

**Puha Andrea vagyok, gyógypedagógus, gyászcsoporth-vezető, hallássérült mentor és képzésben lévő mentálhigiénés segítő szakember.**

**Magam is hallássérültként élem az életem, így mélyen átérzem mindazokat a belső és külső nehézségeket, amelyekkel a hallássérült emberek nap mint nap szembesülnek.**



---

Több mint tíz éve írok blogot – [Susogások](#) címmel – a hallássérülés sokszor elhallgatott, tabunak számító témáiról. A Hallás Társasága Alapítványnál végzett munkámhoz fűződik többek között a [Hali-tali tábor](#), a Hali-tali Szabadegyetem és a Csendetlenkedő tábor létrehozása is. Kezdetektől fogva szívügyem a hallássérült fiatalok és a hallássérült gyermeket nevelő szülők támogatása – épp ezért végeztem el a gyászcsoporth-vezetői és a sérült gyermeket nevelő szülők veszteségeit feldolgozó képzéseket a Napfogyatkozás Egyesületnél.

Ahogy egyre több emberi történettel találkoztam, egyre erősebben éreztem, hogy nemcsak csoportban, hanem egyéniben is szeretném kísérni a hozzám fordulókat, ezért iratkoztam be a Semmelweis Egyetem mentálhigiénés szakember képzésére, amelynek most a végéhez közeledek.

Hiszek abban, hogy mindenkinek jár, hogy meghallgassák – ítélezés nélkül, elfogadó jelenléttel. Mentálhigiénés segítőként olyan biztonságos teret biztosítok, ahol lehet beszélni érzésekről, veszteségről, elakadásokról, vagy akár csak arról, ami benned van, és régóta nem tudod kimondani.

**Fordulhatsz hozzám például, ha:**

- veszteséget, nehéz élethelyzetet éltél meg (haláleset, válás, szakítás, betegség, élethelyzeti változás stb.);
- krónikus betegséggel, fájdalommal küzdesz, és jól jönne egy megtartó erő;
- szeretnéd jobban megérteni a hallássérüléstedet, dolgoznál az elfogadásán, feldolgozásán;
- gyakorlati tanácsokra, praktikákra, edukációra van szükséged a hallássérüléssel/gyermeked hallássérülésével kapcsolatban;
- szorongsz, túlterhelt vagy, úgy érzed, egyedül maradtál az érzéseiddel;
- nehezen tudsz kapcsolódni másokhoz, vagy úgy érzed, nem értenek meg;
- keresed az utad, az identitásodat, a helyed a világban,

... vagy egyszerűen csak érzed, hogy valami nincs rendben, nem vagy jól, és szeretnél mögé nézni, hogy mi lehet az oka ennek.

**Várlak szeretettel, ígérem, figyelni fogok Rád, és segítek megtalálni a saját erőforrásaidat és válaszaidat!**