

Ökokaart (*Ecomap*) – tööriist lapse lähivõrgustiku ja suhete kaardistamiseks

Ecomapi (edaspidi ökokaart) arendas 1975.aastal välja sotsiaalteadlane Ann Hartman. See on lastekaitsetöös kasutatav tööriist, mille eesmärk on aidata mõista, kes on lapse jaoks olulised inimesed, kellega tal on lähedased suhted ja kuidas laps näeb enda ümber olevaid täiskasvanuid ja teisi lapsi. Ökokaardile märgitakse lapse jaoks nii positiivsemad kui keerukamad suhted. Erinevalt genogrammist, mis keskendub perele ja annab pildi peresüsteemist, on ökokaart tööriist, mille abil saab koos lapsega luua ülevaate kogu tema võrgustikust ning suhetest.

Seda saab lapsega töötav spetsialist kasutada lapse heaolu hindamisel, kui kaardistatakse lapse peresiseid ja -väliseid suhteid. Ökokaardi koostamisel on tähtis, et seda tehakse koos lapsega ning lapse vanuse osas siin piiranguid ei ole. Seda saab kasutada kõigi lastega, kes oskavad nimetada inimesi, kellega nad kokku puutuvad.

Ökokaarti saab kasutada ka täiskasvanu suhete kaardistamiseks, kasutades selleks kohandatud küsimusi. Antud juhend käsitleb lapse ökokaardi koostamist.



Ökokaardi eesmärk

1. **Suhete analüüsimine:** ökokaardi koostamise juures on oluline välja selgitada last mõjutavad suhted. Suhted pere, sugulaste, sõprade, naabrite, koolikaaslastega jne. Kaardistamise käigus hinnatakse lapse suhteid ka tugisüsteemiga, sh nõustajate, terapeutide, peretöötaja, tugiisiku jt tugispetsialistidega. Oluline, et laps saaks ise neid nimetada, vajadusel koos teie abiga. Seejärel saab koos lapsega neid suhteid analüüsida ja nende üle arutleda.
2. **Last toetavate ja kahjustavate suhete väljaselgitamine:** ökokaart on tööriist, mis aitab välja selgitada nii tuge pakkuvaid, kui last kahjustavaid suhteid ning neid kaardil ka visualiseerida. Siin on oluline, et kajastatud oleks lapse arvamus: kuidas laps näeb ja hindab enda suhteid teistega.
3. **Põhjaliku ülevaate pakkumine:** pärast ökokaardi koostamist on hea ülevaatlik pilt last mõjutavatest suhetest.
4. **Lapse abivajaduse hindamine:** ökokaart on hea vahend, et välja selgitada lapse arvamus tema peresiseid ja -väliseid suhete osas. See on oluline valdkond lapse abivajaduse hindamisel. Samuti võib ökokaart aidata hinnata lapse valmisolekut mõnel teenusel osalemisel, nt kui laps tunneb, et psühholoogi või tugiisikuga on tal head ja toetavad suhted, siis on suur tõenäosus, et ta on valmis ka edaspidi nende spetsialistidega kohtuma.

Ökokaardi koostamine

1. **Alusta keskmisest ringist:** joonista valgele tahvlile või paberi keskele suur ring, mille keskele kirjuta lapse nimi.
2. **Selgita välja last ümbritsevad inimesed** julgusta last ise neid nimetama. Samas saad aidata teda toetavate küsimustega*.
 - **Pereliikmed:** vanemad, õed-vennad, vanavanemad ja teised sugulased.
 - **Sõbrad ja kaaslased:** lähedasemad sõbrad, tuttavad ja kaaslased, kes mängivad lapse elus rolli.

* Mõned näited küsimuste kohta asuvad juhendi lõpus.

- **Koolikaaslased:** õpetajad, klassijuhataja, klassikaaslased jt, kes on olulised selles keskkonnas.
 - **Tervishoiu ja sotsiaalvaldkonna teenuse osutajad:** arstid, psühholoog, terapeut, tugiisik jt tugispetsialistid, kellega on lapsel kokkupuude.
 - **Huvitegevus:** huviringide juhendajad ja kaaslased, spordiklubid ja -meeskonnad, treenerid jm
 - **Tugiteenused:** sotsiaaltöö-, lastekaitsespetsialistid, psühholoogid, terapeutid, tugiisikud, peretöötajad jne.
 - **Naabrid ja kohalik kogukond:** naabruskonna inimesed, kellega on kokkupuude (nii negatiivne kui ka positiivne).
 - **Sotsiaalmeedia ja veebikontaktid:** sotsiaalmeedia kontaktid, digiplatvormid jms, mis kuuluvad lapse sotsiaalsesse võrgustikku.
3. **Kaardista suhted:** lisa eelnevas punktis välja selgitatud isikud või teenused ümber lapse nime kaardile. Nimed võib lisada kaardile ka koheselt, eelmises punktis nende väljaselgitamise käigus.
 4. **Määra suhete iseloom:** kasuta erinevaid jooni, et märgistada iga suhe.
 - **Katkematu joonega** märgi suhted, mis on lähedased ja tugevad, nt suhe mõne pereliikme, parimate sõprade või lähedaste klassikaaslastega. 
 - **Katkendliku joonega** vähem lähedasi suhteid, nt tuttavad, kaugemad sugulased või teenuseosutajad, kellega sageli ei kohtuta, aga kes last ka ei kahjusta. 
 - **Katkematu ja läbikriipsutatud joonega** märgi keerulisi või last kahjustavaid suhteid, nt probleemsed pereliikmed või klassikaaslased 
 5. **Märgistage last toetavad ja kahjustavad suhted noolega:** nooled näitavad mõju suunda. Märkige nooled eelmises punktis tõmmatud joontele.
 - **Kahepoolse noolega joon** näitab suhteid, kus mõlemad inimesed mõjutavad teineteist. Nii negatiivselt kui ka positiivselt, nt 
 - **Ühepoolse noolega joon** osutab suhtele, kus üks inimene mõjutab rohkem teist – nii positiivselt kui ka negatiivselt, nt 
 6. **Lisa suhet iseloomustavad sõnad:** lisage joonte või väiksemate ringide kõrvale lühidalt, mis täpsemalt selgitavad või rõhutavad ökokaardil olevat teavet.
 7. **Lisa kaardile koostamise kuupäev.**
 8. **Vajadusel värskenda kaarti:** ökokaart on dünaamiline, vaata seda koos lapsega mõne aja möödudes üle ning vajadusel tehke muudatusi.

Juhendi lõpus on näide ühest ökokaardist.

Lapsega koos tehes võib kaardi koostamise tehnikat vastavalt vajadusele muuta, nt lõigata ringid ja nooled paberist välja ning neid koos lauale sättida. Kaardi säilitamiseks saab seda siis pildistada.

Abistavad küsimused koos lapsega kaardi tegemisel

Pere ja leibkond

- Kellega sa koos elad?
- Kas sul on õdesid või vendasid? Missugused nad on?
- Jutusta mulle, kes sinu eest kodus hoolitseb?

Kool ja sõbrad

- Mis sulle kooli/lasteaia juures meeldib? Kes su sõbrad koolis/lasteaias on?
- Kes on su lähedasem(parim) sõber ja mida sulle meeldib koos temaga teha?
- Kas koolis on mõni õpetaja või keegi muu, kellega sul on hea ja mugav rääkida?
- Kas koolis on keegi, kellega sul ei ole head suhted?

Hobid ja huvid

- Mida sulle meeldib teha vabal ajal?
- Kas on mõni hobi või tegevus, mida sulle meeldib eriti teha?

Kogukond ja naabruskond

- Kas sa tunnend inimesi, kes sinu lähedal elavad? Missugused nad on?
- Kas on mõni eriline koht sinu kodu lähedal, kus sulle meeldib käia?

Ringid ja grupid

- Kas sa oled mõne spordimeeskonna liige, näiteks spordiklubi või osaled mõnes huviringis?
- Mis nendes gruppides/ringides toimub ja kes sinna veel kuuluvad?

Toetavad isikud

- Kellega sa räägid, kui sa oled ärritunud või kui sul on mure?
- Kas on keegi, kellele sulle meeldib jagada häid uudiseid?

Igapäevane elu ja rutiinid

- Mida sa tavaliselt pärast kooli teed?
- Kellega koos sa oled nädalavahetustel ja vaheaegadel?

Tervishoid ja hoolekanne

- Kas sa käid arsti ja hambaarsti juures? Kuidas seal tavaliselt on?
- Kes sinuga koos on, kui sa ei tunne ennast hästi või oled haige?

Emotsionaalne side

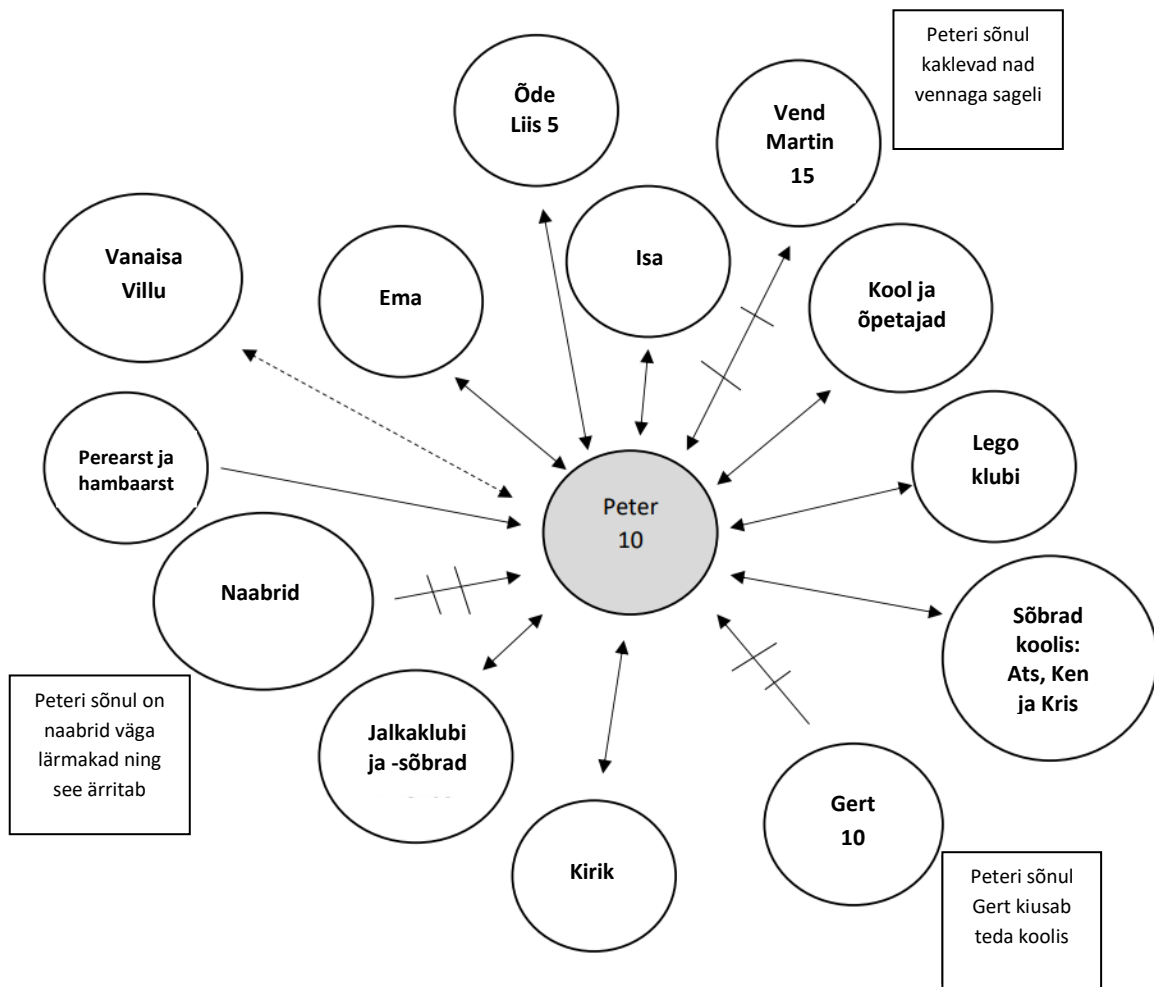
- Kes või mis teeb sind tõeliselt õnnelikuks/pakub sulle rõõmu?
- Kas on keegi, keda sa igatsed või keda sa soovid rohkem näha?

Turvalisus ja heaolu

- Kus või kellega koos sa tunnend ennast turvaliselt? Kellega ei tunne?
- Kas on midagi, mis paneb sind muretsema või mille pärast tunnend ebamugavust?

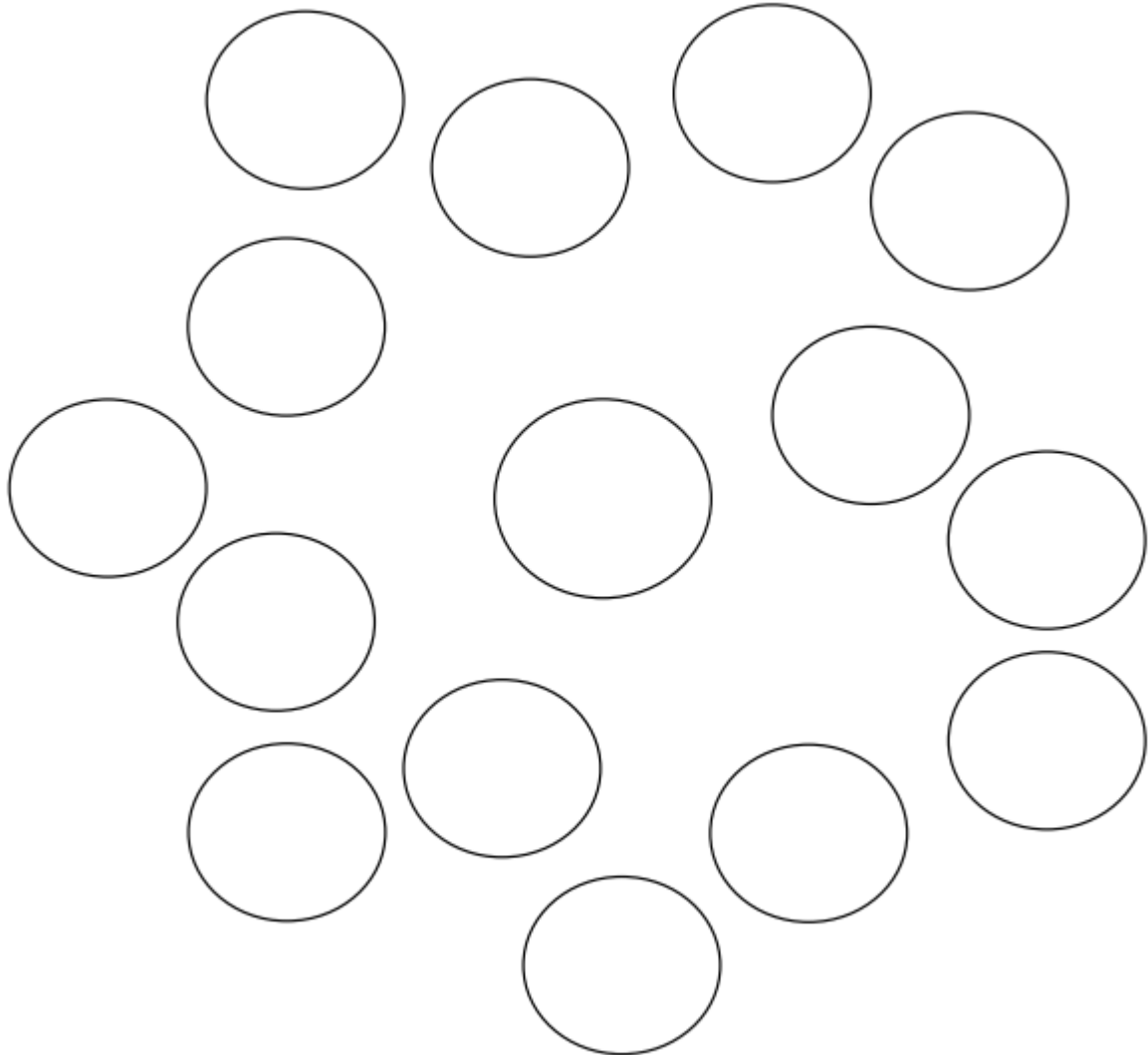
Ökokaardi näide

Kuupäev: 15.11.2023





Ökokaart

Kuupäev:




Juhis

Lähedased ja toetavad suhted 

Vähem lähedased, harvad suhted 

Keerukad või stressitekitavad suhted 

Võrdselt mõjutavad suhted 

Ühepoolselt mõjutav suhe 