



**Kogemus loeb!  
Võrdsetoe  
infoteatmik**

Tallinna Puuetega Inimeste Koda  
**2011**

Trükis on kättesaadav elektroonilisel kujul Tallinna Puuetega Inimeste Koja veebilehel [www.tallinnakoda.ee](http://www.tallinnakoda.ee)

Tallinna Puuetega Inimeste Koda

Endla 59, 10615 Tallinn

Telefon: 656 4048

e-post: [koda@tallinnakoda.ee](mailto:koda@tallinnakoda.ee)

[www.tallinnakoda.ee](http://www.tallinnakoda.ee)

Käesolev trükis on valminud Tallinna Puuetega Inimeste Koja projekti „Tallinna puuetega inimeste ja puuetega laste vanemate kodanikuoskuste arendamine“ raames.

Projekti rahastab Kodanikuühiskonna Sihtkapital.



# SISSEJUHATUS

Läbime elu jooksul mitmeid kriise, mis on tingitud nii sisemistest kui ka välistest elumuutustest. Kuidas nendega toime tulla, et saaksime edasi elada mõtestatult ja teotahtelisena? Raskes olukorras võib suureks abiks olla inimene, kes on kogenud elus samasugust olukorda, selle läbinud või kellel on just samad väljakutsed.

Võrdsetoe aluseks on inimesetele omane tarve suhelda teistega, olla mõistetud ja ärakuulatud ning kuuluda mõnda kogukonda. Minevikus olid sellisteks kogukondadeks pere, hõim ja küla. Ellu jäid need, kes kuulusid kogukonda- selle liikmed hoolisid üksteisest ning sealt saadi vajadusel toetust.

Võrdsetoe aluseks on vastastikune toetus, hinnanguvaba kuulamine ja sarnasel kogemusel põhinev nõustamine.

Ühiskond on paraku muutunud. Kooselu vormid, nagu tuumikpere või suguselts, on kaotanud tänapäeval paljude jaoks toetava rolli. Võrdsetoes on nähtud ühte võimalust aidata inimestel leida mõistmist ja usaldust, mis loob kindlustunde ning annab tegutsemisjulgust. Inimese tulevikulootuse aluseks on turvatunne, mis saab tekkida alles usaldussuhte ja oma elule mõtte leidmisel.

Samalaadse kogemusega inimene on hindamatu väärtus ning jõuallikas meie igapäevases elus. Kohtuda inimestega, kes mõistavad sind poolelt sõnalt, leida ärakuulamist nii, et sind ei katkestata ja teadmine, et teine inimene on elanud läbi sama või on sarnases olukorras, annab tuge ning jõudu.

Käesolevas infoteatmikus on pearõhk erivajadustega inimeste valdkonnas toimuval võrdsetoe liikumisel – selle erinevatel viisidel, eesmärkidel, juhtimisel, eetilistel küsimustel jne. Samas on võrdsetoe printsiibid universaalsed – neid saab kasutada erinevate sihtrühmade ja olukordade puhul.

## VÕRDSETOE AJALOOST

Mineviku võrdsetoe rühmaks oli tihti sügisõhtune jutuvestmisring talutoas, aga nii nagu me tänapäeval võrdsetoe tegevust mõistame, sai see alguse 1935. aastal tegutsema hakanud Anonüümsete Alkohoolikute liikumisest Ameerika Ühendriikides. Selle põhimõtteks oli, et alkohoolikut saab aidata ainult see, kes ise on sama probleemi kogunud. Liikumine muutus populaarseks ja seda laiendati ka alkohoolikute perekonnaliikmetele. Väga paljud on saanud nendes rühmades osalemisest abi.

Võrdsetoe põhimõtet rakendatakse tänapäeval paljudes eluvaldkondades – ülikoolides üliõpilaste probleemide ärakuulamisel ja lahenduste otsimisel, traumajärgsete inimeste aktiivsesse ellu tagasi aitamisel, puudega inimeste töö nõustamisel, uute töötajate organisatsiooni või firmasse sisseelamisel, erivajadustega inimeste ning nende pereliikmete kriisist väljaaitamisel jne.

Väga levinud on psüühikahäirega inimeste klubiliikumine, mis sai alguse 1947. aastal Ameerika Ühendriikides, kus rühm psüühikahäirega inimesi, kelle haiglaravi oli lõppenud, otsustas hakata regulaarselt kohtuma. Liikumine sai nimeks WANA (We Are Not Alone ehk Me Ei Ole Üksi). Nende seisukohalt on haiglaravi, ravimid ja teraapiad küll olulised akuutses olukorras, aga et tulla toime haigusega kaasnevate muutustega, vajatakse teiselaadset abi. Puudest tingitud elumuutused toovad tihti kaasa vaesuse, tõrjutuse, üksinduse või töötuse ning sellises olukorras võib abi olla võrdsetoest.

Eesti puuetega inimeste aktiivne ühingutesse koondumine algas 1990. aastate alguses. Erinevate puudeliikide ja krooniliste haiguste ühingute eesmärgiks on olnud oma liikmete huvide eest seismine, aga liikmed on toonud endaga ka oma kogemused puudest ja teadmised, kuidas erivajadusega kohaneda ning hakkama saada. On toimunud kogemuste vahetamine ja ka vastastikune toetamine. Viimastel aastatel on puuetega inimeste organisatsioonides hakatud võrdsetoe osutamise teadlikumalt tegelema.

## HEAL LAPSEL MITU NIME

Peer-nõustamine, võrdselt võrdsele nõustamine, kogemusnõustamine, võrdsetugi, eneseabi – need on sõnad, millega on märgitud nõustamist ja toetamist, kus inimesed, kellel on ühine probleem või kogemus, jagavad oma teadmisi ja otsivad lahendusi. See on tugi, mida nad mujalt ei saa ja kus igaüks saab olla spetsialist. Kogemus ühendab inimesi ja loob kiire teineteisemõistmise. Sarnane kogemus ning soov lahendada mingi konkreetne probleem või kriis seab nad võrdsesse olukorda, kusjuures muid seoseid nende inimeste vahel ei tarvitsegi olla.

Võrdsetugi sisaldab palju nõustamise elemente, aga samas võib see olla ka palju muud, näites koos tegutsemine. Võrdsetoes on nõustaja ja nõustatav mõlemad võrdselt andja ja saaja.

Millist sõna Eestis sellelaadse toetamise kohta kasutama hakatakse, näitab aeg – oleme ju võrdsetoe kui ressursi teadliku süsteemse kasutamise alguses. Nagu näitab naaberriikide Soome ja Rootsi võrdsetoe areng, kus taoline nõustamine on muutunud väga populaarseks, võib ennustada, et kogemusel põhineval vastastikusel toetamisel on tulevikku. Näiteks Norras loetakse võrdsetuge nii oluliseks, et 2009. aastal koostati võrdsetoe kui teenuse arendamise riiklik plaan (National plan for selfhelp).

Mõiste „võrdsetugi“ rõhutab seda, et nõustamise olukorras ollakse võrdsel positsioonil – nii saajad kui ka andjad. „Kogemustugi“ toonitab kogemuse tähtsust nõustamisel. „Eneseabi“ (ingl k self-help), mida kasutatakse palju Ameerika Ühendriikides, rõhutab, et inimene leiab oma sisemised ressursid nõustamise käigus, kuid peab ehk liialt oluliseks inimese enda osa kriisi lahendamisel. Sõna „kogemusnõustamine“ on Eestis kasutatud psüühikahäiretega inimeste ja töötute nõustamise valdkonnas. Tegelikult räägime me kõik ühest ja samast – samalaadse kogemusega inimesed on nii nõustajad kui ka nõustatavad. See on vastastikune kogemuste vahetus, kus inimesed toetavad üksteist ja seeläbi tunnevad end vajalikuna.

Puuetega inimeste esindusorganisatsioonides, näiteks Liikumispuuetega Inimeste Liidus, Liikumispuuetega Laste Tugiühingus ja Tallinna Puuetega Inimeste Kojas, kus sedalaadi toetust osutatakse, on viimastel aastatel üha rohkem hakatud kasutama mõistet „võrdsetugi“. Seega kasutame seda ka käesolevas trükises.

# VÕRDSETUGE VÕIB OSUTADA ERINEVAL VIISIL

Võrdsetuge võib osutada erinevas vormis, mis oleneb vajadustest ja võimalustest.

Siinjuures mõned enamkasutatavad viisid:

- inimeselt inimesele,
- perelt perele,
- võrdsetoe rühmana,
- internetis.

## INIMESILT INIMESELE VÕRDSETUGI

Võrdsetuge sooviv inimene on tavaliselt kriisis või ta pole veel kohanenud muutunud olukorraga. Samasuguse kogemuse juba edukat läbinud tugiisik saab olla sellises situatsioonis toeks ja nõustajaks. Reeglina viib sellised inimesed omavahel kokku tugiühingus tegutsev koordinaator, aga inimesed võivad kokku saada ka ilma vahendajata, näiteks ühes ühingus tegutsedes. Taolist võrdsetoe vormi kasutades tuleb sõlmida kindlasti eetilised kokkulepped ja paika panna ka ajalised piirid. Hea oleks, kui tugiisikul oleks läbitud võrdsetoe osutamise koolitus.

Inimeselt inimesele võrdsetuge kasutatakse näiteks puuetega inimeste ühingutes, erivajadustega inimeste töönõustamisel, traumajärgsete inimeste nõustamisel jne.

## **PERELT PERELE VÕRDSETUGI**

Võrdsetuge osutavaid peresid on Eestis koolitatud siiani vähe, seetõttu pole selline toe vorm veel paljudele kättesaadav.

Perelt perele võrdsetuge kasutatakse enneaegsete laste perede nõustamisel ning samuti puuetega laste perede nõustamisel. Sellist tüüpi võrdsetuge korraldab tavaliselt mõni ühing koostöös haigla või rehabilitatsiooniasutusega. Vabatahtlikku perede võrdsetuge on kasutatud nt Tartu Lastekliinikus ja Tallinna Lastehaiglas Down'i sündroomiga laste perede nõustamisel.

## **VÕRDSETOE RÜHMAD**

Rühmas võrdsetoe osutamine on kõige levinum viis samalaadse probleemiga või sama huviga inimestel kogemusi ja toetust jagada. (Võrdsetoe rühmade toimimisprintsipi tutvustame hiljem põhjalikumalt.)

## **VÕDSETUGI INTERNETIS**

Internetis on võimalik võrdsetuge jagada ja saada kiirelt ning efektiivselt. Foorumid, Facebook'i kogukonnad, blogid on kohad, kus jagatakse kogemusi ja vajadusel toetatakse üksteist. Kriisi korral saab abi ruttu; valusate isiklike kogemuste puhul, mida ei taheta näost näkku jagada, on võimalus jääda anonüümseks.

Internetis kehtivad põhimõtteliselt samad reeglid, mis individuaalse või rühmas toimuva võrdsetoe puhul.

# SAATUSEKAASLASTE KOHTUMISED – VÕRDSETUGI RÜHMAS

Võrdsetoe osutamine rühmas on kõige levinum viis sarnase probleemiga või sama huviga inimestel kogemusi ja toetust jagada. Enamus võrdsetoe rühmi on kogunenud selleks, et lahendada raskeid olukordi elus või aidata toime tulla mingi elumuutusega (nt haigestumine, puue, aga ka lapse sünd). Harvem esineb enesearengu- või mingit ühist huviala omavaid rühmi. Rühmas tegeletakse põhiliselt mingi probleemiga seonduvate kogemuste jagamisega, kuid tuntakse ka rõõmu koosolemisest ja leitakse sõpru. Igasse rühma toovad osalejad kaasa oma eluloo, isikuomadused ning maailmatunnetuse.

## VÕRDSETOE RÜHMAS:

- jagatakse ja vahetatakse kogemusi;
- nähakse uusi võimalusi, toetudes rühmakaaslaste kogemustele ning olukorraga toimetunud rühmaliikmete eeskujule;
- jagatakse ja seeläbi mõtestatakse oma kogemusi täpsemalt;
- kogetakse mõistmist ning ühtekuuluvustunnet ;
- jagatakse informatsiooni ;
- leitakse uusi sõpru;
- saadakse selgust välistest kitsaskohtadest, mis takistavad, mille tulemusel võib tekkida soov olukorda muuta.

# RÜHMADE ALGATAJAD

Rühmade algatajad võivad olla:

- üksikisiku kodanikualgatus,
- sihtrühma ühing,
- vahendav organisatsioon,
- avalik sektor.

Võrdsetoe rühmade algatajad, kokkukutsujad ja nende eest vastutajad võivad olla nii üksikisikud kui ka organisatsioonid.

## ÜKSIKISIKU KODANIKUALGATUSENA KOKKU KUTSUTUD RÜHM

Kodanikualgatusena loodud rühmad on sõltumatud, rühma juhib sihtrühma esindaja või sel ei olegi juhti. Teemad tõstatatakse rühmas, tegevuse eest vastutatakse ühiselt. Kuna kokkusaamiste läbiviimiseks vajatakse ruume, on sellises rühmas tihti rahaline omaosalus.

**KOGEMUS ELUST ENESEST:** Pärast Tallinna Puuetega Inimeste Kojas venekeelsetele puuetega inimestele suunatud kursuse lõpetamist tegi üks kursusel osalenu ettepaneku kohtuda ka edaspidi paar korda kuus. Kursuselt avaldas mitu inimest soovi osaleda. Koos otsiti ruumid, lepiti kokku kohvipausi korraldamise osas, pandi paika järgmise kohtumise teema jne. Rühm käib regulaarselt koos juba teist aastat.

## MÕNE ÜHINGU ALGATATUD RÜHM

Tavaliselt kaasatakse ühingu liikmeid, rühma juhib reeglina inimene, kellel on rühma juhtimise kogemus. (Tal võib olla rühmaga sarnane kogemus, kuid see ei ole tingimata vajalik.) Tavaliselt on rühmas osalemine tasuta, sest kasutatakse ühingu vahendeid.

**KOGEMUS ELUST ENESEST:** Liikumispuuetega laste peredele on pakkunud võrdsetoe rühmas osalemise võimalust Liikumispuuetega Laste Tugiühing. Ühingu esindajad vastustasid teavitamise, ruumide ja rühma tegevusega seonduvate kulude eest.

## VAHENDAVA ORGANISATSIOONI LOODUD RÜHM

Võib olla ka organisatsioon, mis otseselt ei esinda ega ühenda sihtrühma, kuid võib töötada sihtrühma heaks, näiteks kutsuda kokku võrdsetoe grupi (haigla, rehabilitatsiooniasutus, fond jne).

**KOGEMUS ELUST ENESEST:** Tallinnas korraldab MTÜ Inkotuba omashooldajatele sellist tuge. Rühma juhib tavaliselt professionaal, näiteks psühholoog, kellel ei tarvitse olla rühma liikmeid ühendavat kogemust. Teggu on Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuameti rahastatava projektiga.

Tihti ongi sellisel juhul tegemist projektipõhise tegevusega. Seetõttu on sellised rühmad ka ajutise iseloomuga ja sõltuvad rahastusest.

## AVALIKU SEKTORI KOKKU KUTSUTUD RÜHM

Kokkukutsujaks võib olla näiteks kohalik hoolekandeesutus. Rühma juhib kutseline juht, kes enamast koostab kava ja valib metoodika, kuid kellel ei tarvitse olla rühma ühendavat kogemust. Reeglina ei küsita sellises rühmas osalemise eest tasu.

KOGEMUS ELUST ENESEST: Tallinna Piritasotsiaalhoolekande osakond on korraldanud taolist rühma puuetega laste peredele.

## VÕRDSETOE RÜHMA KÄIVITAMINE

Soovides luua võrdsetoe rühma, peame esitama endale mõned küsimused: miks on rühma vaja, kes on sihtrühm, kas teha avatud või kindla liikmeskonnaga rühm, kas rohkem juttu või tegevusi, kes kokku kutsuvad ja juhib, kust leida ruumid, kuidas sihtrühma teavitatakse jne.

Rühma käivitamine võtab aega ning nõuab planeerimisoskust. Lihtsam on organiseerida võrdsetoe rühma mõnes tugiühingus – liikmete hulgas on kindlasti neid, kes tuge ja mõistmist vajavad; on olemas ruumid; lihtsamalt leiab ka rühmajuhi ühingu liikmete hulgast. Selliseid võrdsetoe rühmi on ka arvuliselt kõige rohkem.

# REEGLID PAIKA!

Väga oluline on rühma esimesel kogunemisel koos paika panna rühmas kehtivad reeglid. (Enamus nendest kokkulepetest on vajalikud ka teiste võrdsete vormide puhul.)

## 1. Rühmas kehtivad eetilised põhimõtted:

- vaikimiskohustus, st mind ennast puudutavat informatsiooni võin jagada väljaspool rühma, aga teiste rühmas osalejate asjadest ei räägi ma kunagi väljaspool rühma – ka siis, kui rühm on oma tegevuse lõpetanud;
- avatus ja usaldus;
- teise inimese austamine;
- enesemääramisõigus.

Koos paika pandud reeglid loovad turvatunnet ja usaldust!

## 2. Rühma juhi ja osalejate rollid:

- kas üldse ongi juhti vaja?
- palju juht sekkub rühma töösse?
- millised organisatoorsed ülesanded tal on jne.

## 3. Organisatoorsed küsimused:

- kohtumise sagedus,
- toimumise ajad,
- omaosalus.

Võrdsetoerühm töötab hästi, kui kasutatakse erinevaid võtteid: vahetatakse kogemusi, tegutsetakse koos, õpitakse, külastatakse mõnd temaatilist näitust või teatrietendust. Tavaliselt on rühma kogunemise pikkuseks paar tundi kord või paar kuus, alustava rühma puhul on kasu sellest, kui esialgu kohtutakse tihedamalt, et inimesed saaksid tuttavaks ja kohaneksid.

Rühmajuht võiks olla läbinud koolituse. Kui koolitus pole kättesaadav, aga on huvi võrdsetoe rühma juhtida, saab väikerühmade juhtimise kohta kirjandust internetist.

Juhi ülesanne on jälgida, et kokkulepitud aegadest kinni peetakse – alustatakse ja ka lõpetatakse plaanitud ajal. Juht jälgib, et kõik rühma liikmed sõna saaksid ja julgustab, kui on vajadust. Samuti peab ta sekkuma, kui rühmas kinnistub negatiivne meeleolu, mis on kerge tulema, sest paljudes rühmades jagatakse väga raskeid kogemusi. Siis on juhi ülesanne tekitada vaatenurga muutus või ennetada sellise olukorra tekkimist kohe rühma alustades: rühma liikmed saavad ka ise jälgida, et süüdistav ja negatiivne meelsus ei saaks valdavaks, kui sellest on eelnevalt räägitud.

Võrdsetoe rühma puhul on raske ennustada, kaua rühm koos püsib. Seepärast on hea leppida kokku mingi periood (näiteks pool aastat või aasta), kuid rühma kooskäimise vajadus selgub ikkagi töö käigus.

## VÕRDSETUGI VÕI SÕPRUS?

Võrdsetoel ja sõprusel on palju ühiseid jooni – mõlemad tuginevad vastastikusele usaldusele ja hoolivusele. Siiski on võrdsetoel ja sõprusel ka mitmeid põhimõttelisi erinevusi, näiteks võrdsetoe suhe on piiritletud teatud kokkulepetega, paika pandud mingi teema või eesmärk; samuti on kokku lepitud aeg, kaua toetamine kestab. Eriti arvestatakse sealjuures toetatava vajadustega. Inimeselt inimesele võrdsetoe puhul ja ka rühmas kohtudes võib inimeste vahel tekkida tõepoolest ka kestvam sõbrasuhe, kuid siis juba teadvustatakse, et suhe on muutunud.

## VÕRDSETOE LIIKUMINE LOOB SOTSIAALSET KAPITALI

Võrdsetoe moodustamine on suures osas vabatahtlik tegevus, seetõttu on oluline luua ühingutes ja avalikus sektoris tingimused selle potentsiaalse nõustamistegevuse toetamiseks.

Vabatahtliku töö pole tasuta. Hoolimata sellest, et vabatahtlikule palka ei maksta, tunnevad vabatahtlikud igapäevategevustes, kas nende tegevuseks on loodud tingimused või mitte. Ühingutes ja seltsides vajatakse neid, kes organiseerivad tööd ja infovahetust; vajatakse ruume ja vahendeid; raha transpordi kompenseerimiseks jne. Võrdsetoe tegevus on eelkõige rohujuure tasandilt tõusnud vajadus toetada ja olla toetatud, võtta ise vastutus ning õppida uut. Selline tegevus loob ühiskonnas heaolu ja sotsiaalset kapitali. Võrdsetugi ei ole tähtis ainult kriisiolukorras, vaid parandab ka igapäevast elukvaliteeti.

# KUI OLED PUUDEGA INIMENE VÕI PUUDEGA LAPSE VANEM JA SOOVID SAADA VÕRDSETUGE VÕI JAGADA OMA KOGEMUSI

Võrdsetuge küsi enda puudeliigi ühingust.

Kindlasti oskavad nõu anda puuetega inimeste koad ja liidud, kust leiad võrdsetoe nõustajaid või isegi toimiva võrdsetoe rühma.

Tallinna Puuetega Inimeste Kojas tegutsevad võrdsetoe rühmad nii puuetega inimestele kui ka puuetega laste vanematele:

- kord kuus koguneb võrdsetoe rühm nii eesti kui ka vene keelt kõnelevatele puuetega laste vanematele;
- kaks korda kuus kohtuvad vene keelt kõnelevad puudega inimesed.

Rohkem infot võrdsetoe kohta leiad Tallinna Puuetega Inimeste Koja koduleheküljelt:  
<http://www.tallinnakoda.ee/1,179>