

# ISIKLIKUD VALIKUD TÖÖTURUL

## Uudiskiri nr 1

### Hea lugeja!

Hoiad käes Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu (EPRÜ) projekti „Isiklikud Valikud Tööturul“ (IVT-projekti) uudiskirja esimest numbrit, mille aitasid kokku panna Külli Mäe, Anita Kurvits, Marju Öunpuu, Urmo Reinik, Helle Põldoja, Oliver Kukk, Maris Enok, Rein Meresaar, jt. Uudiskiri hakkab ilmuma korra kvartalis ja on mõeldud taastujatele, aga ka kutselistele ja kõigile, keda huvitab vaimne tervis. Kuna IVT-projekti eesmärgiks on töö valdkond, siis saate uudiskirjast lugeda ka erinevaid projektiga seotud kirjutisi, kuid me ei soovi olla üksnes IVT-projekti häälekandja, vaid eelkõige **taastujatele suunatud uudiskiri**. Soovime jagada igakülgset teavet terviseprobleemide tõttu tööturult eemalejäänutele, kes sooviksid sinna tagasi pöörduda. Räägime tööleidmise võimalustest, tööturuteenustest ja sellest, kuidas tööotsingute kestel terveks, rõõmsaks ja rahulikuks jääda. Jagame teavet tööturu olukorrast, edastame tööpakkumisi ning räägime headest kogemustest, IVT-projekti võimalustest, samuti kogemusnõustamisest ja õigustest. *Per aspera ad astra* :)

**Ootame uudiskirja toimetuse aadressil igasugust omaloomingut ja artikleid oma tegemistest. Võtame vastu kuulutusi, soove, tööpakkumisi ja tööotsimisi, sõbra soove. Tellige uudiskiri ka sõbrale ja edasta meile tema meiliaadress ☺ Lööge julgelt kaasa!**

[ivt@epry.ee](mailto:ivt@epry.ee)

Kui Sa ei soovi edaspidi meie uudiskirja saada, siis palun anna sellest teda aadressile: [ivt@epry.ee](mailto:ivt@epry.ee)

### Toimetus

#### SISUKORD

- KOGEMUSLUGU: Töö aitab tagasi tööle
- KOOSTÖÖ : Milliseid võimalusi pakub Töötukassa?  
Töövarjuks Soome MTKL taastumiskursustel
- TÖÖKLUBID: Mõttele positiivselt!
- VABATAHTLIKUD: Vabatahtlike mõttekoda Moostes
- TERVIS: Liikumine ja vaimne tervis

## Töö aitab uskumatult hästi tagasi tööle.

Jüri Hein

Nüüd ma võin ennast piiritleda kui taastuja. Taastuja see on, et lisaks arsti poolt pakutavale ravile ja psühholoogide abile (välisele toele) tegeleb palju iseendaga. Ka üksi ja iseseisvalt. Ma olen nüüd nii tubli taastuja, et suudan vahendada oma kogemusi teistele saatusekaaslastele ja tudub, et need viisid sobivad neile. Minu haigestumise võib kokku võtta lühidalt – ülepinged ja oskamatus nendest pingetest lähedastega rääkida – probleeme vahendada. On ju jagatud mure tõesti vaid pool muret. Täna ütleksin veel täpsemalt – oskamatus pingeid reguleerida, ennast sisemiselt tasakaalustada. Nüüdseks olen omandanud oskuse, mida nimetan „eneseregulatsiooniks“.

Psüühilise haigestumise tingis konfliktisituatsioon isaga, armumine ja oskamatus armastust väljendada. Lisaks läbikukkumised ülikooli eksamitel ja kahjumiga lõppenud, liigselt killustatud ettevõtmised, oskamatus leida konstruktiivseid lahendusi elu poolt toodud olukordadele.

Levis paanika ja heitumine. Kõik see kasvas suureks ja raskeks koormaks, mille all toimus hingeline murdumine ja vaimne kokkuvajumine, mis tipnes kehalise läbipõlemise ja psüühika haigestumisega. Olin siis kahekümnene ühe aastane. Noor, „roheline“, elukauge, ilma igasuguste tehniliste- ja suhtlemisoskusteta, võimetu uut õppima, kehalisel valusana, tunnetes laastatud.

Haigestusin ülikooli kolmanda kursuse kevadel, kusjuures kõnekas on fakt, et haigestumise ajaks oli palju lõpetamata kursusetöid ja sooritamata eksameid eelnevatestki kursustest, seega kadunud igasugune kontroll elu üle ja toimetulekutunne. Esimese haigestumiskorra järel keskendusin vaid ülikooli koolitöödele, hakkasin võlgu likvideerima, vajalikke kursusetöid tegema ja nõutud eksameid andma.

Teistkordselt ja tõsisemalt haigestusin seejärel pisut rohkem kui kolmveerandi aasta pärast, järgmise aasta talvel. Seekord juba täielike sümptomitega, mis vastab raskele psüühilisele haigusele. Olin haiglas kuu aega.

Ülikooli lõpetasin siiski 2 aastat pärast tõsist haigestumist, mil keskendusin ainult õppimisele ja ravi jätkamisele. Minu lõputöö teemaks oli motivatsioon ja karjäärükujundamine. Õppematerjaliga töötamine oli nagu eneseteraapia ja toetas paralleelselt minu raviprotsessi.

Haigestumise protsessi tagantjärele vaadates võib teha mõningaid järeldusi ja leida seaduspärasusi, mil viisil psüühiliselt haigestunud inimese elukvaliteeti parandada. Alljärgnevalt esitangi oma nägemuse, ühe juhtumi.

Pärast haigestumist algasid loomulikult kohe otsingud, kuidas oma vaimset tervist parandada, isiksust tagasi elule tuua. Sümptomid, millega tuli tegemist teha olid kahtlustamine-paranoia, luulumõtted, keskendumisraskused, võimetus paigal püsida – motoorne rahutus, väga ebakonstruktiivsed tunded – hirm, paanika, ärevus, kärsitus, närvilisus, agressiivsus ja suutmatus uut õppida-omandada. Ühtekokku võttis noore inimese sees maad võttis lootusetus, sagedasti viis heitumus elu mõtte puuduse ning enesetapumõtisklusteni.

Tähtsaim meetod paranemise suunas on medikamentoosne ravi, mille määrab psühhiaater. Ravimitega vähendatakse haiguse sümptomeid, hoitakse minimaalset isiku heaolu ja toimetuleku taset ning pakutakse võimalust alustada individuaalset isiklikku tööd enese tervistamisel ja jõustamisel, enda elukvaliteedi tõstmiseks.

Selleks, et hakata mõistma iseennast ja oma vajadusi, et olev tegelikkus vastu võtta ja sellega leppida, on väga tähtsal kohal psühholoogi abi. Minul toimus alguses väga intensiivne töö psühholoogiga, kaks korda nädalas. Seanss kestis sagedasti ka üle (traditsioonilise) ühe tunni ja niimoodi järjest 3 – 4 esimest aastat.

Esimesed aastad elasingi vaid seansist seansini. Töö jätkub ka praegu, küll pikema intervalliga, aga õnneks suudan nüüd iseseisvalt, toeta, paremini toime tulla. Iseseisvuse ja intervalli suurenemisest järeldub töö efektiivsus.

Sellesse perioodi tööd piirdusid toidu valmistamisega, pesupesemise, korrastustegevuse, vanemate abistamisega põllul ja kasvuhoones, isa aitamiseга kojamehetööl, jalutuskäikudega looduses. See protsess on tööteraapia, mille abil õpitakse toimetulekut lihtsamalt keerulisemale. Juba sel etapil algas tihe töö enesemotiveerimiseks, vaatamata õudsale enesetundele.

Tähtis meetod heaolu parandamiseks on –autogeenne treening. AT-ga tegelen aktiivselt ka praegu iga päev. See on suuresti eelpool kirjeldatud „eneseregulatsioon“ .Süsteem koosneb hingamise, keskendumise, lihaste pingutamise ja lõdvestamise ning ülesehitavatest (konstruktiivsetest) ja enesejaatavatest enesesisenduse harjutustest.

Oluline viis suurema töövõimekuse, lahenduste leidmise, enese heaolu ja emotsionaalse tasakaalukuse saavutamiseks on jooga. Jooga printsiibid on samuti hingamine ja lõdvestumine, lihaste ja liigete venitus ja painutus, sisemise ruumi puhastumine ja täitmine soovituga. Harjutuste abil saabub kehaline ja vaimne rahu ning suureneb töövõime. Algul osalesin vaid juhendajaga grupis, ent tasapisi hakkasin harjutusi proovima iseseisvalt. Algas järjekordne töö. Töö iseseisvalt iseendaga. Iseseisvalt omandatud *know-how* ja kogemuse baasilt tehti ettepanek alustada minu poolt veetava liigutamisgrupi läbiviimist. Oma edasiandmine teistele osutus samuti vägevaks tööseks väljakutseks. Täna võib tõdeda, et olen selle ülesandega hästi hakkama saanud. Seda toetab tööandja ja klientide huvi ja rahulolu.

Tähtsate kohale ravis asetaksin ka tegelemise tantsimisega. Vajadus aru saada ja meelde jätta tantsu mustreid, olla keskendunud siin ja praegu, koordinatsiooni olulisus, taustaks muusika (teraapia), kehaline - käeline kontakt partneriga, suhtlemine toimetulevate inimestega - tõsine harjutamine vahelduvalt naljaga – kõik see motiveerib ennast pingutama, et olla teistega võrdne. Soovitu saavutab vaid tööga.

Asendamatu on perekonna ja lähedaste hoidvus ja hoolivus, mõistus ja toetus.

Kahjuks enda tehtud ränkade vigade tõttu oma käitumises ja võimetuses leida alati tõiseid lahendusi ja/või neid ellu rakendada olen tahtmatult tõrjunud (ea) kaaslased endast eemale. Käitumisvead, ettearvamatud käitumisviisid (mille tingib kärsitus, võimetus alternatiive otsida-kaaluda) ning võimetus (ennast ja teisi) usaldada ja uut õppida on olulisimad, miks sinust eemale hoitakse ja ühistegevusse ei kaasata. Samas suhtlemine, õpetab käitumist korrigeerima ühiskonnale vastuvõetavamaks. Tegemist on pideva ja lõputu lähenemisprotsessiga. Ka oma peresisest suhet saab vaadata värske, uudse pilguga, leides sealt seda mida varem pole osanud näha. Sotsiaalse suhtlemise tööd võib kokku võtta mõistega „**haakumine**“. Haakumistöö nii reaalsuse kui ka inimeste-ühiskonnaga.

Paralleelselt on minu ravi saatnud ka erinevad muud psühhoteraapiad: minu perekonda ja mind endast lahkavad pildidraamad ja psühhodraama, kognitiiv - käitumuslik teraapia, muusika- ja kunstiteraapiad, kirjutamine-luuletamine, peol tantsimine... ühesõnaga: eneseväljendamine.

Loomulikult on kogu paranemisperioodi jooksul olnud olulisim koht palgatöö tegemisel. Algul keskendusin vaid ülikoolile; sooritades eksameid, tehes kursusetöid ning lõpuks diplomit kaitstes. Iga töökoht, mida olen pidanud, on olnud õpetlik ning arendav. Kahjuks olen liiga sagedasti ameteid ja tööandjaid vahetanud. Kuigi iga amet, mida olen pidanud on olnud õpetlik ja pakkunud tööteraapiat, loen vaimse tervise edenemise suhtes parimaks teraapiliseks kohaks tööd ehitusel:

**Esiteks:** Töötasin ühe tööandja juures 3 aastat – tähtsaim eesmärk ehitusele minnes.

**Teiseks:** Hommikul tööle minnes pidin ennast väga, väga palju motiveerima. Hirm tööolulise toimetuleku ja võimetuse ees töötada, vastu pidada tööpäeva lõpuni oli suur. Sagedasti lükkasin minekut viimasele minutile. Sagedane oli kiusatus helistada tööandjale, et öelda – olen täna (kehaliselt) tõbine ja tulla ei saa.

**Kolmandaks:** Ehitusel sain rakendada üheskoos mõtlemist ja käelist tegevust. Ehitusele tööle minnes kartsin ma väga mõelda – minu senine tegevus oli olnud väga lammutav, lõhkuv, haigetegev. Samas inimene saab korraga teha vaid ühte tegevust, mõelda ühte mõtet ja tunda ühte tunnetekompotti. Tööandja poolt antud ülesanded tulid aga täita. Samm-sammult, tehes vigu ja mõttetusi, hakkas aga mõtte usaldavamalt, konstruktiivsemalt, lahendust leidvamalt tööle, tunded muutusid toimetulekut tundvamaks.

**Neljandaks:** Ehitusel sain kohese tagasiside tehtud töö kvaliteedist, võimalik oli tehtud vigu parandada. Korralikult tehtud töö aga suurendas eneseusaldust, andis rahu südamesse ja hea enesetunde, et ma saan hakkama ja võimaluse imetleda töö tulemust.

Huvitavaks arenguks pean ka asjaolu, et kui alguses olin mõõtmisel ja loodimisel ebakindel, siis mida täpsemalt suutsin mõõttusid fikseerida ja loodi sättida, seda rohkem tekkis ja süvenes minu hingeline tasakaal. Välise abil muutus ka sisemus.

Teine näide sama tulemusega oli käsikäruga koorma vedamisel tasakaalu hoidmise saavutamine.

Ehitusel rakendasin isiklikul initsiatiivil meetodit, mida võiks kutsuda **töötamise toetamiseks**. Nimelt sõlmisin kokkuleppe objekti juhiga ja kolleegiga enda juhendamise ja praktiliste oskuste õpetamise osas; koostöö sujus hästi, omandasin palju uusi teadmisi ja oskusi.

Seetõttu teen ka siinkohal kogemusele põhinedes seadusandjale ettepaneku rakendada vaimse tervise valdkonnas toetavateenusena rohkem tööd ehk siis vastavalt kliendi võimekusest, vajadusest ja huvist lähtuvat **töötamise toetamise teenust** avatud tööturul.

**Viiendaks:** Ajahorisondilt vaadates, tänase seisuga olen mõistnud, et ehitusel omandasin oskuse, mida täna kutsun „**ebaõnnestumiste juhtimine**“. Nimetatud oskuse efektiivse omandamiseni jõudsin aasta tagasi, samuti ehitusega seoses.

Nimelt alustasin paar aastat tagasi korteris remonti. Nüüd, tagantjärele, kui tööd on edukalt tehtud ja tulemus nähtav ja meeldiv, mõistan korteriremondiga seotud väga teraapilist protsessi. Remondi käigus toimus väga palju eneseületamist, iseseisvat mõtlemist-valikuid-otsustamisi, läbikukkumisi ja mitteettenägemist. Palju oli tegevusi mille tegemiseks puudus igasugune oskus, nagu sanitaartechnilised tööd, elektritööd. Emotsionaalne – kehaline toimetulek kõige sellega, mis viltu läks, mida ei mõistnud, aru ei saanud, suurendas vajadust säilitada – tekitada sisemist stabiilsust ja eneseusaldust ning eneseväarikust. Võimet edasi minna. Selline tegevus kokku ongi „ebaõnnestumise juhtimine“.

Kõik tegevused on tilk – tilga haaval kasvatanud hakkamasaamise usku, ent alles viimasel aastal on toimetulekutunne suurenenud sedavõrd, et mu ööpäev pole enam hakitud, vaid on ühtne tervik.

Võimaluse korral jätkaksin toetatud töötamist ehk tööteraapiat tehes. Soovitavalt valdkonnas, mis eeldab töö sooritamiseks nii mõtlemist kui ka käelist tegevust ja põhineb teadmistel, mida tuleb eluliselt siduda, et saada toimiv ja ohutu süsteem, näiteks ehitus kogu oma terviklikkuses. Teine arenguprioriteet on minu jaoks arvutikasutamise pidev õppimine ja kolmas võõrkeelte praktiseerimine.

Arvan, et, rehabilitatsioonitöö iseendaga nii üksi, kui psühhoteeraapia spetsialistidega nii individuaalselt kui ka grupitööga, on andnud mulle puhastumist, korrastatust, selgust, mõistmist, leplikkust, heatahtlikkust, julgust, tasakaalu, kannatlikkust avastusi, ettevõtlikkust, meelerahu, elurõõmu, iseseisvust, pealehakkamist, usaldust. Ja palju muud head.

Kuigi on tehtud suur töö, seisab senisest parema elukvaliteedi saamiseks ees veel pikk tee. Soovin, et see tee on täidetud järgmiste soovide täitumisega: oma pere ja kodukoha loomine, palju huvitavat tööd teenides palju raha, palju häid ideid ja nende realiseerumist, julguse ja enesekehtestamise omandamine, isiksuslik areng võimsamaks ja tasakaalukamaks. Et jätkuks mitmekülgne eneseteostus.

Kui suudad hommikul voodist tõusta ja kasvõi ühe pisikese asja ära teha (hambad puhtaks), läheb enesetunne paremaks, tekib usaldus, et suudan – saan hakkama.

## Milliseid võimalusi pakub töötukassa?

*Koostas: Marju Õunpuu, EPRÜ Taastujate Nõukoja ja uudiskirja toimetuse liige*

Millest alustada, kui kehva tervise tõttu tööturul eemale jäänuna on kindel soov tööle naasta, raviarstilt on selleks soovitus saadud ja vaim valmis?

Üks võimalus on otsida tööd täielikult omal käel, teine – kasutada selles ka töötukassa abi. Töötukassa pakub karjääriinõustamist, psühholoogilist- ja võlanõustamist, ning nõustamist sõltuvushäirete (ka hasartmängusõltuvuse) korral; tegutsevad **karjääriinfo**toad.

Karjääriinõustamine pole mõeldud kaugeltki mitte ainult tööelu alustavatele noortele – pikka aega töölt eemal olnud saavad end tööturu hetkeolukorraga kurssi viia, üle vaadata oma oskused; täiend- või ümberõppevajaduse. Karjääriinfotubades, mis tegutsevad kõikides Töötukassa osakondades, v.a. Põlva- ja Jõgevamaal (kus on võimalik kasutada infotelefoni, või pöörduda otse töötukassa osakonda), saab tutvuda kandideerimisdokumentide näidistega ja välismaal töötamist puudutavate materjalidega; kasutada arvutit. Küsimuste tekkimisel aitavad karjääriinfo spetsialistid, kes viibivad kohapeal kogu infotoo lahtioleku aja.



### Teenused puuetega inimestele

Puuetega inimestele pakutakse eraldi teenustevalikut, kusjuures kõikide teenuste vajadust hindab juhtumikorraldaja, kaasates vajadusel eksperte. Nendeks on:

- Tööruumide ja –vahendite kohaldamine
- Töötamiseks vajaliku tehnilise abivahendi tasuta kasutada andmine
- Tugiisikuga töötamine
- Abistamine tööintervjuul
- Hooldusteenus tööturul osalemise ajal või tööle asumisel

Tugiisikuga töötamisel sõlmitakse tööandja või tugiisikuga haldusleping kuni üheks aastaks. Juba töötaval puudega või pikaajalise tervisehäirega inimesel peab olema kehtiv tähtajatu töö- või teenistussuhe. Teenuse maht määratakse vastavalt vajadusele (täistööajaga töötamisel esimesel kuul kuni 8h päevas, teisel kuul kuni 4h päevas, järgnevatel kuudel kuni 2h päevas, kuid mitte rohkem kui 700h aastas isiku kohta); proportsionaalselt isiku tööajaga. Tööintervjuul abistamise teenust saab kasutada juhul, kui inimene vajab puude või pikaajalise tervisehäire tõttu tööandjaga suhtlemisel abi. Abistajaks võib olla juhtumikorraldaja, töövahenduskonsultant, erialaspetsialist või vabatahtlik. Hooldusteenusega hüvitatakse hoolduskohustusega töötule tööturuteenustes osalemise ajal ja/või tööle asumisel hooldusteenuse kasutamise seotud kulud. Hoolduskohustusega töötu on: kuni 6-aastase lapse töötü lapsevanem (v.a. vanemahüvitise saaja, või juhul, kui lapsel on lasteaiakoht); töötü, kes hooldab puudega last, täiskasvanut või eakat. Hooldushüvitise maksimummäär on 16 eurot päevas ühe hooldatava kohta.

### Tööpraktika

Need, kel soovitud töökoha saamiseks teadmisi-oskusi pisut napib, või kes lihtsalt tahaksid aktiivsesse tööle sujuvamalt sisse elada, võiksid kaaluda tööpraktika võimalust. Tööpraktika vajaduse selgitab välja töövahenduskonsultant või juhtumikorraldaja. Praktikakoht tuleb otsida ise, vajadusel abistatakse selle leidmisel. Tööpraktika kestuse määrab tööandjate teenusekonsultant, lähtudes töökoha nõuetest ja praktikandi vastavusest tööandja nõudmistele. Praktika võib kesta kuni 4 kuud, kuid enamasti saavad teadmised-oskused lihvitud lühema aja jooksul. Praktika ajal makstakse praktikandile stipendiumi 3.84 eurot päevas; stipendium kantakse kord kuus praktikandi pangakontole. Taotleja saab ka sõidutoetust, kui vahemaa praktikandi töö- ja elukoha vahel on 500 m või üle selle.

Praktikant kohustub pidama praktikapäevikut, mis esitatakse töötukassale hiljemalt iga kuu 5.kuupäevaks. Mõjuval põhjusel puudumisest (nt. haigestumine) tuleb tööandjat ja konsultanti viivitamatult teavitada ning kokkulepitud aegadel konsultandi vastuvõtule pöörduda. Kokkulepitud praktikast keeldumist või selle põhjuseta katkestamist loetakse individuaalse tööotsimiskava täitmisest keeldumiseks, ning sellega võib kaasneda töötuskindlustushüvitise või töötutoetuse\* maksmise lõpetamine või töötuna arveloleku lõpetamine.

\*(Töövõimetus pensionisaajatele töötutoetust ei maksta).

### **Palgatoetus**

Tööandjatele, kes rakendavad vähemalt 12 kuud järjest töötuna arvel olnud töötut, või 16-24 aastase töötut, kes on töötuna arvel olnud vähemalt 6 kuud järjest, makstakse palgatoetust. **Juhul kui tulevane tööandja soovib Sind palgatoetusega tööle rakendada, tuleb sellest konsultanti teavitada! Tööandja peab töötukassaga halduslepingu sõlmima enne, kui Sinu töötuna arvelolek lõpetatakse.** Palgatoetust makstakse 6 kuu kuni ühe aasta vältel.

### **Tööturukoolitus**

Tööturukoolituse vajaduse hindamise eelduseks on aktiivne tööotsimine – selle käigus selgub, milliseid teadmisi ja oskusi tuleb omandada või täiendada. Sobiva koolituse valimisel kasutatakse koolituskaarti või tellitakse vajalik koolitus hanke korras.

Mis on koolituskaart? Koolitus kaart annab töötutele ja koondamisteate saanud töötajatele võimaluse täiend- ja ümberõppeks. Töölaseks koolitusteks loetakse ameti- ja erialaste oskuste, teadmiste ja vilumuste omandamist või täiendamist ning ettevõtluskoolitusi. Koolitusvajadus selgitatakse välja koostöös konsultandiga – kui seda vajalikuks peetakse, on töötul õigus valida endale vajalik kursus töötukassa kinnitatud koolitajate poolt pakutavate kursuste hulgast. Töötukassa tasub koolituskaardi raames kuni 2500 eurot (koos käibemaksuga) maksva koolituse eest. Kui koolitus on kallim, tasub puudujääva osa koolituskaardi klient.

Töölase täiendamise korral on **puudega inimesel võimalik taotleda täienduskoolitustoetust** kuni 613, 68 eurot kolme kalendriaasta jooksul. Töötavatele puuetega inimestele makstakse puudest tulenevate ja töötamisega seotud kulutuste olemasolul **töötamistoetust** kuni 255, 70 eurot kolme kalendriaasta kohta.

### **„Proovipäevad“**

Mida teha, kui tööandja annab teada: „Tulge proovipäevale, eks siis vaatame, mis edasi saab...?“ Tasub teada, et seadus proovipäevi kui selliseid ette ei näe. Töötaja proovilepanekuks on mõeldud katseaeg kestusega 4 kuud. Teada on küllaga juhtumeid, kus „proovipäevaks“ või –„päevadeks“ tööle võetud töötaja ei saa oma töö eest mingit tasu, isegi kui töö saab hästi või väga hästi tehtud. Nii mõnigi ettevõtja on leidnud selles tasuta tööjõu võimaluse, kuid sellega leppida pole mõtet. Üldnõudeks on, et tööleping sõlmitakse kirjalikult, kuid teisalt loetakse see sõlmituks tööle asumisega: kui inimene teeb teisele tööd, mida võib sõltuvalt asjaoludest oodata üksnes tasu eest, eeldatakse automaatselt lepingut. Paraku on suulise kokkuleppe tingimusi vajadusel raske tõendada. Kui töötaja ja tööandja vahel puudub palgakokkulepe või pooled ei suuda seda tõendada, peetakse palgaks samasuguse töö eest samasugustel asjaoludel tavaliselt makstavat tasu. Kui kokkuleppele ei jõuta, aitab asjasse selgust tuua töövaidluskomisjon või kohus. Kui tööandja väidab ametisse asunud inimesele, et töölepingu asemel on tegemist hoopis tasuta proovipäeva, käsunduslepingu või töövõtulepinguga, peab ta suutma seda tõendada. Kui pooltel on tõepoolest tahe lühikest aega töölepingut sõlmimata tööd proovida, oleks mõistlik tingimustes kokku leppida:

- Kas tegu on tasuta proovipäevaga või asutakse tööle töölepingu alusel katseajaga;
- milliseid praktilisi katseid potentsiaalsel töökohal tehakse;
- mis on prooviaja maksimaalne pikkus;
- missugused on tasustamise tingimused (vajadusel lepitakse kokku ka sõidukulude hüvitamises).

Allikad: [www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee) ja <http://rehateenus.ee> ja [www.rmp.ee](http://www.rmp.ee)

Töötukassa spetsialist selgitab, et:

Kuna sageli tuleb tööle kandideerimisel teha proovitöö, pakub töötukassa koos töövahendusega ka tööproovi tegemise võimalust.

Tööproovi eesmärk on anda tööotsijale võimalus pakutaval töökohal töötamine järele proovida ning seeläbi oma sobivust tööandjale näidata. Tööandjale annab tööproov enne töölepingu sõlmimist kinnituse kandidaadi sobivusest pakutavale töökohale. Üldjuhul kestab tööproov ühe tööpäeva. Kui töö iseloom nõuab siiski põhjalikumat tööga tutvumist, võib ühe tööandja juures ühe konkursi raames tööd proovida maksimaalselt kolm päeva.

Tööproovi korraldamise eelduseks on, et tööandja otsib vabale töökohale töötajat töötukassa kaudu. Selleks tuleb tööandjal edastada töötukassale andmed vaba töökoha kohta

## **Kohtumine Tartu Töötukassa juhtumikorraldajaga**

### **Anita Kurvits, mentor**

14. oktoobril toimus Tartu psühhiaatrikliinikus kohtumine Tartu Töötukassa juhtumikorraldaja Pille Pruksiga, osalesid mõlema Tartu IVT-projekti tööklubi liikmed, samuti juhtumikorraldajad Ivi Obzinis, Anu Tani ja mentor Anita Kurvits ning ekspert-karjäärinõustaja Külli Mäe ja võrgustikutöö koordinaator Tauno Mäe.

Jutuajamine oli väga huvitav ning põhjalik ja vastuse said paljud küsimused. Rääkisime tugiisiku teenusest, sellest, mis vahe on töötu ja tööotsijana arvel olemisel ning millal saab töötust ning millal töötuskindlustushüvitust. Juttu oli ka erinevatest koolitusvõimalustest, selgus, et lähtutakse eelkõige konkreetse inimese vajadustest ja lähenetakse igale kliendile individuaalselt. Töötuna saab arvel olla seni, kuni saadakse tööle. Tartus on võimalik minna ka karjäärinõustaja Tiina Seliste jutule. Pille Pruks rääkis soodustustest tööandjale, kes võtab tööle puudega inimese - ta saab tasu õpetamise eest, palgatoetust ning kinni makstakse tugiisiku toetus. Ka on võimalik saada sotsiaalmaksu soodustust. Kui puudega inimene töötab, on tal võimalik saada erialast täiendkoolitust 3 aasta jooksul. Kui inimene soovib sõita tööharjutusele või – praktikale, võib küsida kohalikust omavalitsusest transporditoetust, kuid see oleneb kohaliku omavalitsuse rahalisest olukorrast.

**Kohtumisest jäi igati hea mulje ning tundub, et Tartu Töötukassast saab meie projektile hea tugi ning abiline. Soovitame ka teiste piirkondade tööklubidel võimalusel kutsuda Töötukassa spetsialiste endale külla!**

Rubriik on planeeritud jätkuma. Kirjuta meile oma kogemustest ja koostööst kutseliste aitajatega Samuti võid saata meile küsimusi, mis võiksid huvitada laiemat lugejaskonda. Vastuseid palume vastava ala asjatundjatelt.

# TÖÖVARJUKS TAASTUMISKURSUSTEL

Ivi Obzinis, IVT projekti juhtumikorraldaja

Anita Kurvits, IVT projekti mentor

Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing teeb tihedat koostööd Soome Vaimse Tervise Keskliiduga. Hetkel on käsil taastumiskursuse läbiviijate meeskonna koolitus. Kursuste pakkumisega loodame alustada 2012 aastal. Taastumiskursuse eesmärgiks on pakkuda taastujale võimalust hinnata oma isiklike jõuvarusid ja kavandada tulevikku. Kursus viiakse ellu kutseliste aitajate ja kogemusnõustajate koostöös. Kursusi kavandatakse sellistele psüühikahäirest taastujate sihtgruppidele nagu: tööellu suundujad, noored, meestekursus, naistekursus, väga pikka aegsed taastujad, kaksikdiagnoosiga taastujad, pere taastumiskursus.

18.-24.septembril oli meil võimalus osaleda töövarjudena Lahti lähedal Pajulahti spordikeskuses Soome Vaimse Tervise Keskliidu korraldatud taastumiskursustel. Kohale jõudmine võttis aega terve päeva – alustasime pühapäeval kell 8 bussisõiduga Tartust Tallinna, siis sõitsime laevaga Helsingisse ja Pajulahtisse viis meid Kaj Collin ( MTKL koolitusjuht) oma autoga. Alustasime juba autos usinalt soome keele harjutamist ja veetsime poolteist tundi mõnusas vestluses. Kaj lubas ka hoolimata suurest töökoormusest sügisel eesti keele kursustele minna.

Natuke pärast kella kuut jõudsimel Pajulahtisse, kus ootasid meid varasemast tuttav Marianne Luukkanen, Marianna Oinonen ja kogemusnõustaja Tuomo, kes võtsid meid kohe oma hoolitseva tiiva alla.

Pajulahti asus väga ilusas kohas suure järve kaldal kalju peal ja võisime imetleda soome kaunist sibeliuslikku loodust. Siis sööma, hotellituppa ja magama!

Esmaspäeval alustasime juhendajate nõupidamisega, kus räägiti kõigepealt sellest, kes kursustele tulevad ja millised füüsilised probleemid neil on. Psühhiaatrilistest diagnoosidest ei räägitud. Võeti põhjalikult läbi nädala päevakava ja jagati rollid, kes mida teeb. Kursuste päevakava oli iga päev ühesugune: kell 8.00-9.00 hommikusöök, 9.00-12.00 venitused, päevakava tutvustus, päeva teema ja selle järel vestlus väikerühmades. Kell 12.00 oli lõuna ja pärast seda oma aeg. Kell 15.00-17.00 tööblokk – põhiliselt tegelusharjutused. Sellele järgnes juhendajate nõupidamine ja päeva kokkuvõtmine. 17.00 oli õhtusöök ja kell 19.00 sai proovida erinevaid liikumisi – venitusharjutusi, vesikõndi, aeroobikat, *tai chi'd*, joogaharjutusi. Kolmel päeval oli võimalus käia basseinis ujumas ja saunas.

Meie roll kursustel oli vaatlemine – me ei osalenud tegelusharjutustes ja liikumises, olime juhendajate „TÖÖVARJUD“ . Kuna olime läbinud DUO- projekti raames koolitajate koolituse, siis oli enamik teemadest meile tuttav.

Kella kolmeks saabusid kursuselased ja toimus kursuse avamine ja tutvustamine. Sellel korral ei osalenud kursustel ühtegi meest, kursuselased olid enamuses 50-60ndates naised, aga olid ka mõned nooremad inimesed. Tutvustati kursuse mängureegleid ja praktilisi asju. Kell 17.00 oli õhtusöök ja kell 19.00 tegelusharjutused ning liikumine.

Teisipäeval käsitleti kursuse põhimõtteid ja pandi paika oma eesmärgid kursuse ajaks, need öeldi häälega välja ja kirjutati suurtele paberitele, mis kinnitati põhiruumi seinale ja mis jäid sinna kursuste lõpuni. Eesmärgid arutati ka väikerühmades.

Kolmapäeval saime kuulata Tuomo kogemuslugu ja pärast lõunat oli tegelusharjutus Kust leian jõudu.

Neljapäeval oli loengu teemaks taastumine, pärast lõunat tegime väljasõidu Lahtisse, kus külastasime giidi juhendamisel rahvusvahelist plakatite näitust ja käisime kaubanduskeskuses ostlemas.

Reedel naasime eesmärkide juurde, arutasime seda väikerühmades ja jagati laiali Taastuja käsiraamatud. Pärastlõunal kuulasime loengut argiellu naasmisest ja saime ülevaate Soome Vaimse Tervise Keskliidu tegevusest. Järgnes viimane juhendajate nõupidamine, kus võeti kokku kogu kursusel toimunu. Õhtul toimus kursuse pidulik lõpetamine ja anti tunnistused. Kursusel osalenud andsid ka juhendajatele tänukaardid osalejate nimedega ja ka meie Iviiga saime kursuselaste tänukaardid.

Taastumiskursustel osalemine oli meie jaoks väga meeldiv kogemus, kus saime palju uut ja huvitavat. Kõiki neid teadmisi saame kindlasti edaspidi oma tööpraktikas ühel või teisel moel kasutada.



Ennekõike vaatlesime kursuste struktuuri: töö- ja puhkeaja suhet, liikumiste hulka ja sisu.

Meie tööga võrreldes hakkasid silma mõningad aspektid. Saime kinnitust tõdemusele, kui olulised on aeg ja rahu. Nende poolt esitatud lühiloengud olid hästi asjakohased ja samas kõigile mõistetavalt esitatud. Oli huvitav jälgida, kuidas väikerühmade juhid hoidsid vestlusi etteantud teemas ja vajadusel nõustasid hiljem individuaalselt mõnd rühma liiget tema jaoks olulisele probleemile lahenduse otsimisel.

Omaette huvipakkuv ja kogemustandev oli kursuste "köögipool". Saime võimaluse osaleda ka meeskonna töökoosolekul. Nägime-kuulsime kui põhjalikult ja kliendikeskselt arutati läbi päeva jooksul toimunut.

Juhendajate heasoovlikkus ja rõõmsameelsus andis positiivset energiat kõikidele grupi liikmetele ning meilegi. Kursuslased, kes olid tulnud erinevatest elukeskkondadest, andsid ka ise positiivset tagasisidet kursuste kohta.

Täname südamest kursuste läbivijad ja osalejaid sõbraliku ja külalishahke vastuvõtu eest. Meeldiv oli kuulda, et kursuslased ootavad meid ka jätkukursusele, et meilegi oma vahepealsest elust rääkida.

Saime suurepärase kogemuse ja usume, et suudame ka Eestis üsna pea hakata korraldama analoogilisi taastumiskursuseid. Veelkord – suur, suur tänu Soome juhendajatele meile pühendatud aja eest!

Huvilistel soovitame vaadata ka meie koostööpartneri Soome Vaimse Tervise Keskliidu koduleheküljele: <a href="http://www.mtkl.fi/">http://www.mtkl.fi/</a>
--

## TÖÖKLUBID

Vahvaid harjutusi tööklubikohtumisteks

### MÖTLE POSITIIVSELT!!!

On tõestatud, et positiivne mõtlemine aitab saavutada rohkem kui negatiivne mõtlemine. Mitte ainult mõtlemine, aga ka suhtumine, emotsioon, tunne.

Mida arvad - kumb inimene saab suvalise tööintervjuu käigus antud praktilise ülesandega parema tulemuse? Kas inimene, kellele on antud enne selle testi tegemist lihtne matemaatiline ülesanne, mille ta edukalt lahendab? Või inimene, kellele antakse enne raske ülesanne, millega ta hakkama ei saa?

See muidugi ei tähenda, et sa peaksid naiivselt arvama, et kõik on kogu aeg hästi ja kõik läheb kogu aeg hästi, seda mitte. Samuti ei tähenda see seda, et positiivne mõtlemine võimaldab sul saavutada asju iseenesest. Aga korduvalt on näidatud, et positiivne mõtlemine, võrreldes negatiivse mõtlemisega, aitab inimestel saavutada paremaid tulemusi. Olles ise negatiivne, keskendudes negatiivsele, on tulemus harva positiivne.

Jah, negatiivne mõtlemine tundub realistlik, teeb paljud asjad lihtsamaks, valutumaks. Kaitseb meid ebaõnnestumiste eest, ebarealistlike ootuste eest. Nii mõelda on tihti mõnusam, on kohe parem tunne.

Samas negatiivne mõtlemine tekitab ainult rohkem negatiivsust, nii sinus kui ka teistes. Negatiivsus on nakkav, nagu ka positiivsus. See, kuidas sina mõtled ja asjadesse suhtud, mõjutab otseselt ka sind ümbritsevaid inimesi - nende mõtlemist ja suhtumist.

Kui positiivne mõtlemine oleks lihtne, siis me teeksime seda kogu aeg. Positiivne mõtlemine ongi raske, aga see on seda väärt!

### HARJUTUS: MÖTLE POSITIIVSELT!

#### EESMÄRGID

1. Positiivse mõtlemise olemusega tutvumine.
2. Oma ellusuhtumise määratlemine.
3. Positiivse mõtlemise harjutamine.
4. Arusaam, et positiivne mõtlemine on õpitav.

#### MÄRKSÕNAD

- ➡ positiivne mõtlemine
- ➡ hoiak
- ➡ harjumus
- ➡ aspekt
- ➡ perspektiiv



# TEGEVUSJUHEND

## Variant 1

1. Näita osalejatele välimuse poolest neutraalse, tavalise inimese pilti (näiteks fotot ajalehest-ajakirjast), mis peaks olema piisavalt suur, et kõik seda näeksid.
2. Osalejad panevad esimeses pähetulevas järjekorras kirja 10 omadust, mille abil nad pildilolijat kirjeldaksid.
3. Mõned vabatahtlikud loevad kirjutatu ette.
4. Osalejad vaatavad kirjutatu üle ning tõmbavad negatiivsetele ja kriitilistele väljenditele joone alla. Allajoonitud sõnad loetakse kokku ning pööratakse tähelepanu ka nende asukohale (meid huvitab, kas need asuvad loetelu alguses või lõpus).
5. Räägi positiivse mõtlemise olemusest. (Vt „Märkusi“.)
6. Arutelu.

## Variant 2

1. Töö suures grupis. Kui osalejaid on üle 15-16, siis mitmes suuremas grupis.) Iga osaleja kirjutab anonüümselt paari lausega paberilehele ühe isikliku ebameeldiva sündmuse, olukorra, probleemi, episoodi või kogemuse ja murrab lehe kokku.
2. Lehed korjatakse kokku ja jagatakse uuesti laiali nii, et igaüks saaks kellegi teise poolt täidetud lehe.
3. Iga osaleja püüab näha paberilehel kirjeldatud olukorda uue nurga alt (teisest aspektist) ning leida sellest midagi kasulikku, õpetlikku, positiivset. Positiivne nägemus pannakse samale paberile lühidalt kirja.
4. Probleemsed olukorrad koos äsjaleitud positiivsete vaatenurkadega loetakse grupis ette. Teised grupi liikmed võivad pakkuda omapoolseid nägemusi ja vaatenurki.
5. Arutelu positiivse mõtlemise rollist eesmärkide poole püüdlisel, positiivse mõtlemise omandamise võimalikkusest ja vajalikkusest, hoiakute ja harjumuste seostest positiivse mõtlemisega.

## MÄRKUSI

- ➡ Lühidalt seletades on positiivne mõtlemine mõtlemisviis, mille puhul ümbritsevas nähakse või püütakse näha eelkõige positiivset, meeldivat ning ka ebameeldivana tajutud sündmuse juures osatakse märgata kasulikku, õpetlikku või meeldivat külge. See pole lihtsameelne *keep smiling*, vaid teiste vaatenurkade nägemise oskus. Sageli ei suuda me olukorda või toimunut muuta, kuid meie võimuses on muuta oma nägemust sellest. Kui mõtleme ise positiivselt, mõjutame ka teisi samas suunas. Positiivsed mõtted aitavad tunda ja tegutseda positiivselt, suurendada enesekindlust ning võimet näha probleemi võimaluse, mitte ohuna. Positiivselt mõtlev inimene julgeb võtta initsiatiivi, seada realistlikke eesmärke, ta oskab ära kasutada oma tugevaid külgi jne. Positiivset mõtlemist on võimalik pideva harjutamisega omandada. Kui mingil viisil on mõtlemises esile kutsutud positiivne muutus, tulevad appi positiivsed kogemused minevikust, mis loovad positiivseid ootusi tuleviku suhtes. Alateadvust mõjutades ja hoiakuid ümbritseva, teiste inimeste ja iseenda suhtes positiivsemaks muutes saab positiivne mõtlemine niiviisi lõpuks harjumuseks.
- ➡ Harjutuse esimese osa tulemuste põhjal (pildi kirjeldamine) ei peaks tegema kategoorilisi järeldusi. On küll üpriski informatiivne, missuguste sõnadega keegi neutraalset võõrast inimest kirjeldab või kas ta märkab esmajärjekorras ebameeldivat ja kritiseerimist võimaldavat või näeb kirjeldatavat hoopis sümpaatsena. Selle väikese ülesandega pole võimalik kellegi positiivse mõtlemise olemasolu või puudumist hinnata, sest vastamist võivad mõjutada tunded, hetketuju, tervisliku seisund jne. Positiivse mõtlemise olemasolu või vajalikkust peaks enese juures määratlema igaüks ise.
- ➡ Et harjutuse teises pooles kasutatavad olukorrad on isiklikud, on ka suhtumine neisse äärmiselt subjektiivne ning vahel võivad mõned osalejad seetõttu ülesannet mõista kui negatiivsete sündmuste positiivseks pööramist või probleemi lahendamist. Selle vältimiseks peaks juhendaja enne lehekeste vahetamist tooma mõne näite ning vajaduse korral rõhutama, et leida tuleb uus vaatenurk, objektiivselt teine aspekt, sündmuse kasulik, õpetlik tahk, mis automaatselt ei muuda probleemi kirjeldanud isiku suhtumist või tundeid täielikult

positiivseks, vaid ainult abistab teda olukorra või toimumuga leppimisel ning uue perspektiivi nägemisel. Probleemsete olukordade kirjelduste autorid jäävad anonüümseks.

- ➔ Kogu lehele kirjutatud teksti loevad ette uue vaatenurga pakkujad. Enne kirjutamist peaks õpilastele meelde tuletama, et nad anonüümsuse säilitamise huvides ei kasutaks väga konkreetseid andmeid, nimesid jne.
- ➔ Erandjuhtudel, kui grupp saab omavahel väga hästi läbi ning oma liikmete suhtes tolerantne ja kui osalejad seda ise soovivad, võib anonüümsusest loobuda.
- ➔ Harjutuse teises osas võiks ka juhendaja (d) kaasa teha.
- ➔ Positiivset mõtlemist peaks osalejatele meelde tuletama ka kogu programmi vältel. Näiteks saab paluda osalejal leida mingi probleemi positiivseid vaatenurkasid, inimesest või muust objektist rääkides selle meeldivaid omadusi jne. Selline pidev koos harjutamine abistab osalejaid suurel määral, kujundades positiivseid hoiakuid ning paindlikku mõtlemist.
- ➔ **SOOVIME KÕIGILE TÖÖKLUBIDE EESTVEDAJATELE POSITIIVSET MÕTLEMIST, ET OLLA EESKUJUKS!!!**

## **KÜSIMUSED**

- ➔ Mis on positiivne mõtlemine? Kuidas see kujuneb? Mis selle kujunemist soodustab?
- ➔ Kas sa mõtled positiivselt? Mille järgi nii otsustad?
- ➔ Kuidas positiivse mõtlemise puudumine ja valdavalt negatiivsed hoiakud ümbritseva suhtes võivad inimese elu mõjutada? Kas oskad tuua mõne näite?
- ➔ Kas positiivse, uue aspekti leidmine on lihtsam oma või võõra probleemi juures? Mis on selle põhjuseks? Mida selline positiivse, uue vaatenurga leidmine annab, kuidas on see kasulik või vajalik?
- ➔ Kuidas positiivsest mõtlemisest saab kujundada harjumuse?
- ➔ Mis takistab inimesi positiivselt mõtlemast?
- ➔ Missuguseid soovitusi annaksid neile, kes on otsustanud hakata positiivset mõtlemisviisi omandama?

**Allikas:** Jamnes, Savisaar. Karjäär - kas redel või tee? Koolibri 1998

## VABATAHTLIKE UUDISED

### VESTLUSRING: „Vestlus vabatahtlikuga“

#### Eesmärgid

- ➔ Iga tegevuse jaoks kõige sobivama vabatahtliku leidmine
- ➔ Vabatahtliku soovide ja võimaluste väljaselgitamine
- ➔ Informatsiooni andmine



Kui tööintervjuul küsitakse: „Kes oskab seda tööd teha?“, siis vabatahtliku kaasamisel küsime: „Kes tahab seda tööd teha?“.

Oleme valmis ja avatud selleks, et vabatahtlik ei sobi meie planeeritud tegevusi ellu viima, kuid saab EPRÜD või täpsemalt mõnd meie piirkondlikku keskust mõnel muul moel aidata.

Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu soovid ja vajadused august 2011- detsember 2012

VABATAHTLIKU TEGEVUSE VALDKONNAD ( VALITUD MOOSTE ALGATUSGRUPI POOLT): 12.10.11

- KOOSTÖÖ KUTSELISTE AITAJATEGA, poliitika mõjutamine
- KOOSTÖÖ ÄRIMAAILMAGA/TÖÖANDJATEGA
- AVALIKKUSE TEAVITAMINE

Kui soovid rohkem teada võimalusest lüüa kaasa projekti vabatahtlikuna võta ühendust: [ivt@epry.ee](mailto:ivt@epry.ee)



## Vabatahtlike mõttekoda Moostes

Maris Enok, IVT projekti mentor

Oktoobrikuu algul toimus Moostes EPRÜ vabatahtlike ja kogemusnõustajate osalusel mõttekoda. Seminari eesmärgiks oli arendada vabatahtlike kaasamise süsteemi Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu. Ehk teisisõnu: kolm mõttetihedat ja muljeterohket päeva kaunis Mooste mõisakompleksis, et muuta (vaimse tervise) maailma paremaks paigaks.



Esimene päev kujutas endast uude (ja imeilusasse) keskkonda sisse-elamist ning üksteisega tuttavaks saamist. Kuigi tundsin mõningaid osalejaid juba varasema töökogemuse kaudu Duo-projektist, avanesid nad mulle nende kolme päeva jooksul sootuks uuest ja põnevamast küljest, näidates oma isiklikumat ja igapäevaelus tihti varjatumat palet. Rääkimata rikastavast kogemusest tutvuda uute ja



inspireerivate inimestega EPRÜ vabatahtlike näol. Ka tehti meile tore ekskursioon Mooste mõisakompleksis, tutvustades siin peituvaid aardeid nagu linakoda, savikoda, Mooste põhikooli ja viinavabrikut- Eesti fototurismi keskust. Viimane oli meile ka meeldivaks peatuspaigaks, kus pidasime oma seminari, nautisime hõrke roogi, puhkasime, lõõgastusime ja jäädvustasime oma fantastilise seltskonna fotodele. Fotosessioon toimus nii professionaali kui meie isikliku fotograafi mentor Oliver Kuke käe all.



Teine päev kujunes tõiseks vabatahtliku tegevusega lähemalt tutvumiseks. Loengut ja seminari viis läbi koolitaja Anna Gramberg Vabatahtliku Tegevuse Arenduskeskusest kellele siin kohal tänusõnad sisuka ja informatiivse päeva eest. Huvitavaks ja kasulikuks pean ka rühmatöid gruppides, kus sündis uusi ideid seoses vabatahtliku tööga ning mis liitsid seminaris osalejaid tugevalt ühte.

Kolmas ehk kokkuvõtete tegemise päev üllatas sellega, kui palju värvikaid isiksusi meie ettevõtmine koondab ja kui häid mõtteid toredate inimeste koostöös sünnib. Nii näiteks sai siin alguse

idee luua oma kohvik vaimsetest häiretest taastujatele, kus hakata korraldama luuleõhtuid ja kunstinäitusi. Samuti pakuks kohvik taastujatele vabatahtliku töö võimalust perenaise abistamise näol. Meelde jäi ka ettepanek hakata pakkuma nõustamisteenust noortele emadele.

Meie kolme päevase seminari lõpetas jalutuskäik ümber järve kolme kilomeetrisel matkarajal. Keset hingematvalt kaunist loodust koos armsaks saanud inimestega käis peast läbi mõte, et see hetk võiks kestma jäädagi ... Ja meie mälestustes ta kahtlemata jääbki.

## LIIKUMINE JA VAIMNE TERVIS

Helle Põldoja  
Urmo Reinik  
Küllli Mäe

Liikumine on üks EPRÜ taastujatele suunatud taastumisprogrammide tugisammastest. Liikumisel on väga oluline tähendus nii meie füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele kui sotsiaalsele tervisele. Seepärast soovime kõigis oma programmides rõhutada tervislike eluviiside sh liikumise tähtsust. EPRÜl on kavas hakata koolitama kogemusnõustajaid, kes soovivad oma kodukandis alustada või jätkata psüühikahäirest taastujate (liikumis) tugi- ja eneseabi rühmadega.



**Koostaja kommentaar:** minu arust jääb ainuüksi liigutamisest-võimlemisest väheks, et rühma mõistlikult - sisukalt – pikalt vedada. Rühma sisu peaks olema laiapõhjalisem. Ehk siis (nagu DUOs) nii kellegi ettekanne, arutelu, tegelusharjutus, võimlemine ühes eneseregulatsiooniga kui mingi töötegemise praktika (näiteks: söögitegu, kudumine, töö käsitöö- või ehitusmeistri juures).

Liikumine tõstab keha temperatuuri ja kiirendab vereringet, vähendades lihaste pinget ja selle kaudu masendust. See suurendab ka serotoniini, endorfiini, hulka organismis, parandades und ja mälu ning vähendades depressiooni. Liikudes märgatakse oma keha ja selle sooritusvõime paranemist ning saavutamis-, võitmis- ja valitsemisetunnet.

Ka omavahelisel suhtlemisel ja rühma abil on märgatav mõju vaimsele tervisele. Liikumise tähendus on väga individuaalne: ühele meeldib jalutuskäik metsarajal, teisel jällegi võib seal jalutamine muuta meeleolu veel süngemaks.

Liikumise mõju vaimsele tervisele on uuritud kõige rohkem seoses depressiooniga. Paljud eri uurimused on näidanud, et passiivne eluviis on seotud depressiooniga ja et liikumine võib olla sama tulemuslik depressiooni raviviisi, kui psühhoterapia. Uurimuste järgi reageerivad paremas vormis olijad stressiteguritele vähem kui teised. Liikumine peaks olema korrapärane ja võiks kesta vähemalt 20 minutit ja harjutusperiood vähemalt 10 nädalat. Kõige paremini vähendab masendust aeroobne liikumine. Liikumisel on oluline tähendus enesetunnetusele ja -väärikusele. Positiivseid tulemusi on saadud eri rühmades, nagu depressiooni-, alkoholi-, õppimishäirete ja ülekaaluliste puhul.

Selleks, et liikumisest oleks eneseväärikustundele ja enesetunnetusele rohkem kasu, peaks liikumisega tegelema pidevalt. Veelgi enam mõjub väärikusele ja tunnetusele hakkamasaamine tõiste ülesannetega.

Enesetunnetuse tõus aitab tavaliselt motiveerida inimest liikumisharrastust ( ja töölkäimist) jätkama. Füüsiline aktiivsus parandab und ja mõjutab ka nii inimese heaolu. Ka liikumise sotsiaalsusel on märgatav positiivne mõju vaimsele tervisele, nt uute sõprussuhete tekkimise tõttu, võimalus rääkida kellegagi iseendast, saada uut oskusteavet. Eriti vaimse tervise probleemidest taastujale, kellel on üldiselt väike sotsiaalne võrgustik, on liikumise pakutud sotsiaalne suhtlemine tähtis vaimset tervist edendav tegur.

Lisaks muutub vaim regulaarse liikumise puhul erksamaks ja reipamaks. Stress, kiirus, mured ja ms ununevad, sest korraga saab inimene mõelda vaid ühte mõtet ja teha ühte tegevust. Edust tiivustatuna paranevad tunded konstruktiivsemaks. Tööd ja liigutamist – eneseregulatsiooni tehes tõuseb oma keha tunnetus, areneb võime eristada pinges ja lõdvestunud keha. Tundes keha pehmust, soojust, raskust ehk kehaliste lõdvestusseisundit, annab see võimaluse lõdvestada ka psüühikat.

Liikumine annab uusi kogemusi ja elamusi, paraneb südame- ja vereringeelundkonna toimimine. Kopsude tegevus muutub ökonoomsemaks, paraneb lihaste seisund, kasvab energiakulu. Muuseas vähendab liikumine ülekaalu, ostseoporoosi, südameisheemiatõve, II-tüüpi diabeedi ohtu.

Oletatakse, et rühmas toimuv virgutusvõimlemine ja -tegevus on kasulikud meeleolu tõstmisele ja sotsiaalsusele, ühistunde tekkimisele. Kõige paremad liikumise positiivsed mõjutused vaimsele

tervisele tulid esile efektiivselt mõõduka liikumisega, mis kestis 20-60 minutit. Uurimused näitavad ka, et 30 minutit päevas kestev liikumine parandab meeleolu enam, kui 3 korda 10minutilistes osades sooritatud liikumine. Põhiline liikumine on 3-4 tundi nädalas eelistatult iga päev.

Liikumisviisid jagatakse nelja eri rühma selle põhjal, millise tähenduse liikumisharrastajad harrastatavale liikumisalale annavad.

**Sportmängud** on huvitavad, jõudu proovile panema õhutavad ja kaasakiskuvad. See liikumine nõuab nii palju keskendumist, et mõtted ei saa ekselda kusagil argiprobleemides. Lisaks annab see kontrollitunde ja sellel on kindel eesmärk, kerkib esile võidutahe. Samas nõuavad need alad mingil määral oskusi või võimeid, et neid saaks harrastada. Tähtis roll on ka mängudel nagu keegel, petanque, kriket või rahvamängudel. Et olla parim on vaja pidevalt treenida ja ennast täiendada – tugevdada. Sama pakuvad ka elamusemotsiooni.

**Elamusliikumine** tugevdab eneseusaldust ja toob ellu vaheldust ja väljakutseid. Elamusliikumises on kõige tähtsam tunne, mis liikumisest saadakse. Tunde tekkimist mõjutavad ümbrus, sotsiaalne ühtsus ja liikumine. Sageli annavad erilised looduses harrastatavad liikumisalad unustamatuid kogemusi. Selle läbi võib see anda jõudu pikaks ajaks. Elamusliikumine sobib eriti hästi vaimse tervise probleemidest taastujale. Looduses liikumine ergutab vaimu, vähendab stressi ja annab rahuldustpakkuvaid kogemusi. Meelde jääv elamusliikumine on ka tantsimine: seltskonna- kui ka rahvatants, simmanid. Tekib vajadus õppida (ja meelde jätta) uusi oskusi ja lihvida sooritusvõimet. Samuti on oluline muusikast inspireeriv tantsuline liigutamine.

**Eesmärgipärasel liikumises** on liikumine mingi eesmärgi vahend. Eesmärgiks võib olla nt Tartu maratonil osalemine ja et seda oma eesmärki saavutada, peab käima talv läbi regulaarselt suusatamas. Eesmärgipärane liikumine sobib neile vaimse tervise probleemidest taastujaile, kes on mingil ajal liikumist harrastanud. Värskele alustajale võib eesmärgipärane liikumine olla liigselt jõudu proovile panev.

Erandiks on rühmaga harrastatav eesmärgipärane liikumine. Eesmärgiks võib olla mõnel massiüritusel osalemine rühmana või rühma poolt korraldataval ettevõtmisel võimekaks kaaslasena olemine. Selle tõttu regulaarne tegeluse harrastamine rühmaga üheskoos aitab hoida motivatsiooni ning kaasata ühisüritusse ka uustulnukad. Sellel on suur mõju rühma ühtekuuluvustundele ja aitab säilitada eesmärgi realistlikkust.

**Filosoofiline liikumine** parandab nii keha kui hinge. Filosoofilise liikumise eesmärgiks võib olla enesetunde tõstmine ja lõdvestunud olek. Neid eesmärke võib saavutada päris tavalise liikumisega, nagu nt jalutamisega. Filosoofilise liikumise kaudu saab kogeda seismist uuenemist nt enesemõistmise lisandumine. Idamaised alad nagu tai chi ja jooga on kindlasti näited filosoofilisest liikumisest. Samasisulise eesmärgiga on (enese) massaaž.

Filosoofilised liikumisviisid aitavad taastujal saada sinasõbraks ja leppida oma kehaga, oma olemuse ja võimetega, oma pere ja materiaalse seisundiga.

Tõsi, paljud neist liikumisviisidest nõuavad keskendumist ja koordineerimisvõimet, mis harjutamise käigus loomulikult tekivad ja süvenevad. Praktiseerimise käigus reguleeritakse mootorset rahutust, kärsitust, närvilisust, tasakaalustamatust, ebakindlust, ja mida kõike veel. Juhul, kui vaimse tervise probleemidest taastuja leiab endas vajalikku sädet, huvi, tasub proovida.

**SPORDI HÄSTI!** Liigu regulaarselt ja lisa koormust vähehaaval!

- Liigu mitmekülgsest.
- Liigu oma võimete kohaselt.
- Liigu rühmas või üksikult.
- Vali liikumisviis, mis sulle meeldib.
- Mine julgesti proovima uusi liikumisviise.
- Lisa liikumise kestvust vähehaaval füüsilise vormi tõustes.

Allikas: Mielenterveyskuntoutuja liikunnaharrastajana.2006. Kati Rantonen ja Ismo Laukkarinen. Kehitys Oy, Pori



Ootame uudiskirja toimetuse aadressil igasugust omaloomingut ja artikleid oma tegemistest.  
Võtame vastu kuulutusi, soove, tööpakkumisi ja tööotsimisi, sõbra soove. Telli uudiskiri ka sõbrale  
ja edasta meile tema meiliaadress ☺ Lööge julgelt kaasa!

[ivt@epry.ee](mailto:ivt@epry.ee)

**Kontaktid :**

Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing

MTÜ nr 80084175

Külli Mäe EPRÜ juhatuse liige IVT- projekti ekspert-karjäärinõustaja.

Tel: 56 562 403



[www.epry.ee/ivt](http://www.epry.ee/ivt) | [Projekti IVT kalender](#)

Meetme 1.3.1 "Kvalifitseeritud tööjõu pakkumise suurendamine" projekti nr 1.3.0102.11-0330 „Pikaajaliste ja psüühilise erivajadustega töötute tööpraktikad ja tööle rakendamine juhtumikorralduse ja mentorluse toel – Isiklikud valikud tööturul“