusi saab teha alles analüüsi käigus.

Temaatiline analüüs ei testi olemas olevat teooriat ega väiteid, mida soovitakse tõestada, vaid teooria luuakse alles uurimise ja analüüsi käigus, mis tähendab, et esitatud väited võivad osutuda ka alusetuks.³⁸ Sel juhul jääb püstitatud hüpotees tõestamata. Kui aga kogutud materjal võimaldab uurimisküsimustele vastata, kinnitab see hüpoteesi ja lubab teha paikapidavaid järeldusi.

³⁸ Ezzy, D. (2002) *Qualitative Analysis: Practice and Innovation*. London, Routledge. 86.

3. HINGEHOIDJATE HINGEHOIU UURIMUSE TULEMUSED

Selles peatükis esitan konkreetselt kogutud materjali ning toon esile intervjuude käigus saadud vastused ja tulemused. Peatükk jaguneb osadeks vastavalt põhiteemadele, mida poolstruktureeritud süvaintervjuusid ette valmistades olin planeerinud ning mis intervjuudes ka käsitlemist leidsid. Iga teema all kirjeldan, millest intervjuueeritavad rääkisid, mida juurde lisasid.

Kuna kasutatud uurimismeetodi puhul on valim väike, ei pidanud ma vajalikuks esitatud mõtete ja tsitaatide puhul viidata nende autoreile. Pikemad tsitaadid, mis on järelduste ja kokkuvõtete aluseks, esitan töö lisades, lühemad teksti sees. Viitamisest loobumine säilitab intervjuueeritavate privaatsuse. Kuivõrd meie hingehoidjate hulk on päris piiratud, tunnevad kõik üksteist ja anonüümsust on peaaegu võimatu tagada.

Üks võimalus oleks olnud näiteks kasutada intervjuueeritud isikute peitmiseks tähti, numbreid varjunimesid vms, kuid loobusin sellest. Minu uurimuses pole oluline siduda seisukohti kindlate isikutega ega kirjeldada nende hoiakuid või vaatenurki. Töö eesmärgiks oli kirjeldada valimit moodustavate hingehoidjate suhtumist ja hoiakuid tervikuna.

Kogutud materjali läbitöötamiseks kasutan kirjeldavat temaatilist analüüsi, mis võimaldab avada intervjuude sisu, eksponeerida esile kerkinud teemasid ning tuua välja iseloomulikke tunnuseid ja suundumusi. Arvandmed esitan jooksvalt kirjelduse sees, andmete protsentuaalseid suhteid ma välja ei selgitanud. Saadud tulemustele annan hinnangu ja tõlgenduse. Põhjendan tulemusi teoreetiliselt ning esitan isiklikud arvamused ja seisukohad uurimistulemuste kohta.

Analüüsimise eesmärk on tuua välja uurimisandmetes sisalduvad teemad ja nende olulisus ning millest ja kuidas intervjuueeritavad vastavad ja räägivad, s.t vastaja tõlgendused. Peatüki lõpuosa sõnastab järeldused ja soovitatavad tegevused olukorra parandamiseks.

3.1. Hingehoiutöö sisu ja suhtumine hingehoidjasse

Intervjueerimist alustasin kutsestandardis sätestatud hingehoiutöö eesmärgi ja lühikirjeldust ette lugedes. Palusin seejärel kommenteerida definitsiooni adekvaatsust, kas intervjueeritavate arvates hõlmab see mõiste kogu sisu ja mahtu. Uuris ka, kas definitsioon on arusaadav ühelt poolt hingehoidjatele enestele, aga teisalt ka võhikuile ning kas nad lisaksid sellele omalt poolt midagi.

Kõik viis intervjueeritavat olid definitsiooniga rahul, pidades seda päris sobivaks sõnastuseks, väga ammendavaks ja heaks kirjelduseks. Üks vastaja lisas juurde põhjenduse, et sisalduvad kõik olulised baasmõisted. Kahel korral tõsteti esile sõna *terviklikkus* definitsioonis. Avaldati ka kahtlust, et kuna avalikkuses, nt ajakirjanduses, pole hingehoiutöö seni olnud kuigi esiplaanil, võib teema üldse inimestele võõras ja segane tunduda. Seetõttu tuleks rohkem selgitada hingehoiutöö olemust, peamiselt seda, et see pole nn piibliga pähe löömine.

Definitsiooni positiivse küljena toodi esile, et kuna see pole nn kaananikeelne, peaks see olema mõistetav kõigile. Arvati ka, et Eestis mõistetakse hingehoidu liiga kitsalt ja ühiskonnale pole piisavalt selgitatud, mida see tegelikult endas hõlmab. Üks vastaja nimetas, et hingehoid tähendab tegelemist abivajaja probleemidega käesolevas hetkes, siin ja praegu. Intervjuudes kerkisid esile võrdlused olukorraga Soomega, kus rõhutatakse, et hingehoid pole konfessionaalne, religioosne ega religioonisisene mõiste, vaid uskkondade väline ja -ülene.

Hingehoidjat peeti mitte misjonäriks, vaid toetajaks ja kaasaskäijaks. Näiteks peeti täiesti võimalikuks ja asjakohaseks hingehoidliku abi andmist ateistile või teist usku inimesele. Intervjuudest selgus, et hingehoidja töö pole ainult vaimsete ja religioossete teemadega tegelemine. Intervjueeritavad näevad ja käsitlevad inimest terviklikuna, peavad teda protsessis subjektiks, mitte objektiks. Vastanud kinnitasid, et lähtuvad töös terviklikust inimkäsitlusest. See tähendab, et võtavad klienti füüsilise, psüühilise, sotsiaalse ja religioosse olendina, kelles kõik nimetatud mõõtmed koos moodustavad terviku, kes vajab terviklikku hooldust, mis arvestab tema kõikide vajadustega. Just inimese religioossusega tegelemine on lisaväärtus, mida hingehoidjal teoloogina oleks psühholoogilisele ja sotsiaalsele mõõtmele lisada.

Mõnelgi puhul leiti, et oma põhimõtete ja töö sisu selgitamine on hingehoidlikus abistamistöös vägagi vajalik, eelkõige kummutamaks eksiarusaama, et hingehoidja saab abistada vaid inimest, kes nimetab end usklikuks. Seega pole hingehoiutöö evangeeliumi kuulutamine sõna otseses mõttes. Hingehoidja kõneleb Jumalast läbi oma isiku, kuulutades ligimesearmastust oma käitumisega. Ta jääb abivajaja kõrvale kõige meeleheitlikemal hetkedel, hülgamata teda. Hingehoidja mõistab ja aktsepteerib inimesi. Seetõttu käsitlevadki hingehoidjad mõistet väga laialt, hõlmates nii religioosse, psüühilise, sotsiaalse kui füüsilise mõõde.

Ametlikku definitsiooni täiendama eriti ei kiputud, anti vaid mõned soovitusel. Üks intervjuueeritav märkis, et teemaga mitte kursis olevale inimesele võib jääda segaseks väljend *eksistentsiaalsed teemad*. Seda mõistet tuleks rohkem lahti seletada, kuna see võib olla mõnevõrra tundmatu ja võõras. Lisada võiks ka filosoofilisi laiendusi ja seletusi.

Teemaks tuli intervjuudes ka see, millisena näevad hingehoidja rolli väljaspool seisjad. Selgus, et kuna sageli on mõiste inimestele arusaamatu, suhtutakse sellesse alateadliku hirmuga. Arvatakse, et on tegemist nn usukuulutajaga, kellest oleks parem eemale hoida. Sellise barjääri murdmiseks on erinevad hingehoidjad välja töötanud erinevaid taktikaid.

Nenditi, et kulmukergitamist tuleb rohkem väljaspool nõustamiskeskonda. Haiglates ollakse teadlikumad kui mujal. Üks vastaja võrdles hingehoidjat Reti Saksa hingelinnuga: mõneks ajaks on olemas ja siis lendab jälle ära. Sama vastaja rõhutas, et selleks et kellegi hinge hoida, peab inimene ise tunnistama, et tal on hing, mis vajab hoidmist.

Intervjuudest ilmnes, et kohati on inimestel siiski arusaam olemas, hingehoidjal tuleb vaid osata luua seoseid. Esimesena toodi välja, et hingehoidjat seostatakse kirikuga ja peetakse teda kellekski, kes aitab hingehädas inimesi. Seetõttu järeldatakse, et tegemist on hea ja usaldusväärse isikuga. Meenutati, et 1990. aastate alguses oli keerulisem ja teema tundlikum, sest siis pääses meditsiinasutustesse kergemini sisse ja seetõttu liikus seal ebausaldatavaid inimesi.

Hingehoiu mõistega seostub veel ka teema, millisena näevad hingehoidjad end ise. Tuleb ette, et

algajad tunnevad end veidi piinlikult ja kohmetult. Üks intervjueeritav väitis, et ei kasuta praktiliselt kunagi enda tutvustamiseks sõna *hingehoidja*, et mitte luua suhtlemisbarjääri. Näiteks on ta kogenud, et kui nimetada end hingehoidjaks, võtab klient kohe hoiaku *mul pole kedagi vaja, saan ise hakkama*. Seepärast jutustab ta hoopis lugusid, isiklikke kogemusi ja läbielamisi.

3.2. Hingehoidja enesehinnang

Kuivõrd avalik suhtumise jätab suurel määral soovida, tekivad probleemid ka hingehoidjate enesehinnanguga. Intervjuul jagas üks intervjueeritav kolleegi kohta antud hinnangut, et muidu on tegemist toreda mehega, kui ta ainult hingehoiuga ei tegeleks ega piibliga vehiks.

Kui üldsuse suhtumine on valdavalt tõrjuv, lööb hingehoidja enesekindlus kõikumama ning ta hakkab küsima, kas ja milleks on tema tööd üldse vaja. Kui suur osa hingehoidja energiast kulub igapäevaselt oma olemasolu tõestamiseks, hakkab ta paratamatult oma suutlikkuses ja professionaalsuses kahtlema. Ka kõige selgema mina-pildi ja kõrge enesehinnanguga inimene kaotab lõpuks pinna jalge alt, kui teised seda pidevalt õõnestavad.

Intervjueeritavate vastustest tuli selgelt välja, et mida rohkem töökogemust, seda kindlam ja parem on enesehinnang. Töötamise alguses tegeldi palju eneseotsingute- ja avastustega, tunti ebakindlust iseenda ja oma rolli suhtes. Seepärast oldi ka küllaltki abitu, kui oli vaja oma töö kohta tunnistust anda, selgitada oma tegevuse sisu ja eesmärke. Kui töökogemuse kasvades selgines arusaam enda rollist hingehoidjana, vähenes või kadus sootuks hirm hakkama saada.

Intervjuudest selgus, et ka pika töökogemusega hingehoidja võib tunda end aeg-ajalt üsna üksi ja abituna. Madalseisus ei julgeta küsida ja otsida abi, sest häbenetakse end teistele avada. Samas, mitu vastajat väitis, et pole oma tööaja jooksul üksildust tundnud, sest on osanud end analüüsida ja õigeaegselt abi otsida. Üks vastaja nentis, et abituse ja üksijäämise tunne tekib kergesti siis, kui pole olnud supervisiooni võimalust.

Kuid samas tunnistasid intervjueeritavad, et kogemus üksindusest ja abitusest võib osutada väärtuslikuks, sest õpetab nägema oma nõrku ja tugevaid külgi ning kinnistab mina-pilti ja adekvaatset enesehinnangut. Abituse väärtuseks on, et see paneb abi otsima ja õpetab toetuma.

Hingehoidjate professionaalsest suhtumisest ja selgest mina-pidist kõneleb fakt, et tunnistatakse oma töö komplitseeritust ja reaalselt ohtu läbi põleda. Seda teemat puudutasid kõik intervjueeritavad. Valdavalt suhtuti läbipõlemisohtu kui hingehoiutöö paratamatusse kaasnähtu, mitte kui hingehoidja isiksuse subjektiivsesse tagajärge. Anti endale aru ka vajadusest ennetada läbipõlemist ning tunnistati, et töö enesehinnangu tõstmise ja adekvaatse mina-pildi väljakujundamise nimel on oluline ennetamisvõimalus.

Tähtsaks pidasid intervjueeritavad teadlikkust iseenesest ja oma rollist. Hingehoidja töö on tulemuslik, kui osatakse jääda iseeneseks ja püsida oma aitaja-rollis. Kui napib eneseteadvust, langetakse kergesti rollist välja. Siis juhtub näiteks, et kliendi lugu haarab sedavõrd, et pisar tükib silma. Või aetakse näiteks segamini kaastundlikkus ja professionaalsus, kalkus ja enesekaitse jne.

Üks intervjueeritav tõi näite kunagisest läbipõlemisest, mis pani teda peaaegu ametit muutma. Saadud kogemus aitas tal olla edaspidi ettevaatlikum. Vastaja kommenteeris, et nüüdseks on justkui paksem nahk kasvanud, mis ei tähenda kalkust, vaid teadmist, kui kaugele võib minna osavõtlikkusega, et samal ajal säilitada töövõime.

Intervjueeritavate aravates eeldab nende töö tugevust. Näiteks kui on vaja seista inimeste kõrval, kes on äsja kaotanud väikese lapse. Vastajad rõhutasid, et kuigi hingehoidja peab õppima kõike taluma, ei tohi ta kalgiks muutuda.

3.3. Mida annab hingehoiutöö

Kõik intervjuueeritavad kinnitasid, et töö hingehoidjana on neid muutnud. Muutustena nimetati kõige enam sallivuse suurenemist inimeste veidruse, eripära, suhtumise, maailmavaate, hoiakute ja isikupära suhtes. Hingehoidjatöö on õpetanud intervjuueeritavaid nägema asju avaramalt ja pannud hindama inimeste individuaalsust. Nagu üks vastaja ütles – maailm läheb suuremaks, piirid laienevad.

Üks intervjuueeritav nimetas mässu vaibumist iseendas. Kui alguses olid suhtlemisel kliendiga esikohal emotsioonid – *see ei saa niimoodi olla, kuidas ta saab niimoodi!*, siis nüüd on toimunud rahunemine. Vastaja suudab nüüd inimesi võtta sellistena, nagu nad on. Töö käigus on kasvanud arusaam piirist enda ja abivajaja elu vahel, mis omakorda aitab võtta inimest, nagu ta on, mõista tema mõtteviisi iseärasust.

Üks kord mainiti muutusena inimeste usalduse suurenemist. Esialgu tundis intervjuueeritav end oma sõnul ebakindlalt, kas suudab end inimestele vastuvõetavaks teha, olla nende silmis usaldusväärne. Koos kogemustega on tulnud ka arusaamine, et see on võimalik.

Toodi esile ka vajadus süsteemse lähenemise järele ja kasvanud oskus seda praktikas rakendada. Hingehoidja töös on oluline jääda kliendiga suheldes teema piiresse, kuigi see võib olla raske ja tekitada tahtmist teemat vältida või kergemaga asendada.

Mitu intervjuueeritavat kinnitas, et aastate jooksul on lisandunud kindlustunne, usaldus iseene suhtes. Oma töö algusse tagasi vaadates nägid intervjuueeritavad endas nii mõndagi, mille pärast nüüd on põhjust piinlikkust tunda.

Paaril korral meenutasid intervjuueeritavad, kuidas on muutunud nende reageeringud negatiivsele suhtumisele, halvasti ütlemisele ja solvangutele. Algusaastail võtsid nad negatiivset tagasisidet väga südamesse, lasid end kergesti rööpast välja viia. Töö käigus on kasvanud oskus mitte lasta end tagasilöökidest häirida. Väärtustatakse tööd iseenesest, rahu ja tasakaalu. Kui suudetakse olla

aus iseene vastu, teha kõik enesest olenev, muutub ebaadekvaatne kriitika teisejärguliseks.

Samuti mainiti intervjuudes, et töö paneb hingehoidjat sageli proovile. Vastanuil on tulnud tõsiselt jätele kaaluda, mis aluselt oma tööd tehakse ja millest lähtutakse; kas see, millele toetutakse, ka kannab. Pidevalt tuleb ennast läbi katsuda: mida mõtlen, teen, millises seisus olen.

Töö hingehoidjana on intervjueeritavaile andnud võimaluse ennast teostada, täita oma kutsumust, kasutada oma andeid. Küsitletud hingehoidjad on tööle pühendunud, innukad inimesed. Nad hoolivad oma klientidest ja soovivad nende heaks midagi ära teha. Nad usuvad, et nende töö on hädavajalik, et sellest on kasu.

Peaaegu kõik vastajad ütlesid, et hingehoiutöös on kõige olulisemaks töövahendiks hingehoidja enda isiksus. See tähendab, et pidevalt tuleb enda eest hoolitseda. Tuleb jälgida, et jõuvarud ei lõpeks, et endast igapäevaselt ära andes leiduks ka taastumisvõimalusi. Kuna töö on pingeline ja stressirohke, tuleb hoolitseda korrapäraste võimaluste eest end uue energiaga täita.

Intervjueeritavad tõid välja, et nõustamisolukorras tulevad esile ka neis enestes varjul olnud probleemid ja tunded. Klientidega suheldes ja nende muredega tegeldes saab vastuseid ka omaenese küsimustele. Enda valupunktidega tuleb tegelda samavõrd kui teiste omadega, neid ei tohi eirata. Kuid samas tuleb jälgida, et ei kaoks piir abivajaja ja oma elu vahel. Kui hingehoidjal on kunagi olnud samad probleemid, tuleb teadvustada, et *minuga juhtus see väga ammu, praegu on teine situatsioon*.

Hingehoidjad kinnitavad, et peab märkama muutusi endas ja jälgima oma kasvamist isiksusena. Muutused võivad olla nii positiivsed kui negatiivsed. Positiivsed tähendavad tavaliselt tööskuste edenemist: mõistmise ja empaatia suurenemist, tolerantsuse kasvu, kuulamisoskuse süvenemist.

Kuid tuleb ette ka kahjulikke muutusi, mida põhjustavad tööpinge ja taastumisvõimaluste puudumine. Hingehoidja peab suutma õigel hetkel ära tunda, kui lähedal on näiteks läbipõlemine, et aegsasti midagi ette võtta. Vastasel juhul toob ta oma tööga klientidele pigem kahju kui kasu.

3.4. Hingehoidja abivõimalused

Erinevad intervjueeritavad nimetasid erinevaid abi saamise võimalusi. Esines selliseid, mida nimetasid kõik, kuid ka selliseid, mis olid kordumatud. Üldjoontes võib vastused liigitada kaheks: väljast tulev abi ja eneseabi. Intervjuudest ilmnes, et kõik vastajad hoolitsevad enda eest pidevalt, leiavad ikka mingeid viise abi ja toetust saada, kuigi mõnigi kord on see üsna vaevaline.

Kõige rohkem väärtustasid vastajad perekonna ja kolleegide toetust. Olulisel kohal jõuvarude taastajana oli positiivne tagasiside klientidelt. Ka sellisel juhul, kui nõustajat otsesõnu ei kiideta, on võimalik tunda sisimat rahuldust, et oled saanud olla kasulik ja teinud oma tööd tulemuslikult.

Kuna kõik intervjueeritavad on kristlased, on loomulik, et nad toetuvad Jumalale. Erinevad vastajad räägivad Jumalast erinevalt, kuid ka sel juhul, kui temast palju juttu ei tehtud, oli selge, et tegemist on nn vaikiva eeldusega. Intervjueeritavad kinnitasid mitmel korral, et nende töö edu sõltub sellest, kui palju osatakse saada ja edasi jagada suhtest Jumalaga. Tunnistati, et hingehoiutöö paneb isikliku suhte Jumalaga sageli proovile. Arvati, et mõne raske asja andmine Jumala kätte võib tähendada riski võtmist ja enese abituse tunnistamist. Kuid selline abitus muutub tugevuseks, sest ollakse abitult koos kolmekesi: nõustaja, abivajaja ja Jumal – ning toetutakse endast määratult suuremale – Jumalale.

Toetumist Jumalale peavad intervjueeritavad normaalseks, näiteks paluvad enne kliendiga kohtumist jõudu, tarkust ja arukust. Hingehoidjate arvates on just Jumal see, kellele toetuda, kellelt saada kindlustunnet, kellega koos pole üksi. Väga oluliseks peeti ka tänulikkust.

Pere ja lähedaste abisse suhtusid intervjueeritavad kaheti. Enamasti kinnitati, et pere on sammas, millele toetuda. Pereliikmete puhul rõhutati, et sageli ei tähenda see mingeid konkreetseid tegusid, vaid lihtsalt valmidust olla kohal. Pere seisab hingehoidja kõrval samal moel nagu hingehoidja abivajaja kõrval. Lähedastelt toetuse saamine võrdsustati abiga Jumalalt, sest kõik on kõige ja kõigiga seotud ja Jumal annabki teiste inimeste kaudu. Teisalt tuli esile ka arvamus, et perele ei saa toetuda, sest neil pole sarnaseid kogemusi ja nad ei mõista selle töö spetsiifikat.

Toetavana töid intervjueeritavad üldiselt esile positiivset tagasisidet, näiteks kahel korral nimetati abivajaja ootustele vastamist. Kuid tuleb ka ette, et kliendi tagasiside paneb nõustajat vaatama end hoopis teisest vaatenurgast ja avab jooni, millest varem teadlik polnud. Kaks vastajat nimetasid kiitust ohtlikuks, sest see võib osutada eksitavaks ja muuta hingehoidja upsakaks.

Kõik intervjueeritavad töid välja, et suureks toeks on kolleegidega suhtlemine. Kasutatakse nii mitteametlikku suhtlemist kui korralisi kokkusaamisi, näiteks supervisioone, koolitusi. Suheldakse nii teiste hingehoidjate kui vaimulike ja psühholoogidega. Kolleegidega suhtlemist peeti tähtsaks ka seetõttu, et see rahuldab kuulumisvajadust. Teiste hingehoidjatega suhtlemine annab osaduse inimestega, kes näevad ja mõistavad asju sarnaselt ning keda saab usaldada.

Üks vastaja rääkis hingehoidliku abi saamisest kolleegidest kirjasõpradelt. Üks intervjueeritav ütles, et käib vajadusel teraapias, ja kirjeldas sellega seonduvaid probleeme. Üks intervjueeritav väärtustas enesetäiendamist erilise pingete maandamise võimalusena.

Jõuvarusid taastavaks peeti ka koolitaja ja koolitatava rollis olemist. Esimesel juhul aitab, et saad kasutada oma lugusid ja näiteid, jagada teistega kogunenud emotsioone ja pingeid. Teiste ees seistes mõtestad oma kogemused uut moodi ja need ei koorma enam. Seejärel pole hingehoidja enam haavatav ega jõuetu, vaid tõuseb oma olukorrast kõrgemale. Koolitustel osalemine võimaldab vestelda teiste hingehoidjate ja koolitajatega eraldi. Vestlused ja rühmatööd kolleegidega võivad anda üllatuslikku tagasisidet iseenda kohta, aitavad probleeme analüüsida, avardavad maailmapilti ja näitavad asju uudse nurga alt. Õppimine ja täiendamine aitavad pidevalt n.ö ärkvel olla.

Eneseabi võimalustena töid intervjueeritavad mitmesuguseid vaba aja tegevusi, näiteks looduses käimist või lihtsalt keskkonnavahetust, ärasõitmist kusagile mujale kas üksi või koos perega. Lõõgastavaks pidasid vastajad ka lihtsalt kodus olemist, lugeda või teha koduseid toimetusi, olles nii füüsiliselt kui emotsionaalselt igapäevatööst eemal. Üks suure pere ema tõstis eraldi esile lastega positiivseid suhteid, mis aitavad jõuvarusid taastada. Ka emotsioonide väljaelamine aitab. Olgu selleks kas pärast tööd autos „tümpsu“ kuulamine või pidžaamapeod.

3.5. Millest hingehoidjad puudust tunnevad

Nagu korduvalt nimetatud, seisavad hingehoidjad igapäevatoos silmitsi erinevate probleemidega, millest suuremad on väljast tulev surve ja läbipõlemine. Seega tunnevad nad puudust eeskätt abist, mis võimaldaks probleeme jagada, pingeid maandada ja jõuvarusid taastada.

Intervjueeritavad tunnistasid, et sageli on väljaspool seisjate ootused hingehoidjale liiga suured ja põhjendamatud, isegi absurdsed. Kuivõrd eemalseisjad ei tea täpselt, mida hingehoid tähendab ja millised on hingehoiutöö võimalused, poogitakse sellele külge igasugust ja nõutakse võimatut. Kui siis selgub, et tulemus ei vasta ootustele, kuulutatakse hingehoid küündimatuks. Selline suhtumine tekitab stressi ja soodustab läbipõlemist. Intervjueeritavate arvates tuleks avalikkusele selgitada hingehoiu olemust.

Ilmnes, et peaaegu kõik vastanud tunnevad puudust korrapärasest võimalusest suhelda oma ala ja sarnaste erialade spetsialistidega. Kohtumised võimaldaksid end erialaselt täiendada, kogemusi vahetada ja probleeme analüüsida. Kuigi seni on neid aeg-ajalt toimunud, oleks tähtis korraldada läbimõeldult ja kindla töökava alusel. Kui abi jääb saamata, püütakse leida mingi teine võimalus, kasutatakse asendustegevusi. Üks intervjueeritav kirjeldas oma kahtlusi ja mõõnaperioode ning tunnistas, et suurt puudust tunneb ta asjatundlikust abist, näiteks supervisoonist.

Üks hingehoidja tundis puudust kovisioonidest, mida korraldavad näiteks psühholoogid. See oleks võimalus vestelda ilma konkreetse suunamise ja juhendamiseta. Sundimatu õhkkond soodustab avatust ja innustab oma probleemidest vahetumalt rääkima.

Intervjuudest ilmnes, et väga oluline on võimalus end aeg-ajalt välja lülitada. Inimesed vajavad puhkust, kuid läbipõlemise märke ja ohte on kergem märgata distantsilt, tööst eemal olles. Pidevalt ühes keskkonnas samade probleemidega silmitsi võib adekvaatne tunnetus ähmastuda.

Intervjueeritavad avaldasid, et tunnevad puudust positiivsest tagasisidest, toetusest ja tunnustusest kaastöötajatelt ja juhtidelt. Klientide kiitus ja rahulolu on sagedasem kui ametlik heakskiit. Ometi

on tööalane tunnustus oluline motivaator. Kui hingehoidja töötab haiglas, hooldekodus vms asutuses, oleks loomulik, et tema töö leiaks ka ametlikku tunnustust näiteks asutuse juhtkonnalt.

Üks intervjuueeritav väitis, et kindlasti vajab hingehoidja väga hingehoidu. Ta kirjeldas oma kogemust, mis pole küll otseselt hingehoid, kuid siiski annab hea tulemuse. Tegemist on meditatsioonivormiga, mida kasutavad katoliiklased ja mille nimi on süvi.

3.6. Hingehoidja hingehoid

Intervjuude tulemustest selgus, et suurimaks probleemiks on hingehoidliku abi kättesaamatus hingehoidlatele enestele. Sellest tundsid puudust kõik vastajad. Intervjuueeritavad kinnitasid üskmeelselt, et vajavad aeg-ajalt hingehoidlikku abi ja toetust. Praegust olukorda nimetas üks intervjuueeritav kaootiliseks. Seega on tegelikkus selline, et hingehoidja peab enesega ise hakkama saama. Kui ta vajab abi, peab ise lahenduse leidma.

Tavaliselt pöörduakse kolleegide poole ja enamasti ka saadakse abi. Praeguses olukorras on peaaegu kõiki hingehoidjad samal ajal oma kolleegide nõustajad. Enamasti aidataks meelsasti, kuid mitte alati ei leita selleks võimalust. Teisalt, ebamugavalt tunneb end ka abivajaja, sest peab kulutama kolleegi väärtuslikku aega.

Intervjuueeritavate arvates oleks parem, kui leiduks organiseeritud, regulaarse nõustamise võimalus. Sellega peaks tegelema vastav süsteem, mida küll seni veel olemaski pole. Kõikidele hingehoidjatele peaksid olema paigas regulaarsed nõustamisajad. Nõustaja peaks olema isik, kes tegelekski üksnes hingehoidjate hingehoiuga, panustaks kogu oma ressursi ja aja vaid sellele.

Kõik intervjuueeritavad olid üskmeelsed, et hingehoidjate hingehoidjal peaksid olema samad isikuomadused, mis on vajalikud hingehoiutöökaks ka kõikide teiste sihtrühmadega. Täpsustades nimetasid vastajad oluliste omadustena avatust, julgust ja oskust näha ennast koos oma vigadega. Väga oluliseks peeti, et hingehoidjate hingehoidja aktsepteeriks abivajaja väärtussüsteemi, ei

kritiseeriks, ei seaks seda küsimärgi alla ega naeruvääristaks, ei annaks hinnanguid. Tõsteti esile nõustaja suhtlemisoskust, lihtsat ja usaldusväärset käitumisstiili. Liialdatud professionaalsus pigem peletab, on halvamaiguline. Väärtustati ka suutlikkust läheneda klientidele individuaalselt.

Hingehoidjate hingehoidja peaks olema küll professionaalne, kuid säilitama vastuvõtlikkuse ja avatuse. Seega – mitte olema liiga professionaalne, vaid hoidma alles teatavat amatöörlikkust. Vastanud väärtustasid ka hingehoidja praktilist töökogemust ja supervisiooni oskust, võimet asetada kogutud teadmised konteksti. Hingehoidja isikuomadustest pidasid intervjueeritavad tähtsaks rahulikkust ja oskust näha probleemi teise nurga alt. Nii suudaks ta märgata asju, mille peale nõustatav ise poleks tulnud.

Üks vastaja väljendas arvamust, et hingehoidja ei tohiks võtta õpetaja positsiooni, sest väidetavalt teab hingehoidja abivajajana detaile kõige paremini ning vajab hoopis toetust, vahel ka kinnitust oma tegudele. Sageli on kõige raskem just otsustada, kas see, mis tehtud, sai tehtud õigesti; kas valitud lahendus oli ainus võimalus. Hingehoidja teab, et ei või üle oma varju hüpata, vaid saab teha seda, mida antud hetkel suudab.

Intervjueeritavate vastustest ilmnes ka, et spetsialiseerunud hingehoidja aitaks ületada häbitunnet, mida teisi aitama harjunud inimene kogeb, kui on sunnitud ise abi otsima. Seega on nõustamisolukord hingehoidjale mingis mõttes eneseületus, leppimine sellega, et ka tema vajab abi. Nõustaja juurde minnes tuleb loobuda enese tugevaks pidamisest ja saamatuse tundest.

Hingehoidjate hingehoiuga seoses kerkis esile ka pihiteema. Intervjueeritavad arutlesid, kas peab üldse olema kedagi, kellele pihtida, või piisab, kui tunnistada patud Jumalale. Vastajad leidsid, et alati ei peagi toetuma kaasinimese õla najale, vaid piisab isiklikust suhtest Jumalaga.

Kõik intervjueeritavad tähtsustasid oskust ennast avada, sest vastasel juhul poleks hingehoid võimalik, olgu hingehoidja kuitahe professionaalne. Samal ajal tõlgendasid intervjueeritavad avatust erinevalt. Ühe vastaja meelest pole see näiteks enda *hinge väljavalamine*. Teine arvas, et pole midagi halba, kui iseend jagad, oma elus toimunud analüüsid ega tee millestki saladust.

3.7. Intervjuudega kogutud materjali analüüsi tulemuste kokkuvõte

Eelnevate osade analüüsi ja põhjalikuma käsitluse alusel sõnastan lühidalt järgmised seisukohad.

1. Kuna hingehoiu mõiste tegelik sisu on tänapäeval veel avalikkusele peaaegu tundmatu, kulub suur hulk hingehoidjate energiat ja tööaega selgitusteks, mis töö see on, mida nad teevad. Samal ajal on ametlikult kehtiv hingehoiu definitsioon sobiv ja ammendav. Hingehoidjate eneste hinnangul on nende töö sisuks inimese kui tervikliku olendi kõikehõlmav toetamine kriisiolukorras, mitte vaid tema vaimulike vajaduste rahuldamine.
2. Kuna avalikkuse ja klientide hoiak hingehoidja suhtes on kahtlustav ja tõrjuv, kõigutab see paratamatult ka nende eneseusku ja enesekindlust. Kuid oma tööd saab edukalt teha vaid kindla enesehinnangu ja adekvaatse mina-pildiga hingehoidja. Tavaliselt on algajad ebakindlad, kuid töökogemuse kasvades enesehinnang tõuseb. Hingehoidja teadvustab iseend kui tugevat, kuid mitte kalki inimest, kes suudab seada piire ja püsib oma rollis.
3. Kuigi hingehoidja töö on pingeline ja stressirohke, annab suhtlemine klientidega hingehoidjale positiivset tagasisidet ja täidab uue energiaga. Hingehoid õpetab sallivust ja aukartust, avardab maailmapilti, väärtustab inimeste individuaalsust. Hingehoidja muutub rahulikumaks, tasakaalukamaks, usaldusväärsemaks, kasvab tema võime taluda kriitikat.
4. Hingehoidjad on endale teadvustanud abi saamise vajaduse ja kasutavad selleks aktiivselt kõiki võimalusi. Hingehoidjate lähtepinnaks on suhe Jumalaga, kuid nad toetuvad ka perele, sõpradele ja kolleegidele. Oluliseks toeks on erinevad teraapiavõimalused, koolitused, enesetäiendamine ja mitmesugused vaba aja tegevused.
5. Hingehoidjad hindavad korraldatud erialaseid koolitusi, konverentse, supervisioone jms, kuid peavad kasutegurit suuremaks, kui need toimuksid korrapäraselt ja sagedamini. Tõsisemateks probleemideks on stressirohke töö ja läbipõlemisoht. Riskidega võitlemises annaks paremaid tulemusi ametlik ja toimiv, spetsiaalselt hingehoidjaile mõeldud nõustamissüsteem.
6. Hingehoidjad vajavad süsteemset ja regulaarset hingehoiuteenust. Hingehoidjaid peaksid aitama hingehoidjad, kellel oleks erialane ettevalmistus, praktiline töökogemus, sobivad isikuomadused ja võimalus teha täisajaga tööd. Nõustamissuhe peaks tavapärase hingehoidja-kliendi suhtega võrreldes olema pigem võrdsete poolte suhtlus, sarnanedes vormilt rohkem näiteks supervisioonile.

3.8. Tegevuskava muutusteks

Kuivõrd käesoleval ajal on hingehoidjate abistamise ja nõustamise süsteem alles olematu, tuleks olukorra muutmisel alustada sellise süsteemi loomisest. Nagu eespool selgitatud, toimub küll koolitusi ja supervisioone, kui mitte ühtse tegevuskava alusel ega korrapäraselt. Hingehoidjate teadmiste ja ametioskuste kõrval on sama oluline nende psüühilise valmiduse kindlustamine. Selleks ongi vajalik hingehoidjatele mõeldud nõustamisvõrgustiku rajamine, mis koosneks hingehoidjatest, kes spetsialiseeruvad hingehoidjate hingehoiule. Kõigile tegutsevaile hingehoidjaile tuleks võimaldada vajalikul ja mõistlikul määral hingehoidlikku abi.

Intervjuudest selgus, et kõige rohkem vajavad toetust algajad hingehoidjad. Alates novembrist 2010 toimub Tartus kord kuus supervisioon, kus saavad osaleda kõik praktiseerivad hingehoidjad. Paraku on see projektipõhine ettevõtmine, mis võib peagi lakata. Supervisiooni võimalus nii algajaile kui staažikaile hingehoidjaile peaks kindlasti olema pidev ja kergesti kättesaadav. Hingehoidjad vajaksid koondamist organiseeritud ühingusse, mis kaitseks oma liikmete õigusi, kuid pakuks ka hingehoidu, supervisioone, koolitusi jt järjepidevaid teenuseid.

Tänaseks on välja töötatud kutsestandard, mis on hingehoidjatele kindlustanud teatava lähtepositsiooni teiste ametlikult tunnustatud ametite hulgas. Tegelikult on see alles algus, sest hingehoiu kui väärrika ameti sisulise tunnustamiseni kogu ühiskonnas on veel pikk tee. Mõeldud on ka hingehoidja kutsetunnistuse väljastamisele, küll veel alles ideetasandil. Vajalik oleks hakata koolitama selliseid hingehoidjaid, kes tegeleksid ainult hingehoidjate hingehoiuga ning kes omaksid kindlasti ka superviisori koolitust ja kogemust.

Paralleelselt praktilise tegevusega vajaksime kindlasti ka hingehoiuteemalisi uurimusi ja teadustöid. Kuivõrd praeguseks on hingehoidu ja hingehoidjaid alles väga vähe uuritud, on raske midagi konkreetset ette võtta, sest olukorrast puudub selge ettekujutus. On vaja välja selgitada näiteks kas või seda, kellest koosneb meie hingehoidjate kaader, milline on nende taust ja ettevalmistus, millist töökogemust nad omavad, millised on nende probleemid ja vajadused. Kui puudub adekvaatne pilt olemasolevast, on väga raske midagi algatada või muuta.

Seega on hingehoiu valdkond peamiselt alles avastamata maa ja pakub igale huvilisele palju võimalusi. Ühest küljest võib öelda, et on raske uurida ja tegutseda, kui pole millelegi toetuda. Teisalt aga saab hakkaja teoreetik või praktik rakendada oma võimeid just valdkonnas, mis talle enim huvi pakub. Käesolev töö oli katse täita üht tühikut paljude teiste hulgas hingehoiu valdkonna uurimise alal. Soovin, et minu katsele järgneks hulgaliselt veel nii sama- kui teiselaadseid.

KOKKUVÕTETE

Käesolev lõputöö analüüsis Eestis tegutsevate hingehoidjate igapäevatöö probleematikat. Töö keskseks teemaks oli hingehoidjate hingehoid, täpsemalt – hingehoidjate võimalused saada hingeabi ja nõustamist.

Kuna hingehoiu valdkond on käesolevaks hetkeks alles läbi uurimata, otsustasin anda oma panuse. Hingehoidjate hingehoiu teema vastab kõige paremini minu ettevalmistusele ja töökogemusele. Kuna olen hingehoidu õppinud ja ka aastate vältel praktiseerinud, tunnen valdkonda hästi. Praktiseerivate hingehoidjate valimine uurimisrühmaks tagas teema sobiva laiuse ja piiritletuse ning kindlustas vajaliku andmetehulga järeldesteks ja kokkuvõteteks.

Lõputöö eesmärk oli analüüsida hingehoidjate hingehoiu üldist olukorda, selgitada välja põhilised seaduspärasused ning tuua esile ettepanekud ja võimalused olukorra muutmiseks. Analüüsimisel ja järeldeste sõnastamisel lähtusin intervjuude käigus kogutud ja kirjeldatud andmetest. Seega õnnestus lõputöö püstitatud eesmärk täita.

Lõputöö jõudis järgmiste järeldesteni.

1. Kuna hingehoiu mõiste tegelik sisu on tänapäeval veel avalikkusele peaaegu tundmatu, kulub suur hulk hingehoidjate energiat ja tööaega selgitusteks, mis töö see on, mida nad teevad. Hingehoidjad ise peavad oma töö sisuks kliendi kõikehõlmavat toetamist kriisiolukorras.
2. Kuna avalikkuse ja klientide hoiak hingehoidjate suhtes on kahtlustav ja tõrjuv, kõigutab see paratamatult ka hingehoidjate eneseusku ja enesekindlust. Kõige ebakindlamad on algajad hingehoidjad, kuid kogemuse kasvades paraneb ka enesehinnang.
3. Kuigi hingehoidja töö on pingeline ja stressirohke, annab suhtlemine klientidega hingehoidjale samal ajal ka positiivset tagasisidet ja täidab uue energiaga. Hingehoid on kahepoolne suhe ja muudab nii nõustajat kui abivajajat.

4. Hingehoidjad on endale teadvustanud abi saamise vajaduse ja kasutavad aktiivselt kõiki abivõimalusi. Hingehoidjad hindavad seni korraldatud erialaseid koolitusi, konverentse, supervisioone jms, kuid peavad nende kasutegurit suuremaks, kui need toimuksid korrapäraselt ja sagedamini.
5. Hingehoidjad vajavad hingehoidjaid, kellel oleks erialane ettevalmistus, praktiline töökogemus, sobivad isikuomadused ja võimalus teha oma tööd täisajaga. Hingehoidjatele pakutav hingehoiuteenus peaks olema süsteemne, regulaarne ja kergesti kättesaadav.

Lõputöö sissejuhatuses püstitasin järgmise hüpoteesi – meie hingehoidjad vajavad klientide eest hoolitsemise kõrval hädasti ka ise hingehoidlikku abi, kuid võimalused sellist abi saada on väga tagasihoidlikud. Püstitatud hüpoteesi ja uurimisküsimuste kinnituseks kasutasin empiirilist (induktiivset) ja kvalitatiivset (fenomenoloogilist) uurimismeetodit.

Pärast intervjuude läbiviimist, materjali kogumist, süstematiseerimist ja analüüsimist sain teada hingehoidjate hingehoiu tegeliku olukorra. Kogutud näidete sisu alusel on põhjust järeldada, et meie hingehoidjad vajavad klientide eest hoolitsemise kõrval hädasti ka ise hingehoidlikku abi, kuid võimalused sellist abi saada puuduvad. Seetõttu leidis püstitatud hüpotees tõestust.

Lõputöö eesmärk oli ka teadvustada hingehoidjate probleeme, väärtustada nende tööd ja tõsta teadlikkust sellest valdkonnast. Kuigi hingehoiu tähtsusest räägitakse üpris palju, pole tegelik olukord siiski kuigi rõõmustav. Käesolev akadeemiline uurimus väärtustab hingehoidu ja hingehoidjaid meie kõikide tervise eest hoolitsejatena. Seega õnnestus täita lõputöö eesmärk.

Mõistagi eeldab austus hingehoiu ja hingehoidjate vastu läbimõeldud ja süstemaatilist tegevust. Soovitud tulemuste nimel peaksid pingutama kõik ühiskonnaliikmed. Akadeemiliste õppeasutuste osa oleks võimalikult suur hulk kvaliteetseid üliõpilastöid, näiteks kõikide tähtsamate hingehoiuvaldkondade põhjalikud ja asjatundlikud analüüsid ning tulemuste avalikustamine.

Kokkuvõttes algab kõik siiski suhtumisest ja väärtushinnangutest. Kui tähtsustatakse hingehoidu, lugupidavat suhtumist nii hingehoidjatesse kui klientidesse, siis selleni ka jõutakse. Kui aga

inimese hingelist poolt peetakse ihulisega võrreldes teisejärguliseks, kui keskendutakse tablettidele ja aparaatidele, muutuvad inimesed Jumala-näolistest olenditest aegamisi hingetuteks robotiteks.

Panen oma lõputööle punkti järgmise kirjakohta, mis annab hea juhtnööri, kuidas parimal moel korraldada hingehoidu ja hingehoidjate hingehoidu: „Tulge minu juurde kõik, kes olete vaevatud ja koormatud, ja mina annan teile hingamise! Võtke enda peale minu ike ja õppige minult, sest mina olen tasane ja südameilt alandlik ja te leiate hingamise oma hingedele, sest minu ike on hea ja minu koorem on kerge!“ (Mt 11, 28–30)

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Clinebell, H. (1973). Käytännön Sielunhoito. Forssa, Forssan Kirjapaino.
2. Clinton, T., Ohlschlager, G. (2006). Competent Christian Counseling. Colorado Springs, WaterBrook Press.
3. Ezzy, D. (2002) Qualitative Analysis: Practice and Innovation. London. Routledge.
4. Gregoire, J., Jungers, C. (2007). The Counselor's Companion: What Every Beginning Counselor Needs to Know. Mahwah-London. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
5. Hellsten, T. (2008). Kuidas kohtuda inimesega. Tallinn, Pilgrim.
6. Kidron, A. (2003). Nõustamiskunst: psühholoogilise nõustamise alused. Tallinn, Mondo.
7. Köberle, A. (1995). Hingekarjase hingehoid. Tallinn, Logos.
8. Lehtsaar, T. (1994). Hingepilk: kriisilukordade pastoraalpsühholoogia. Tallinn, Logos.
9. Makweri, E. (2001). Pappina sairaalassa. Helsinki, Kirkohallitus.
10. McLeod, J. (2007). Nõusatisoskus. Tallinn, Väike Vanker.
11. Montgomery, D. (2006). Christian Counseling that Really Works: Compass Therapy in Action. Montecito, Compass Works.
12. Nouwen, H. (1988). Särkymisen viisus. Helsinki, Kirjapaja.
13. Sainio, A. Ehjä ihminen. (1989). Helsinki, Kirjapaja.
14. Sainio, A. Kristliku hingehoiu põhimõtted. (1997). Tallinn, Logos.
15. Schostak, J. (2006). Interviewing and Representation in Qualitative Research. Berkshire, Open University Press.
16. Soots, A. (2002). Kriis ja kriisoliija abistamine. Tallinn, Avahoolduse Arenduskeskus.
17. Watts, F., Nye, R., Savage, S. (2007). Psychology for Christian Ministry. London, Routledge.

KASUTATUD AVALDAMATA ALLIKAD

1. Parts, A. (2010). Missugune aitamine on hingehoid? Avaldamata materjal, asub autori valduses.

KASUTATUD AJALEHEARTIKLID

1. Mikovitš, B. (2006). Pole põhjust end enneaegu matta. *Järva Teataja*. 04.02.2006. 3.
2. Liinak, E. (2006). Et hing oleks hoitud. *TerviseEkspress*. 26.10.2006. 2.

KASUTATUD INTERNETIAADRESSID

1. Krahn, J. The Church as Alternative Polis: An Anabaptist Perspective on Diakonia in the Church of Norway. brage.bibsys.no/diakon/bitstream/URN...no.../John%20E.%20Krahn.pdf. 05.05.2011.
2. <http://www.kutsekoda.ee/et/search?q=hingehoidja>. 05.05.2011.

1. lisa. Hingehoiutöö sisu ja suhtumine hingehoidjasse

Siin on välja toodud tervik ja üldse kõik olulised hingehoiu baasmõisted.

Muidugi on siin mõned kohad ja mõned sõnad, mida võidakse erinevalt aru saada, aga minu meelest on ta siiski päris hea, ei ole väga keeruline, millest ainult oma punt aru peaks saama.

Soomes rõhutatakse, et hingehoidja ei ole konfessionaalne või isegi religioosne või religioonisisene. Kristlikku hingehoidu saab anda ka näiteks moslemile, Soomes tuleb seda küll ette. Siin oli üks huvitav uudis, Rootsi, Stockholm oli palganud umbes paar nädalat tagasi palganud tööle imaami, kuna seal elab palju moslemeid, suhete silumiseks.

Vahel on ette tulnud inimesi, kes rõhutavad, et mina olen ateist ja mul pole hingehoiuga midagi pistmist, aga kui see barjäär on mingil momendil kadunud, siis on kõik korras.

Mõnikord saadakse aru, et hingehoidja tegeleb ainult inimese hingelise või vaimse osaga. Et kui näiteks haiglas inimene on silmatorkavalt usklik, tal on piibel laua peal, siis arvatakse, et seal on hingehoidjal midagi teha.

Kui ma näen seda, et patsient on selline täiesti ärevil /---/ ütlen talle, et ma olen üks ema, kes on väga kaua haiglas olnud. Ja et meil on siin praegu üks selline projekt käsil/---/ küsin üldse, kuidas tal läheb ja kuidas lapsega on ja /--- / vaatan, kui palju ta nagu ise rääkima hakkab. /---/ mina ütlen seda siis, kui meil on kõik suhtlemistõkked maas. Et siis ma võin öelda kasvõi seda, et tegelikult mul on väike saba ka, onju. Või lont.

Nad arvavad, et su vastas on kindel professionaal eksju ja siis tekib ka võib-olla selline usalduse tunne. Ta teab, et ta ei lähe seda lugu kusagile küla peale rääkima, suvalisele naabrinaisele /---/ olen saavutanud selle, et inimesed mingi hetk hakkavad usaldama.

2. lisa. Hingehoidja enesehinnang

No ta on muidu tore mees, nii huvitavat juttu räägib, aga see hingehoidmine, ma lihtsalt ei kujuta ette, et ta tuleb ja hakkab piibliga vehkima.

On ka hästi oluline, see usu ja lootuse koht. See on see, mida me püüame inimestesse süstida. /---/ Sest kui meil usku ja lootust ei ole, et elu hakkab paremaks minema, siis...võib psühhiaatriaiglasse tagasi saata, kuni nad oma medikamentidega jälle vormi saavad.

Ma isegi mäletan seda tunnet /---/ et ikka psühholoog on ikka tegija ja kuidagi nagu selline /---/ see jääb siis kuskil viieteist aasta takka, oli siuke häbitunne, et ma õpin midagi siukest, mis pole päris selline...

Olen ise endast aru saanud, ise paigas, rahul selle oma ametiga ja ei ole muret ka selle selgitamisega.

Kuna ma tundsin juba niigi sellist ebakindlust, sest ma pidin ennast nii palju tõestama, seletama ja õigustama, siis ma ise ei oleks läinud abi küsima. Tean küll, et oleks vaja olnud.

Üldiselt siis, kui neid ei olnud, siis ma tundsin ennast küll hädas tegelikult mingil ajal. Ma tundsin, et ma ei oska. Ma ei saa hakkama. /---/ Aga nüüd ma mõtlen, et olen nagu tohutu elutarkuseni jõudnud, et kui oma nõrkust ja abitust tunnistan, siis on võimalik ju abi saada.

Noh, osavõtlikkus või et, kui sügavale osavõtlikkus tohib minus ulatuda, et ma jaksaksin tööd teha. Siin nüüd pühapäeval ka Peetri õpetaja pidi minema, tal oli kolmekuuse lapse matus. Et noh, kui tugev peab olema kirikuõpetaja, kes suudab sellist talitust läbi viia. Me peamegi olema tugevad, me ei lähe sinna nutma.

Aga olen matnud ka surnult sündinud lapsi, paar juhtumit on olnud. Veel lapsi, liiklusõnnetuse ohvreid, kahekümneseid, natukene alla või üle, kõike on ette tulnud. Ja noh, teatud olukorras sa pead olema tugev.

Loomulikult ma püüan inimese murest osa võtta, aga kui ma jäägitult nendega nagu samastun, siis ma ei suuda enam seda tööd teha, siis ma ei ole enam professionaal.

Sügavamas, eksistentsiaalses mõttes olulistes küsimustes inimene äkki ongi üksi oma Jumalaga. /---/ Ma ei mõtle seda üldse kuidagi negatiivselt /---/ Me oleme mingi ajahetke patsientide või klientide kõrval, aga ometi me ei saa ega tohigi hakata nende elu elama või nende eest otsustama, kasvõi surijaga – saab olla kõrval, saab toetada, aga tema eest ära surra ei saa.

3. lisa. Mida annab hingehoiutöö

See ongi nii, see on tema elu ja see toimib ja ta on hakkama sellega saanud ja ma noh...ma üritangi tema vaatepunktist seda näha. Ja mul on lihtsam niimoodi.

Kui ma alguses tulin, siis ma ... täitsa ehmatasin. Mul oli mingi teoreetiline baas olemas, kogemusi oli vähe ja siis ma tundsin, et see üldse ... teatud kohtades ei lähe üldse kokku minu teadmistega./---/ Nüüd ma juba nagu oskan asju näha, võib-olla rohkem näha sinna mitte sõnadesse, vaid sinna taha, mis seal tegelikult toimub eksju seal peas.

Juba see on muutunud, et teisest inimesest siiralt aru saada, teda mõista ja ennast nagu tema nahka panna, siis juba see on midagi enda jaoks. Ma olen sunnitud võtma teda sellisena nagu ta on, ma ei saa talle mingisuguseid ettekirjutusi teha või mingeid kitsendusi. Selles mõttes on iseennast vaja tahes-tahtmata avardada. Avastad, et tema mõtlebki niimoodi ja ongi huvitav see, kuidas tema mõtleb.

Kui su klient tuleb ja sa oled ise ebakindel, /---/ klient tajub sinu ebakindlust. Et siis tekivad tal ka omad reaktsioonid /---/ Siis ta ei hakka sind usaldama /---/ Aga no kui sa oled ise kindlam ja noh...siis ma tunnen, ka inimesed usaldavad rohkem, et saab nagu oma tööd paremini teha.

Et kui ma alguses inimesega rääkisin, siis mulle tundus, et see teema siit, see teema sealt või niimoodi, lähen teema juurde tagasi, tal on sellest valus rääkida, läheb jälle edasi. /---/ Nüüd on see süstemaatilisus kasvanud /---/ et me saaksime selle teemaga just tegeleda.

Olen olnud vahetevahel selline natuke kriitiline, /---/ ikka selles stiilis, et /---/ et no küllap sellel inimesel ikka on mingi põhjus, et ta on teeninud ära selle jama endale. Et see mõte on muutunud.

Ütleme nii, et negatiivne tagasiside on siin vast see kõige olulisem asi. /---/ Mõne inimesega tekib tõrge. See paneb mõtlema, et mis nüüd viltu läks või mis on minus, mis ei sobi sellesse ametisse.

Peamine on, kui ma näen, et inimesel tekib selline... Mingi sära tuleb silma või. Ma tunnen, et ta on mingist sügavast kriisist nagu üle saanud ja ta hakkab toibuma. /---/ Oluline on aidata inimest.

Tead, mõne looga ma avastan endal selliseid tundeid, mida ma arvasin, mida teatud situatsioonidega enam ei ole. /---/ Nii palju on neid tundeid ja asju ja siis ma jälle näen, et see kõnetab mind ja siis mul tuleb ikkagi see olukord tagasi.

4. lisa. Hingehoidja abivõimalused

Minul endal on nagu hästi oluline, et /---/ palju ma siis oskan võtta sealt Jumala käest, kes nagu tõesti on selline ammendamatu allikas. Et palju ma siis suudan sealt vastu võtta ja edasi jagada.

See on võib-olla hirmutav, kui sa tõesti tunnend sellist abitust, kas siis on seda julgust ja riski Jumala kätte anda need asjad. Ja tõesti julgeda ollagi abitu ja tunnistada, et nii mõneski olukorras /---/ oleme küll võib-olla mõlemad seal kuidagi abitud.

Et mitte nõuda, vaid olla tänulik. Märgata, et kui on raske, siis teadlikult panna piir vahele ja märka seda, mis sinu ümber on.

Nad on teiste valdkondade inimesed, et ma ei hakka oma last või abikaasat rääkima, kui raske ja niimoodi on.

Paar tänulikke silmi on rohkem väärt kui terve maailm./---/ Seda ei tule vast just iga päev ette, aga kui on sellised olukorrad, siis see toidab tükk aega.

Üks patsient ütles, et ma pole nii karmi terapeudi juures veel kunagi käinud. Jah. Et siis see oli mulle täielik üllatus. Ma olen arvanud, et ma selline leebe ja sõbralik inimene olen. Aga tuleb välja, et mõnikord ma võin olla väga karm ka.

Et sa ei läheks nagu edevaks, et ei läheks uhkeks, et ei kujutaks ette: oh, nägid, /---/ mina tegingi seda ja nüüd midagi muutus.

See positiivne tagasiside on siuke ohtlik asi. Et kui suudaks sellel lasta minna, siis oleks kõige parem. On küll hea, silitab kõrvu, aga...

Kui ühel hetkel ikka juhe väga kokku jookseb, siis mul on paar sellist head inimest, kes on ise psühholoogid ja superviisorid, kellele ma lihtsalt helistan /---/ või /---/ saame kokku ja räägime.

Mul ei olegi sellist aega olnud, kus ma oleksin nagu päris ilma igasuguse toetuseta. On alati olnud mingi viis ... ja ma arvan, et ma olen ka ise selle eest hea seisnud. Et ma ei ole ennast jätnud selles mõttes ka hooletusse või märkamata seda, et ma vajan ... sellist seltskonda, kuhu kuuluda, kellega jagada.

Päris hingehoidjat on mul olnud siis, kui ma seal Soomes kursusel käisin, et siis mul oli ette nähtud supervisioon. /---/ Aga muidu mul on... mul on aegajalt kirjasõpru, aga niimoodi elavana ei ole väga olnud, aga on

sellist kirjasõpra, Soomes ennekõike. Ameerikas isegi. /---/ Ma ei ole kindel, kas ma olen siis piisavalt avatud. Ma ei usalda inimesi. Ühest küljest ma usaldan ja teisest küljest... noh...häbenen iseennast. Aga ma arvan, et päris hea on selline kirjalik suhtlus.

Olen käinud teraapias /---/ teatud perioodidel ja ma mäletan, et esimene kord oli see päris kõva eneseületus tunnistada endale, et mina lähen teraapiasse, et ma vajan seda. See oli päris raske. Leppida sellega. Ka mingit pidi see kujutus, et ma pean olema tugev...eeee... häbi kindlasti, et näed, ei saa nüüd oma eluasjadega hakkama ja see häbi /---/ enese selline saamtuks pidamise tunne /---/ Ja samas pean ütlema, et see oli ka väga oluline ja ma sain mindud.

Olen kogu selle aja ka ise õppinud /---/ lühema või pikema aja tagant ikka kursuselase rollis olnud. Mis tähendab kogu oma kogemuse teatud nurga alt või teistsuguse nurga alt läbimõtlemit. Ma arvan, et see on hästi kasulik olnud mulle endale – ühtpidi ta on andnud /---/ professionaalsusele juurde ja teistpidi on ta andnud endale niisugust mahalaadimise võimalust.

Ma tunnen, et tammun nagu koha peal, ei ole midagi uut, kõik on sama, kui olen kümme aastat samasugune nagu praegu, et ma ei tähelda oma muutust teadmistes, kogemustes. Kogemusi küll on, aga kui neid palju ei reflekteeri, jällegi nagu lahti rääkida, mõtestada, et siis ongi see häda, et korraga ma nagu ei tunne, et ma väärtustaks oma tööd ise ka, kui ma olen paigal püsinud.

Praegu näiteks kui ma nüüd igapäevasest aktiivsest tööst eemal olen, /---/ siis ma alles nüüd hakkam oskama ennast nagu vaadata, kuidas ma seal olin.

Kui laps ütleb, et sa oled jälle nii väsinud, siis ma mõtlen: nii, stopp, /---/ nüüd on see koht, kus on see tasakaal paigast ära. /---/ nüüd ma pean /---/ midagi muud tegema. /---/ Et...päike paistab ja lepime eelnevalt kokku, et teeme seda, teist ja kolmandat.

Tunnen, et ma räägin välja, et mul ei jää siia kaane alla see kuskile. Ma väga kardan, et see jääb kuskile niimoodi, kus on need vanad lahendamata asjad. Neid emotsioone /---/ ma ei tohi neid maha suruda. Et muidu need hakkavad mind häirima.

5. lisa. Millest hingehoidjad puudust tunnevad

Selle aja jooksul on ikka väga mitu korda /---/ päris selliseid raskeid aegu olnud /---/ kus nagu tunned, et olen nagu täiesti metsas omadega, et ma olen vale koha peal vale inimene, /---/ täiesti metsas omadega ja millekski ei kõlba.

Hingehoidja on alati see, kes on tasakaalukas, mõistev ja kes, plaksti, kahe minutiga aitab. Nagu teinekord kolleegide ja ülemuste poolt haiglas need ootused on. Ja mõnikord ka /---/ patsientide poolt, et ohh, sina oled ju spetsialist, sina tead seda ja seda.

Teinekord suhtutakse sellesse töö tegemisse, et kuskil peavad olema mingid tööhunnikud ette näidata, mida sa oled ära teinud. Selles töös ei ole midagi nii väga ette näidata või kuidagi kontrollida, kui tõhusalt see nüüd tehtud on.

Ma arvan, et ühiskond ei tea lihtsalt...ei ole neile piisavalt hästi selgitatud, mis tähendab hingehoid, aga haritud inimesed peaksid küll aru saama. Iseasi, et hingehoidja töö ei ole ajakirjanduses väga esiplaanil. On olnud mingeid artikleid või intervjuusid, noh, minugagi on tehtud intervjuusid. Kaplaneid on rohkem ja kaplanid on rohkem ka hammaste vahel poliitilistel või teoloogilistel vastastel.

Ma ei lähe ju suvalisele inimesele tänavale rääkima, kui raske mul on.

Tasakaalustasin ennast sellega, et /---/ sukeldusin kirjandusse. Hakkasin otsima, vaatama, lugema hästi palju. Mulle tundus, et see teadmiste baas, mis mul oli, /---/ et see selles töös nagu ei ole piisav.

Tundsin ennast küll hädas tegelikult mingil ajal. Ma tundsin, et ma ei oska. Ma ei saa hakkama, /---/ ma ei tea, mida ma räägin. /---/ teadmisi ei olnud /---/ ja siis veel pidev kahtlus, et kas ma üldse teen õiget asja. /---/ Äkki ma kuskil ületan piire, eksju, äkki ma peaks ennast tagasi tõmbama. Aga noh, supervisioonide mõju mulle on kõige rohkem see, et ma rahunen maha. Et ma saan kindlust, et ma olen õiges suunas olnud, see ebakindlus kaob ja sellest tekib selline tugevus mingil määral, /---/ minu meelest ongi see hästi oluline, et ei ole seda üksinda jäämise tunnet.

Räägivad omavahel neist asjadest, keegi ei ole ülevam kui teine, eksju. Et noh et lihtsalt räägitakse, et mul on selline asi ja mul selline asi. Et selline asi oleks hästi hea küll ka hingehoidjatele.

See on üks selline meditatsioonivorm, mille nimeks Salo on nimetanud „süvi“ /---/ tullakse kokku, vahel on olnud ainult kolm inimest ja vahel ka viis /---/ Siis mingisugune teema... see juhendaja siis loeb nagu seda teksti, mille peale me mõtleme. Näiteks surmateema, et sa paned silmad kinni ja siis kujutad ennast, /---/ et sul on haigus, paar nädalat on veel jäänud, /---/ Kõik sellised sündmused käid läbi tunnetada iseendas. No seal on mingi mõttepaus ja igaüks vaikselt mediteerib omaette, püüab silme ette tuua seda olukorda ja siis noh pärast on selline jagamisring ka, et keegi ehk on valmis seda üksteisele jagama. Ühe meditatsiooni jaoks võetakse kaks või kolm teemat läbi.

6. lisa. Hingehoidja hingehoid

See on nagu hingehoidja enda asi, et ise otsib ja ise vaatab... et tõesti mingit regulaarset võimalust oleks vaja. See on ka nii, et kui inimene ise ei tunne, et tal oleks seda vaja, aga samal ajal on ilmselge, et seda on vaja. Et teisi aidata, peab iseenda eest hoolt kandma.

Mina oma abikaasaga, kui ta sõjaväes oli kaplan, meil olid üsna lähedased probleemid. Muidugi minul olid patsiendid, temal ajateenijad või teised sõdurid, aga kõik see problemaatika ja see, mis raskused on, olid samad. Sellest oli nagu tugi. Et vähemalt on inimene, kes aru saab. Aga seda ei saa muidugi päris hingehoiuks nimetada.

Ma tean, et ta on hommikust õhtuni kõiki neid inimesi kuulanud ja /---/ mitte just kõige kepsakama näoga vaatab mulle otsa.

Ta ei pea olema minust klass kõrgemal inimene, lihtsalt tavainimenenoh, samal tasemel, noh et oleks lihtsalt inimene, sa tahad rääkida. Asjadest.

Loomulikult on mul kõrged ootused sellele, kes mind aitab. /---/ Igaüks tahaks, et see inimene, kes teda aitab, peab talle kuidagi sobima. Et siin ei ole ilmselt traktoristil ja hingehoidjal vahet.

Tavaliselt on see nagu negatiivse värvinguga sõna, aga hingehoidja peaks olema nagu asjaarmastaja. Ükskõik, palju tal teadmisi on või mida iganes tal on, aga ta peaks ikkagi jääma selleks amatöörriks. Suhe endasse, Jumalasse ja teise inimesse peaks olema elav ja armastav.

Nagu aednik võiks olla. Vaataks, kas peenar on korras.

Mida ma ootan, see, et...et ta mind toetaks, ei annaks hinnanguid, ei ütleks, et ohh, sa ei teinud õieti /---/ just see toetus on hästi oluline. Ta ei peagi olema ei tea mis teadmistega või jagama teooriaid, absoluutselt seda ma ei ootagi. Ma kasvan ise nende nõustamiste käigus, nende kogemuste käigus, eksju. Kui mul on midagi puudu, siis ma küsin, eksju. Aga kui ma tahan hingehoidu saada, siis seda ma kindlasti ei oota, et ta hakkab õpetama, kuidas sa pead tegema. /---/ mind ei huvita, kui keegi tuleb ja ütleb, et /---/ vot niimoodi oleks pidanud tegema.

Supervisioon tõmbaks neid pingeid maha, aga kardetakse lihtsalt inimesed olla, peitutakse kuidagi ametliku maski taha, et nagu kaitseks või.

Aga mina arvan, et ei pea olema pihhiisa tingimata, aga vahel on küll vaja muidugi jah. Aga mis selle avatuse juures on oluline, noh, nagu juttu oli, et hingehoidja põhiline töövahend on tema isiksus, et ta isiksusena mõjuks ehtsana. Et temas ei oleks midagi võltsi.