

PSÜHHOLOOGIKABINET, KUS SIBLIVAD TERAAPIAKANAD



KÜLASKÄIK

Kõigil on kiire ja igaüks ajab omi asju, üksteist justkui ei märkagi – kas tuleb tuttav ette? Aegviidus on üks paik, kus looduse ja loomade keskel on lihtsam peretunnet taastada, avastada oma kõige lähedasemaid ja laste hingehaavu ravida.

TEKST: KAIRE TALVISTE FOTOD: HELE-MAI ALAMAA

Ligi aasta on psühholoog **Kristi Raava** (42) ja tema loomaarstist abikaasa **Ants** (49) puhunud Aegviidu alevikus 150aastasele postkontorile uut eluvaimu sisse. Ühes majapooles võetakse peagi vastu haigeid loomi, teises aitavad loomad taastada laste ja perede vaimset heaolu.

Umbes tunnike sõitu Tallinnast ja juba ongi Aegviidu raudtee risiti-põiki ees. Neil, kes suunduvad Eesti looduse- ja loomaterapiakeskusesse, tuleb enne raudteed pöörata vasakule Aegviidu alevisse. Koolimaja taga peidab end vana postkontor, mille pruunikale puitlaudisele on maalitud hobuseid, kanu ja muid pilte. Kõik need märgid viitavad sellele, et oled jõudnud kohale.

Keskuses leidub nii neljajalgseid, sulelisi kui ka uimelisi, kuid Kristi võtab meid seekord vastu **Sophiega** – kolmeaastase vetelpäästekoeraga, kes oma massiga võiks su pikali ehmatada, kui ta poleks nii sõbralik. Koera käpp on meremehe kämblast kordi suurem, ent pehme karv muudab ta kaisulooma sarnaseks. Paimaias on Sophie ka. Küsimusele, kas looma suurus terapiasse tulevaid lapsi ära ei ehmata, vastab Kristi: “Kes eos kardab, kardab kõiki suurusi, ja kel pole hirmu – need ei ehmu. Lapsed otsivad turvatunnet ja mida suurem loom, seda turvalisemana ta mõjub, eriti kui loom on väga rahulik.”

Seda Sophie ka on. Tal on nii palju kannatlikkust ja soovi kontaktis olla, et on valmis teretama läbi klassitäie lapsi. Mõni aeg tagasi kohtus Sophie 11. klassi õpilastega ja poisid muudkui ahhetasid, kui ilusad silmad tal on. Ta ongi toeks neile, kes ei julge pilkkontakti luua – Sophiega on see väga lihtne.

Koer Sophie on nii palju kannatlikkust, et ta on valmis teretama läbi klassitäie lapsi.

Abi on temast teistegi probleemide korral. Näiteks arglikum laps, kes kõneleb väga tasasel häälel, saab Aegviidu metsas harjutada, kuidas suurt koera valju häälega enda juurde hõigata. Eduelamus on tagatud,

kui võimas loom sulle kuuletub, hooga jooksmata hakkab ja täpselt su ees maandub. Teraapias on Kristile abiks veel must labrador **Rosin**.

Ebatavaline teraapia

Võtame Kristiga suuna kunagisse postkontoris, mille Raavade abielupaar on kaheks jaganud. Ühel pool toimetab loomaarstist Ants, kelle amet nõuab, et ruumid vastaksid euro-nõuetele – sealt vaatabki vastu 21. sajand. Teisel poolel on Kristi lasknud taastada kõik, mis pea 150aastasest sisust taastada andis.

Akendest paistab imeilus vaade ning pilk puhkab palk- ja saviseintel. Mitmete kihtide alt päästetud vanadele ustele on maalitud uhke kuub: rahvariidemustrid. Keskust soojendab →



Kristi ja Antsu lapsed Helena ja Kristjan on lisaks koeraga müramisele kanad spetsiaalselt teraapiatööks ette valmistanud - neil tuli kanu võimalikult palju sülle võtta, et tähelepanu linde ei ehmataks.

→ kamin, kaht töötuba lahutab akvaarium ning lisaks koertele paterdavad siin tihti kanad ja küülik. Mitte just tavapäraseim psühholoogikabinet! “See on keskkond, mis toetab nii kliente kui ka spetsialisti. Ruume korrastades olidki mu märksõnad loomulik, looduslik, loov, turvaline ja ehe,” selgitab Kristi.

Loodus- ja loomateraapia aitab ärevuse, ebakindluse, õpi- või suhtlemisraskuste puhul.

Tõsi, aasta eest, kui sisetööd algasid, polnud Kristi hoonest kuigi suures vaimustuses. Lähedased muudkui rääkisid, kuidas nad näevad vaimusilmas siin juba keskust tegutsemas, aga Kristi ise ei näinud, sest ebaatraktiivset kultuurikihti oli majja kogunenud omajagu. Kui plaatide ja tapeedikihide alt hakkas paistma palksein, löid ta silmad aga särama.

Kristi soovis jäärpäiselt taastada ka 150aastase laudpõranda. Töömehel oli tükk tegu, et vabastada vana postkontori põrand ohtrate värvikihtidest ja tundmatutest immutusvahenditest,

aga Kristi ei andnud alla. Põranda pikale ajaloole viitab praegu kaks suuremat lohku. Sügavama neist süvendas sinna postimaja teenindaja, kes seisis töökohustusi täites aastakümneid samal kohal. Veidi väiksem lohk teisel pool kunagist letti viitab sellele, et kliente tal jagus.

Neliteist aastat tagasi Aegviitu sisserännanutenä ei saanud Raavad kohe aru, kui tähtis see maja kohalikele on. Kui mullu oli kohvikute päev, küikas paarkümmend pead ka ehitustolmusesse tuppa ja vaimustus. Siiani kuuleb Kristi tänaval kiidusõnu, et üks vana maja alevi keskel on ellu äratatud. “Nüüdseks tean, et see maja räägib kohalikele erinevaid lugusid ja toob meelde mälestusi. Kuulame alati tänutundega, kui keegi meile maja ajaloost räägib,” sõnab Kristi.

Hingeabi metsast

Rohkem selliseid loodus- ja loomateraapiakeskusi Eestis pole. Idee keskuse rajamiseks tekkis Kristil paari aasta eest, kui ta käis USAs koolitusel. “Nägin, kuidas teraapias olid ühendatud looduskeskkond ja loomad, ning tundsin, et ka mulle meeldiks niiviisi tööd teha.”

Kuni keskust polnud, kohtus Kristi

klientidega metsas. See röömustas eriti vanemaid, kelle lapsi metsaskäigud muidu ei vaimustanud. Juba viis aastat on Kristi teinud koostööd Alaveri kooli õpilastega. Jutud tema uudetest teraapiaviisidest levisid aga kiiresti ja nüüd saabuvad Kristi juurde lapsed mujaltki Eestist.

Psühholoog läheb lastega metsa, et nood õpiksid tundma iseennast. Tihti võtab ta appi loomad. “On maikuu, päike tõuseb. Olen kalipsos ja ootan Paide haigla rehabilitatsioonikeskuse lapsi koos koeraga järve ääres, et teha grupiteraapiat hoolivusest. Uurime, kuidas vetelpäästekoer hoolib endast ja teistest, mis ta teeb ning kuidas lapsed saavad hoolida,” meenutab Kristi üht teraapiaseanssi. “Just selline ongi mu töö!”

Paraku meie kliimas päike alati ei paista. Kui juhtus olema kole ilm, polnud Kristil kohta, kus teha teraapiast kokkuvõtteid või lonks kuumateed juua. Nüüd saab ta pärast looduses käiku istuda lastega hubases keskkuses. Tihti paiknevad looduskeskused linnadest kaugel. Aegviidu keskusest nõustav välisekspert, kliiniline professor ja loomaterapeut **Philip Tedeschi** on kiitnud just seda, et ligipääs on hea ja ürgmets siinsamas.

Oodatud kõik pered

Kristi töötab Aegviidu loodus- ja loomateraapiakeskuses põhiliselt laste ja noortega, kel on mõni psühholoogiline mure: depressioon, ärevus, ebakindlus, madal enesehinnang, õpi- või suhtlemisraskused vms. Peale individuaalteraapia pakub ta tegevusi perele. Samuti hakkab →





→ läbi viima eneseavastamise koolitusi ja laagreid neile, kes soovivad end paremini tundma õppida.

Alati ei pea teraapiakeskuse loomad suurt midagi tegemagi – piisab nende kohalolust, et ärevad lapsed rahuneksid. “Oluline roll on ka vaatlusel, mis aitab jutule saada, samastuda ja endasse vaadata. Näiteks akvaariumi vaadeldes saavad lapsed uudistada taimi ja kalu ning ühtlasi avastada oma varjatud vajadusi, soove ja unistusi. Depressiooni korral aitab kalade värvilise keskkonna silmitsemine energiat liikuma panna. Loodusest ja loomadest on palju abi neile, kes on kinnised, ebakindlad või kel napib motivatsiooni,” loetleb Kristi.

Kuna Kristi on ka Gordoni perekooli koolitaja, tahab ta tuge pakkuda neilegi peredele, kes soovivad parandada omavahelisi suhteid. “Tänapäeva maailmas on kõigil kiire ja igaüks ajab oma rida, just nagu võõrad. Järjest vähem on kvaliteetset aega, mil märkame üksteist ja katsetame koos uusi asju. Siinses talukeskkonnas on lihtne peretunnet taastada ja avastada oma kõige lähedase- maid,” räägib ta.

Kohtumiseks võib igaüks Kristiga aja kokku

leppida, öeldes, mis eesmärgil tulla soovib. Tegevused looduses ja/või loomadega valib Kristi vastavalt perele – kas viib nad matkama või lumehange või palub hoopis kaks kana tuppa tuua, arendamaks koostööd. Kristil on neliteist teraapiakana, kes tekitavad külalistes parajat elevust. Tegu on rahulike ja mõnusa- lalt matsakate kanadega, kelle Kristi lapsed **Helena** (12), **Kristjan** (14) ja **Andero** (18) on spetsiaalselt teraapiatöök- s ette valmistanud. Lastel tuli kanu võimalikult palju sülle võtta, et tähelepanu linde ei ehmataks ja nad harjuksid olema inimestega.

Pere teraapiaülesanne võib olla ka pooletunnine jalutuskäik metsas täielikus vaikuses, millele järgneb arutelu, mida keegi märkas. “Kui meie tegevus ühe lausega kokku võtta, on see iseenda avastamine loomulikus looduslikus keskkonnas. Meie moto on: julge olla sina ise,”

ütleb Kristi. “Inimesed otsivad sageli rahulolu – see tuleb sellest, kui leiad üles asjad, mis sulle sobivad, julged neid teha ja julged suhelda.”

Siin on turvaline keskkond, kus seda kõike katsetada! ☺

