



Avatud Eesti Fond
Open Estonia Foundation



Kogemusrühmad, tegevuse eesmärgid ja sisu

Professionaalsus + Teenuste kvaliteet =
omastehoolajate heaolu ja toimetulek
Arengeuseminar



Mida, miks, kellele?

- ♥ Mis on kogemusrühm ja kuidas ta toimib?
- ♥ Kellele on mõeldud piirkondlikud kogemusrühmad?
- ♥ Mida annab omasteholdajale kogemusrühmas osalemine?
- ♥ Miks nad peaksid üldse rühma tööst osa võtma?
- ♥ Miks omasteholdaja ei taha kogemusrühma kuuluda?
- ♥ Milline on rühmajuhi roll ja millega peaks just tema tegelema?
- ♥ Kuidas hankida ideid ja toetust rühma tegevuse aktiveerimiseks?



Kogemusrühm

- ♥ Kogemusrühm on omasteholdajate vabatahtlik, demokraatlik ja võrdsetel alustel koondunud inimeste rühm
- ♥ Kogemusrühma eesmärgiks on tagada ja arendada oma liikmete heaolu, toetada igapäevaeluga toimetulekut ja kaitsta hooldajate õigusi
- ♥ Kogemusrühma igal liikmel võib olla oma vastusvaldkond või teema
- ♥ Hea on planeerida tegevusi suuremas rühmas, see annab võimaluse kaasata ka arglikemaid omasteholdajaid
- ♥ Heas kogemusrühmas tuntakse ennast vabana ja turvaliselt



Mida kogemusrühm võib pakkuda

- ♥ Igakülgne informatsioon ja uued teadmised
- ♥ Toimetulekutugi igapäevategevustes
- ♥ Emotsionaalne toetus

Omastehoolduse kogemusrühm ei tee iseenesest kedagi õnnelikumaks, küll aga on seal võimalik igaühe muresid mõistvalt ja probleemideta käsitleda, ära kuulata ja nõu anda.



Sotsiaalse toetuse tähtsus

- ♥ Puhverdusvõime
- ♥ Hea inimsuhete võrgustik, mis aitab raskustega toime tulla
- ♥ Vastastikune mõjutamine
- ♥ Kui mina hoolin, siis hoolitakse ka minust
- ♥ Emotsionaalne toetus
- ♥ Arutelud elu põhiväärtuste üle, empaatia, hoolimine, ühesugune kogemus
- ♥ Koos olemine
- ♥ Kuulumine rühma, samastumine



Informatsioon ja uued teadmised

- ♥ Pakutavad teenused (KOV, riik, ühendused, eraettevõtted)
- ♥ Toetused ja taotlemine (sageli liiga kõrged ootused)
- ♥ Hooldajarolli kujunemine ja idenditeet; hooldaja õigused ja kohustused
- ♥ Eriteadmised, oskused, nipid, uued lahendused (oma oskuste ja pädevuse praktiline kasutamine nõuannete jagamine)
- ♥ Hetkeolukorra kergendamine, koormusest tulenevate pingete maandamine (hoolduskoormuse ja kohustuste adekvaatne hindamine)



Läbipõlemine

- ♥ Mõned mõttekillud hooldajatelt:
- ♥ Väsimus ja ükskõiksus tulevad pikkamööda ja märkamatult. Neid ei tunta ega panda tähelegi enne kui jõuvarud on täiesti lõpukorral. Kaasneb unetus, mälu hakkab petma, elust kaob rõõm, peas kohiseb nagu mesilaspesas
- ♥ Minust on tulnud tige ja pahur ja need tunded ei meeldi mulle. Ma ei naera enam ja mitte miski ei paku mulle rõõmu
- ♥ Ma ei suutnud lõpuni hooldada ja see masendas mind, tekitas stressi.



Huumor

- ♥ On vaja vahel naerda, sest kogu aeg ei jaksa nutta
- ♥ Haiglas täideti pabereid ja küsiti, et kuidas me soovime surra... Mäletan, et küsisin vastu, et millist surma teil on pakkuda? Noor asendustöötaja ehmus ära.
- ♥ Miks siis üldse küsida kui ei suudeta taluda ei elu ega surma?



Kogemusrühm kui töövahend

... omastehooldaja teadlikkuse tõstmisel

- ♥ Headele inimsuhetele eeldusi loovad oskused (ühenduse võtmine, info, toetuste ja abi otsimise võimalused, korralduslikud-logistilised oskused, õige ja ökonoomne ajakasutus jne)
- ♥ Igapäevased inimestevahelise suhtlemise oskused (tagasiside andmine ja vastu võtmine, väärtuste kujunemine, elamistraditsioonide areng, otsuste tegemise ja probleemide lahendamise oskused)



Kogemusrühm kui muutusprotsess

- ... mille kaudu omastehooldaja võimestub, leiab üles omaenese jõuvarud ja tugevused ning suudab seeläbi omaenese elu paremini korraldada
- ♥ Rühmas saadakse kogemus, et ei olda üksi oma muredega
- ♥ Hooldusolukorda nähakse täiesti uuest vaatenurgast
- ♥ Kogemusrühmas ei toimi kliendisuhe vaid inimeste omavaheline ja vastastikune mõjutamine, kus samaaegselt võidakse olla nii abi andja kui abi saaja
- ♥ Üheskoos on võimalik mõjutada omastehooldajate positsiooni ühiskonnas sh vajalike meetmete arutelu erinevatel tasanditel ja õiguslike regulatsioonide vastuvõtmist



Kogemusrühm ja ametnike koostöö

- ♥ Omastehooldajate aktiivne kaasamine rühma tegevusse
- ♥ Valdkondliku info professionaalne edastamine; tagasiside
- ♥ Koostöö koordineerimine piirkonna teiste samalaadsete (puuetega inimesed, eakad) ühendustega
- ♥ Sotsiaaltöötaja võib olla ka kogemusrühma algataja ja esmane juht
- ♥ Kogemusrühmale KOV toetuste vahendamine ja toetuse saamise tingimuste selgitamine, praktiliste nõuannete jagamine
- ♥ Majanduslikud võimalused (ruumid, transport, ühine koolitus jne)



Täna kuulamast!

MTÜ Eesti Omastehooldus

Kontaktisik: Helle Lepik

Telefon: +372 52 68 822

E-mail: info@omastehooldus.eu

Kontaktisik: Ivar Paimre

Telefon: +372 53 671 418

E-mail: ivar.paimre@gmail.com

