

## Enesekehtestamine

*“Tihti ma tean, mida öelda tahaksin, kuid ei julge. Nad võivad olla asjatundjad, aga nad ei tea alati kõike ”*

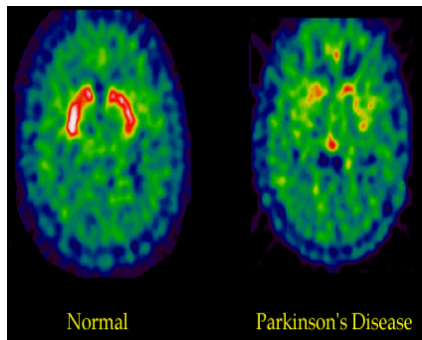
- Tugiisikutel on sageli raskusi enese kehtestamisega, nad võivad kaotada enesekindluse ja enesest lugupidamise. Te võite end süüdlasena tunda, kui ütlete ‘ei’ millegi kohta ja ütlete mõnikord vastu tahtmist ‘jah’. Teile võib tunduda keeruline paluda abi ja tunnete end süüdi ja kimbatuses, kui abi pakutakse.

- Teil on õigus anda teistele teada, mida tunnete või vajate. Kui te seda ei tee, eitate oma tähtsust ja tekitate stressi iseendale ja teistelegi. Teised inimesed ei oska lugeda teie mõtteid. Neil on õigus teada ja mõista teie tundeid.

- Enesekindlus aitab säilitada ja soodustada suhteid oma hooldatava, teiste pereliikmete ja spetsialistide vahel. Enesekehtestamine tähendab olla positiivne, kuid mitte agressiivne.

- Peate olema kindel oma arvamuses ning soovides ja küsima peab otse. Ärge kasutage kaudseid vihjeid, see võib tekitada mittemõistmist. Väheveenev käitumine võib olla teisi ärritav ja võite jääda piisava tähelepanuta.

- Kui keegi palub teil midagi teha, jälgige oma sisemist reaktsiooni. Ärge öelge ‘jah’ lihtsalt seetõttu, et seda oodatakse. Ausus tekitab lugupidamist. Pidage meeles, et te vastate ainult küsimusele ja alati leidub ka muid lahendusi.



## Parkinsoni tõvega inimeste toetamine

### Eluga toimetulek

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

•Õppides 'ei' ütlema, annab see enesekindlust elus läbi lüüa ja vähendab stressi. Ärge otsige vabandusi, mis jätavad võimaluse teile edasist survet avaldada, et muudaksite oma arvamust.

•Hoolitsege positiivsete inimestevaheliste kontaktide eest, näiteks suhtlemise alguses komplimente tehes ja oma tundeid väljendades. Hoiduge kritiseerimisest, öelge vajadusel 'ei' ning lõpetage ebameeldivad vestlused.

•Olge alati positiivne teiste inimeste suhtes, näiteks nii:

- olge oma soovis kindel
- võtke vastu pakutav abi
- võtke vastu komplimente
- vabandage, kui vaja
- tunnistage oma vigu
- jääge kindlaks sellele, mida öelda tahate

## LISAINFORMATSIOON

Täiskasvanute koolituskeskused korraldavad enesekehtestamise kursuseid, mis on kõigile soovijatele avatud. Mõned kursused on mõeldud naistele.

### ***Kasulik kirjandus:***

Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Mathew McKay. Lõõgastumise ja stressist vabanemise käsiraamat. Tallinn 2000. 'Assertiveness Step by Step', by Windy Dryden and Daniel Constantinou, published in 2004 by Sheldon Press. ISBN 0 859 699 250

### ***Kasulikud viited:***

The Princess Royal Trust for Carers

[www.carers.org](http://www.carers.org)

