KUTSE KOOSTÖÖLE: OMASTEHOOLDAJATE TUGIGRUPID

Lähedase hooldamisega tegeleb Eestis ligikaudu 15% vähemalt 16-aastastest elanikest ehk umbes 170 000 inimest.[1] Omastehooldajate peamised väljakutsed on:

- suur hoolduskoormus (ajaliselt ja emotsionaalselt);
- vähene info teenuste, toetuste ja õiguste kohta;
- ebapiisavad sotsiaalsed garantiid (sh piirkonniti ebaühtlane hooldajatoetus);
- hooldusteenuste piiratud kättesaadavus;
- üksildus ja sotsiaalsete kontaktide vähenemine.

Eesti Puuetega Inimeste Koda soovib omastehoolduse infopunkti projekti raames koostöös puuetega inimeste kodade, ühingute, kohalike omavalitsuste ja teenuste osutajatega käivitada omastehooldajate tugigruppe üle Eesti.

Meie eesmärk on, et **2027. aasta lõpuks on üle Eesti regulaarselt toimivat vähemalt 15 omastehooldajate tugigruppi.**

Tugigrupp pakub toetust inimestele, kes kannavad igapäevaselt lähedase hoolduskoormust. See aitab paremini mõista, millist tuge omastehooldajad tegelikult vajavad, millised küsimused piirkonnas korduvad ning millised muudatused on vajalikud, et omastehooldajad oleksid toetatud.

Tugigrupp aitab omastehooldajal:

- ennetada läbipõlemist;
- jagada kogemusi turvalises ja hinnangutevabas keskkonnas;
- saada praktilist infot teenuste, toetuste, õiguste ja hoolduse korraldamise kohta;
- vähendada üksildust ja pakkuda kuuluvustunnet;
- jõuda varem vajaliku abi, spetsialistide ja teenusteni.

[1] Turu-uuringute AS. (2022). Elanikkonna hoolduskoormuse uuring. Sotsiaalministeerium.

Tugigrupi formaat võib olla näiteks:

- veebigrupp või avatud infotund;
- ekspertidega kohtumine;
- praktiline töötuba või kogukondlik ühistegevus;
- regulaarne vestlusring.

Tugigrupi regulaarsus ja ülesehitus kujuneb protsessi käigus vastavalt osalejate vajadustele.

MIDA PAKUB EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA?

- toetus tugigrupi kohtumiste ettevalmistamisel ja kogu protsessi jooksul;
- juhend- ja õppematerjalid kohtumiste ettevalmistamiseks ja läbiviimiseks;
- grupijuhtide koolitused ja supervisioonid;
- võrgustiku loomine ja hoidmine (kogemuste jagamine teiste piirkondadega);
- rahaline tugi tugigruppide kulude katmiseks (sh kohvipausid, ruumide rent, ekspertide tasud);
- kommunikatsioon ja koordineerimine.

MILLIST TUGE OOTAME KOOSTÖÖPARTNERILT?

- jagada infot oma liikmetele, võrgustikule ja kohalikele koostööpartneritele;
- kaasata omastehooldajaid;
- pakkuda piirkondlikku teadmist: millised sihtrühmad vajavad tuge kõige enam, korralduslikud võimalused ja võrgustik;
- aidata leida grupijuht (võimaluse korral kaks grupijuhti);
- olla partner, kes aitab hoida sidet kogukonna ja tugigrupi vahel.

MILLISED ON OOTUSED GRUPIJUHILE?

Grupijuhiks sobib inimene, kes tahab kuulata, märgata ja omastehooldajate kohtumisi korraldada. Ta ei pea olema erialase ettevalmistusega spetsialist – oluline on empaatia, usaldusväärsus ja valmisolek kohtumisi eest vedada. Grupijuhiks võib olla näiteks kogemusnõustaja, kohaliku ühenduse aktiivne liige, omastehoolduse kogemusega inimene, sotsiaal-, tervise- või kogukonnatöö taustaga inimene või vabatahtlik eestvedaja.

Tugigrupi eestvedamine ei pea jääma ühe inimese õlule. Hea ja jätkusuutlik lahendus **on kahe grupijuhi mudel**, mis annab võimaluse koormust jagada ja paindlikult läheneda.

Kui teie piirkonnas võiks omastehooldajate tugigrupist abi olla, andke meile märku – mõtleme koos ja arutame koostöövõimalusi.

Võtke meiega ühendust:

Kariina Ritson

Omastehooldajate tugigruppide koordinaator

Eesti Puuetega Inimeste Koda

Tel: +372 5683 6911

E-post: kariina.ritson@epikoda.ee

https://epikoda.ee

https://omastehooldusest.ee

Omastehoolduse infopunkti on välja töötanud Eesti Puuetega Inimeste Koda koostöös Sotsiaalministeeriumiga.

Projekti tegevusi rahastatakse Euroopa Sotsiaalfondi toetuse andmise tingimuste "Pikaajalise hoolduse kättesaadavuse ja kvaliteedi parandamine" raames.