

# VÕRDSETUGI- tule avasta oma jõuvarud!

*Autor:* KÜLLI URB

Meil kõigil on kasutamata jõuvarusid, nii seesmisi kui ka väliseid. Üks viis nende teadvustamiseks on osaleda võrdsetoe rühmas. Puuetega laste vanemate võrdsetoe rühm hakkas koos käima 2009. aastal Tallinna Puuetega Inimeste Kojas, eestvedajaks olid Liikumispuuetega Laste Tugiühingusse kuuluvad pered.

Käesoleval aastal jätkati kohtumisi juba Euroopa Sotsiaalfondi poolt rahastatava projekti „Tööotsija tööriistakast- abiks puudega inimesele ja puudega lapse vanemale” raames, tänu millele oli võimalik käivitada ka venekeelne rühm. Tegemist on nn avatud grupiga- uued liikmed võivad liituda siis, kui on soov ja vajadus. Selline avatud grupp võimaldab osaleda ka nendel puuetega laste vanematel, kellel suure hoolduskoormuse tõttu regulaarseks ja ajaliselt mahukamaks grupitöök pole aega ja võimalust. Rühmad kogunevad üks kord kuus, kohtumine kestab kaks tundi. Kokku on rühmades siiaaani osalenud 49 lapsevanemat.

**Mis on selliste gruppide eesmärk ja millist kasu me saame osaledes eneseabi rühmas?**

Kogemused näitavad, et eneseabigrupp on mõjus vahend enda ja teiste aitamiseks. Kohtuda inimestega, kes mõistavad sind poolelt sõnalt, leida ärakuulamist nii, et sind ei katkestata. Koht, kus võib rääkida enda vajadustest, võimalus näidata tundeid ja leida toetust, saada uut informatsiooni, kuidas paremini toime tulla ja palju muud. Seda polegi ju nii vähe!

Puuetega laste valdkonna nõustamist pakuvad rehabilitatsioonimeeskonnad ja ka hoolekandeosakonnad, kuid eneseabigrupis, läbi iskliku elukogemuse nõustamine on hästi efektiivne ja aitab peredel aega kokku hoida. Samuti on hea teada teiste perede positiivsetest kogemustest kasvõi mõne teenuse valikul.

Professionaalne terapeutiline abi on kahjuks Eestis veel paljudele kättesaamatu, seepärast on eneseabi rühmades kogetav tervendava mõjuga paljudele puuetega laste vanematele igapäevaeluga toimetulemiseks.

Rääkides selginevad mõtted, tunneteärgastik hakkab taanduma, tekib selgem pilt olukorrast ja võimalustest. Kohtudes saatusekaaslastega adud, et teie pere pole ainuke, kellel on samad väljakutsed. Tekib lootus, et elada on võimalik ning elada sisukalt ja mõtestatult. Tihti leitakse eneseabigruppides inimesi, kellega väljaspool gruppi suhelda, nii laieneb sõprade ring.

Eneseabigrupis kehtivad omad reeglid, et mitte kahjustada ennast või teisi. Tähtis on vaikimiskokkulepe- see, millest grupis räägime, sinna see ka jääb. Oleme teiste ja enda suhtes sallivad, oluline on vabadus ning räägib see, kes soovib. Oleme avatud ja kannatlikud kuulajad ja samas püüame ka ise grupi töösse omalt poolt anda. Hinnangute andmine tuleb unustada, kuulame avatult ja toetavalt. Neid oskusi on hea harjutada eneseabirühmas, läheb ju seda meil kõigil vaja igapäevaelus, kasvõi suheldes lastega.

Gruppides on räägitud väga erinevatel teemadel: lapsehoiuteenusel, intervallhoiust, rehabilitatsioonist, haridusvõimalustest, eestkostest jne. Kogunes autismispektriga laste vanemate rühm, kus otsuati juba eraldi rühmana edasi tegutseda.

Sügisel jätkame kogunemisi endises rütmis kahe puuetega laste vanemate rühmaga, kord kuus eestikeelne ja venekeelne eneseabirühm, kohtumiskohaks ikka Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskus.

Järgmised puuetega laste perede eneseabigrupid toimuvad 13.oktoobril kell 15.30– 17.00 (eestikeelne) ja 20. oktoobril kell 15.30- 17.00 (venekeelne). Täpsemat infot kogunemisaegadest ja teemadest loe Tallinna Puuetega Inimeste Koja kodulehelt [www.tallinnakoda.ee](http://www.tallinnakoda.ee) või küsi lisainfot e- mail [kylli@tallinnakoda.ee](mailto:kylli@tallinnakoda.ee)

Puuetega laste vanematel, puuetega inimestel ja puuetega inimeste hooldajatel on võimalik saada ka individuaalset psühholoogilist ja

sotsiaalnõustamist, selleks on vaja registreeruda telefonil 55672585 või e- mailil [kylli@tallinnakoda.ee](mailto:kylli@tallinnakoda.ee)

Kojaline nr 4, 2010