

Kas olen praegu valmis toeks olema?

Eesmärk: hinnata oma võimalusi, rolli, piire ja valmisolekut enne toetava vestluse alustamist

⌚ Soovituslik aeg: 15–25 minutit

Teise toetamine ei tähenda, et pead tema probleemi lahendama või kogu vastutuse enda kanda võtma. Enne vestlust tasub hinnata, kas sul on praegu võimalik toetada, kas see on sinu roll ning kas oled emotsionaalselt valmis kohal olema. Selgelt sõnastatud piir võib olla toetavam kui lubadus, mida sa täita ei suuda. Juba see, et kuulad tähelepanelikult, on toeks: inimene, kes tunneb end kuulduna, tunneb end sageli paremini.



Kasuta töölehte enne või pärast vestlust

Vasta lühidalt. Kui olukord võib nõuda kiiret sekkumist, keskendu turvalisusele ja sobiva abi leidmisele. Kui olukord ei nõua kiiret sekkumist, võid leppida kokku aja, mil saad päriselt kuulata.

Minu võimalused, roll ja valmisolek

Kontrollküsimus	Jah	Osaliselt	Ei või ei tea	Minu järgmine samm
Kas mul on praegu piisavalt aega ja tähelepanu?	☐	☐	☐	
Kas vestluseks on piisavalt privaatsust?	☐	☐	☐	
Kas saan aru, millist tuge inimene minult ootab?	☐	☐	☐	
Kas inimene soovib praegu minuga sellest rääkida?	☐	☐	☐	
Kas suudan märgata oma hoiakuid ja eelarvamusi selle inimese või tema olukorra suhtes ning neid kuulamise ajaks kõrvale panna?	☐	☐	☐	
Kas minu suhe ja roll sobivad selle toe pakkumiseks?	☐	☐	☐	
Kas suudan austada inimese valikuid ja vältida liigse vastutuse võtmist?	☐	☐	☐	
Kas minu enda turvalisus ja piirid on hoitud?	☐	☐	☐	
Kas olen piisavalt rahulik, et kuulata ilma hinnangu või kiirustamiseta?	☐	☐	☐	
Kas saan vajaduse korral öelda, mida ma teha ei saa?	☐	☐	☐	
Kas tean, kelle poole inimest vajaduse korral suunata?	☐	☐	☐	

● Otsus ja järgmine samm

Minu olukord	Võimalik järgmine samm	Näidislause
● Saan ja olen valmis toetama	Kuulan, küsin soovitud toe kohta ja kontrollin oma arusaamist.	„Mul on praegu aega. Kas soovid, et ma lihtsalt kuulan või mõtleme koos võimalusi?“
● Saan toetada piiratud määral	Ütlen selgelt, mida saan teha, ja lepin vajaduse korral kokku teise aja.	„Saan praegu kuulata kümme minutit. Pikemalt saaksin rääkida õhtul. Kumb sulle sobib?“
● Ma ei saa praegu piisavalt või turvaliselt toetada	Ütlen seda ausalt. Võimaluse korral aitan leida teise inimese või teenuse.	„Ma ei saa sind praegu nii palju toetada, kui sa vajad. Saan aga kuulata viis minutit ja aidata sul mõelda, kelle poole pöörduda.“

● Minu piirid

Mida saan pakkuda	Mida ma ei saa pakkuda	Kuidas ütlen seda lugupidavalt

● Mida märkan enda juures

Minu emotsioonid ja kehalised märgid	Mõtted või eelarvamused, mis võivad kuulamist mõjutada	Mida vajan enne vestlust
Näiteks: väsimus, ärritus, mure, kiirustamise tunne, pinges õlad.	Näiteks: „Ta on ise süüdi.“ „Ta ei kuula niikuinii.“ „See ei ole minu asi.“	Näiteks: võtan viis rahulikku hingetõmmet, joon klaasi vett või lepin kokku hilisema aja.



Vahetu oht

Kui sinu või kellegi teise elu või tervis on ohus või on alust arvata, et midagi ohtlikku on juhtumas, helista **112**. Turvalisuse tagamine on tähtsam kui töölehe lõpuni täitmine.

Allikas ja kohandamise märkus

Foundational helping skills training manual: a competency-based approach for training helpers to support adults. Geneva: World Health Organization and the United Nations Children's Fund (UNICEF), 2025. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Refleksioon „Could help, should help and ready to help“, lk 75–83. <https://iris.who.int/handle/10665/381678>

Muudatused: tegemist on suurema kohandusega. Professionaalsetele abistajatele mõeldud hoiakute ja valmisoleku refleksioon on kohandatud täiskasvanute argisuhetesse ning seda on täiendatud nõusoleku, rolli ja piiride küsimustega. Originaali „should help“ osa, mis käsitleb hinnangute ja eelarvamuste mõju valmisolekule aidata, on säilitatud eraldi refleksiooniküsimusena. Erinevalt originaalist, mis keskendub abistamise takistuste ületamisele, käsitleb kohandus ka olukordi, kus inimene ei saa ise toetust pakkuda ja aitab leida muud abi. See on kohandus teosest Foundational helping skills training manual: a competency-based approach for training helpers to support adults. WHO ja UNICEF ei ole kohandust koostanud ega heaks kiitnud ning ei vastuta selle sisu ega täpsuse eest. Siduv ja autentne on ingliskeelne originaalväljaanne. Eestikeelne kohandus: VATEK, 2026. Kohanduse litsents: CC BY-NC-SA 4.0: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>