

ISIKLIKUD VALIKUD TÖÖTURUL

Uudiskiri nr. 3

Hea lugeja!

Hoiad käes IVT projekti kolmandat uudiskirja. Lõpuks oleme kõik võidukalt kevadesse purjetanud ja ega suvigi enam kaugel ole... Esimesed inimesed on õppima asunud ja osad juba praktikale saanud, mõnel juba praktikagi läbi ja töökoht olemas. Kuid aega projekti lõpuni veel on ja kindlasti leiab igaüks selle, mida on otsinud ja soovinud või vähemalt teetsa, kust juba iseseisvalt edasi minna.

Tänud kõigile, kes seda uudiskirja kokku aitasid panna ☺!

Ootame endiselt igasugust kaastööd – omaloomingut, praktikale ja tööle saamise lugusid, kirjutada võib ka anonüümselt! Jõudu kõigile gruppides osalejatele ja grupijuhtidele!

Meie meiliaadress on:

ivt@epry.ee

Toimetus

Sisukord

MEIE TEGEMISI

PRAKTIKALE SAAMISE LUGU

OMALOOMING

VABATAHTLIKUD

KOOSTÖÖ

MINU KÄIMISLUGU LÄBI KOLME AASTA

TÖÖKLUBID

TERVIS

KASULIKKU

RAAMATUTUTVUSTUS

Koolitus Viljandis

Koolitus Tallinnas

Margiti lugu

Taastujate Nõukoda

Töötukassa kaudu kursustele

Nalja kah!

Lihtsaid hingamisharjutusi

Töölepingu Seadus

Mida CV koostamisel silmas

pidada

Elo Odres „Kuidas hakata

ettevõtjaks – ideest kasumini“,

Äripäev 2009



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

MEIE TEGEMISI

Viljandi IVT gruppide karjääriskoolitus Greete motellis ja Centrumi hotellis

22.veebruari hommikul kogunes meie innukas seltskond Viljandi Bussijaama parklas ja alustasime bussisõitu Greete motelli. Ilm oli suurepärase, päike säras taevas ja meeleolu oli ootusärev. Greete motell asub Valgamaal, Väikese Emajõe maalilisel kaldal. Motell oli välimuselt äärmiselt omapärane palkehitus, mille fassaad oma suurte klaasist akendega ja maast katuseni kõrguva tugipalgiga jättis vägagi suursuguse mulje. Ka hoone sisemus oli omapärase kujundusega, kaunid tiigri-, metssea- ja hunditopis tekitasid nii mõneski meist tahtmise poseerida ja pildistada. Etteruttavalt märgin siin ära, et toitlustamine oli väga-väga hästi organiseeritud ja õhtune saun oli samuti suurepärase.



Esimese koolituspäeva teemaks oli „Enesetundmine ja selle tähtsus karjääriplaneerimises“. Meeldivaks üllatuseks oli see, et meie koolituspäeva asus läbi viima Külli Mäe. Läbi mänguliste toimingute saime kõik üksteisest rohkem teada ja analüüsisime valmisolekut tööle asuda. Tore oli see, et kõik olid vähem või rohkem läbi mõelnud oma tugevused uuesti tööle asumiseks. Vestlesime ka üldisemalt karjäärist ja karjääriplaneerimisest. Tänu kaunile ilmale saime ümbruskonnas jalutades ning pildistades grupitööna teistele esitlemiseks teha fotoreportaazi „Teed ja rajad“.



Hiljem oli põnev jälgida, kuidas erinevad grupid teemat lahkasid. Esimese päeva õhtuks olid meil kõigil positiivsed emotsioonid ja kuna õhtu kujunes pikaks, vestlesime veel vastu ööd nii umbes kella 1.00 ajal öösel teemal „väärtushinnangud“, oli huvitav ja paljuski selgus, et meie seltskonnas on olulisimaks peresuhted ja sõprus.

Teise päeva hommik tervitas meid sula ja vihmasajuga, nii et õues jalutamine tuli seekord ära jätta. Päevateemaks oli „Töö ja tervis“ ning eestvedajateks seekord meie oma targad ja ilusad – Katrin, Urve, Anu ja Ester. Päeva alustasime hommikuringutamise ehk võimlemisega, millele järgnes usin ajuderagistamine. Räägiti isiksusest, selle ainulaadsusest, väärtustest ja vajadustest. Lähemalt sai lahatud ka temperamenditüüpe ja minapilti ning suurt rõhku pandi ka positiivsele mõtlemisele. Päeva praktilisem osa jagunes kaheks. Esiteks valmistas iga grupp äriidee ja esitles seda teistele. Siingi avanesid nii mõnedki huvitavad ideed ja jääb vaid oodata, et mõni neist kunagi teostub. Teine, ja peab tunnustama, et keerulisem pool praktikumist sisaldas eneseaustuse testi täitmist. Ülesanne oli üsna keeruline ja süvenemist nõudev, sest oma ideaali ja ennast realselt hinnates on üsna keeruline jääda objekttiivseks ning see nõudis tõesti tähelepanu pingutamist. Kuna Greete motellis viibisimegi kaks päeva, siis peale viimast küpsist ja kohvi asusime tagasiteele Viljandisse.

Meie kolmas koolituspäev toimus 2. märsil Centrumi Hotelli konverentsisaalis. Päevateemaks „Planeerimine ja otsustamine“. Päeva alustas Ester, kes viis taas läbi hommikuvenituse. Seejärel räägiti sellest, kui oluline on karjääri planeerimisel oma võimeid ja oskusi hinnata. Hea oli teada saada, et kõigil meil on sünnipäraselt võimete alged olemas ja et võimeid on võimalik elu jooksul arendada oskusteks. Lähemalt räägiti ka tervise olulisusest, mis psüühikahäirest taastujate juures on tõeliselt oluline. Tuli välja, et kõige alus on füüsiline tervis, millele lisanduvad vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalse heaolu seisund. Vaatlesime ka üht



fotot, mida igäüks omaette iseloomustas ja mille tulemusena analüüsisime positiivset ja negatiivset mõtlemist. Puudutati ka teemat, mis takistab meil edasiliikumist. Selgus, et ka siin on kaks poolt – sisemised takistused, mis lähtuvad meist endist ja välised takistused, mille sisuks on meist olenematud takistused. Päeva lõpuks pani igäüks kirja positiivse laused – Ma suudan..., Ma tohin..., Ma saan, mida ma tahan, sest... Eks igäühel kujunesid need laused erinevad, kuid julgen öelda, et meie koolitus kujunes tõeliselt mitmekülgseks ja huvitavaks ning et edaspidi on meis kõigis rohkem enesekindlust ja oskusi leida endale sobiv karjäärivõimalus.

Heli Poola

Lauluga Laugule,

Aga laugult – pisar laugeil...

Tule elu kiirteelt maha!

Leia oma rada!

Tule Laugule!

Kui Hansabuss ükskord Laugule jõudis, oli perenaine Maris juba kohvi ja koogiga ukse peal vastas.

Üksteist jalapaari astus üksteise järel rõõmsalt bussi pealt maha. Igäüks haaras konkust oma kompsud ning astus lauluga külalistemaja uksest sisse. Kui koikud ja toakaaslased kombineeritud, lasime kohvil ja kookidel hea maitsta.



Kui energiavarud veidi taastatud, saime omavahel tuttavaks. Kohale oli tulnud neli tarka, kes koolitasid ja seitse veel targemat, kes ennast koolitada lasid. Oma teadmisi jagasid meiega IVT projekti juht Külli, juhtumikorraldaja Maarika ning kogemusnõustajad Maris ja Urmo.

Ja siis kohe jälle sööma. Ja söödud sai selle kolmepäevase koolituse jooksul kõvasti ja rohkemgi veel. Hommikuti kostitati meid hea ja paremaga, lõunati ja õhtuti aga veelgi paremaga. Lihad olid vapustavalt hõrgud, salatid (Urmole) meelepärased krõmpsud ning magustoidud maitsemeeli hullutavad. Võitjateks tulid mahlane kana-aprikoosirull, perenaise ema keedetud kapsasupp, mida ta lausa kaks päeva meie auks puupliidil podiseda lasi. Magustoitudest viis keele alla kohupiimakreem rabarberikisselliga, mis oli täiustatud ämma kasvatatud tulikollaste astelpajudega. Ja nagu kolmest söögikorrast päevas veel vähe oleks, pakuti söögi alla ja söögi peale turgutavat kohvi ja teed, puuvilju ja küpsiseid.

Söömisest vabal ajal aga toitsime oma vaimu ja ka aju hallollust. Selleks kuulasime meie õpetlaste ettevalmistatud loenguid erinevatel harivatel teemadel. Kuna tegemist oli karjääriskoolitusega, oli oluline rääkida elukutsevaliku protsessist, mis hõlmab endas mitmeid etappe.

Selleks, et teha adekvaatne elukutsevalik, tuleb kõigepealt iseendas selgusele jõuda. Seega uurisime-puurisime iseendid risti-põiki, ülalt-alt, seest ja väljast. Igäüks püüdis loengute, praktiliste harjutuste ning paaristööde ja ühiste arutelude abil välja selgitada oma oskused ja võimed. Samuti õppisime mitte ignoreerima oma nõrku külgi ning neid tugevusteks pöörama. Hindasime oma seniseid saavutusi ning nende tähtsust meie tulevikule.

Panime kirja oma unistused. Hea oli näha, et inimesed julgesid unistada. Selleks, et meie unistused ka täide läheksid, tuleb selleks nii mõndagi ära teha. Kõigepealt tuleb iseennast tundma õppida, tuleb ennast austada ja väärtustada, tuleb olla uhke oma tugevuste üle, tuleb toime tulla oma hirmudega, ning tuleb lähtuda oma vaimu ja keha vajadustest. Ja siis, kui pilt endast on võimalikult selge, tuleb püstitada konkreetne eesmärk, panna paika selleni viivad tegevused ning siis täie auruga tööle asuda. Teel tippu aga ei tohi kaotada valvsust ega ka otsustavust. Tuleb olla teadlik oma nõrkustest ning olla valmis ootamatuteks takistusteks. Neist kõigist suudame aga üle saada ning oskame vajadusel aegsasti teadjamatelt abi otsida.

Karjääriredelil ei tohi edasi ronida sinisilmselt, tuleb valmis olla selleks, et ühel hetkel võid seista silmitsi oma suurimate hirmude ning tugevaimate tunnetega. Kuid ära lase ennast

nendest heidutada! Oled ju varustatud väärtusliku teadmistepagasiga. Ületad edukalt kõik tõkked ning liigud sirge selja ja selge silmaga oma unistuste töökoha poole. Ning mida täpsemalt oled suutnud sõnastada oma eesmärgi, seda enesekindlamalt sa selle poole ka liigud!

Kõige aluseks on aga otsustusvõime. Ja oh seda rõõmu – otsustusvõimet annab pidevalt arendada! Aja jooksul erinevaid otsuseid langetades, muutud selles kunstis aina osavamaks. Tead juba, milliseid aspekte arvesse võtta, millised on võimalikud tagajärjed ning kuidas oma aega adekvaatselt planeerida.

Kuna tööd ja karjääri teeme enamasti inimestest ümbritsetud keskkonnas, on edukaks toimetulekuks oluline osata inimestega suhelda. Ka seda oskust annab väga hästi lihvida. Tööotsingutega on ju väga tihedalt seotud ka infootsing. Aga selleks, et infot saada, tuleb osata seda arusaadavalt küsida.

Ettekandeid ning arutelusid toimus veelgi, kuid selleks, et meie ajud suurest mõttetööst kärssama ei läheks, käisime neid väljas krõbedas külmas värskendamas.

Aga ka seal ei saanud päris lõdvaks lasta. Jalutajad jagati kahte rühma ning mõlemale anti ülesandeks luua oma firma ning oma toode.

Jäisel metsavaheteel tasakaaluharjutusi tehes ning okaspuudelt õhku paisatud rikkalikku hapnikku kopsudesse ahmides hakkasid meie kõigi peas sündima ratsa-rikkaks ideed. Meie kõigi silmad rändasid ringi mööda lummavalt valkjat lumist metsamaastikku. Kes pööras teelahkmel vasakule, nägi kuuseladvas tuulepesa. Kes aga pööras paremale, Leegiranna suunas, nägi võsast teele jooksnud leegitseva kasukaga rebasevaderit. Elevust ja emotsioone kui palju!



Järgmisel päeval tulid äriplaanid ettekandmisele.

Andrese veetud tiim oli kõvasti vaeva näinud. Metsast ja Laugu peremehe kuurist leitud materjalidest olid sündinud ennekuulmatud muusikariistad – erineva jämedusega ökotrummipulgad ning maailmas ainulaadse kõlaga ökojauram nimega Killadi-Kolladi-Köll. Toodete musikaalne esitus läks väga edukalt ning ettevõtte Puit ja Pulgad pälvis ekspertkomisjoni üksmeelse heakskiidu.



Konkurentide ehk siis Kadri juhitud meeskonnal sündis metsailu nautimisest innustatuna lõõva nimega firma – LooFoLood. Kasvõi homme päev võib tulla ja tellida tervistavat ja virgastavat teenust. Ekspertgiid viib Teid loodusradadele wanderdama – tutvustab teile paikkonna looduslikke eripärasid ning annab praktilisi näpunäiteid kvaliteetsete loodusfotode tegemiseks. Ja seda kõike selleks, et igäüks saaks luua endale ainulaadse LoodusFotoLoo.



Ja nagu Külli tabavalt tsiteeris: Tee tööd, siis tuleb ka rahaarmastus!

Aga õhtud olid meil eriti õdusad!

Pruunkarud meie hulgast nautisid saunalava naksuvatel laudadel tulikuuma leili ning jääkarud omakorda tulikulma veesilma.

Praksuva kaminatule ees pehmel sohval peesitades, arutasime hingelähedasi teemasid, laiendasime oma teadmisi Eesti mälumängu abil ning Maarika eestvedamisel rahustasime hingamisharjutuste abil oma pulbitsevaid tundeid.

Pärast kõike seda vaimu kosutavat ja kaunist tuli kahjuks kätte lahkumise aeg.

Aga enne veel panime kollasele paberlillele kirja meid tiivustavad tugevad omadused, mis me endaga koju kaasa võtsime. Roosale paberlillele aga kirjutasime meie lennukust pärssivad nõrgad omadused. Kuid selleks, et seda rõhuvat valukoormat lõputult enda järel mitte lohistada, paiskasime ta leegitsevasse puhastustulle.

Minna ei tahtnud meist küll keegi, kuid astusime siiski vapralt Hansabussi trepist üles – pisar nukralt pärlendamas laugeil...

Kogemusautor: Kadri Soon

Moraalne tugi: Urmo Reinik

PRAKTIKALE SAAMISE LUGU

Margiti lugu...

Olen sündinud imelisel 1974.aasta esimesel päeval. Ajalugu kordub, sest sündisin Tartu Maarjamõisa haiglas, kuna Toomemäe Naistekliinik oli remondis.

Lühidalt kokku võttes oli minu lapsepõlv õnnelik – ma tundsin, et mind hoitakse, ning ühiste perekondlike ettevõtmistega elu oli lausa muinasjutuline. Olen väga tänulik enda vanematele ja vanavanematele kõige selle eest, mida nad suutsid nii materiaalselt kui vaimselt pakkuda. Aga siinkohal jätan selle teema poolikuks, sest muidu saaks lühiloost hea ja õpetlik raamat, mida saate lugeda kunagi aastate pärast, ning asun rääkima oma elu esimesest “kukkumisest”.

Saabus aasta 2005 ja kõik tundus korras ning õnnelik olevat. Abikaasal oli töö välismaal, nägime küll kahe kuu tagant ja mina olin koduperenaine, sest lapsed käisid koolis ning lasteaias. Eelmisel aastal olin teinud otsuse koduseks jääda ja tööturuga mingiks ajaks lõpparve teha, sest naljatades olen enda kohta ikka öelnud “kanaema-sündroomiga.” Tahtsin olla perele kättesaadav ning ega ausalt öeldes suutnudki rohkemat, kuna meil on oma maja ja aed ning ninaesise valmistamist pean kohustuseks, kuigi meeldivaks. Lapsi oli kasvatatud mitte üksi olema ja esimese klassi tunnid lõppesid juba päeval kaheteistkümne-ühe vahel. Süda ei lubanud neid üksi öhtuni koju jätta, sest enne koduseks jäämist olin kaubanduses keskastme juht ja töö oli vahetustega, hilisöhtuni välja. Suvel muutus abikaasa töö paiksemaks ja seoses minu unehädaga jäigi ta Baltikumini tööle. Olin üliõnnelik, et nägime tihemini ja ka kodune koormus tundus jaotatumana. Hiljem selgus arstiga vesteldes, et haigused lõövadki üldjuhul pingelanguse ajal välja. Mina, kes ma noorest saati magasin nagu karu, pidin nüüd rohtu sööma, aga koostöös arstidega ei heitunud ma sellest, pigem hakkasin muretsema oma vanemate tervise pärast, sest isa südame- ja suhkruhaigus olid oma laastava töö aastatega teinud ja 2006. aasta jaanuaris pidin kalli isa viimasele teele saatma. Selle sündmusega oli minu ilus maailm kokku varisenud ja ainult tänu toetavale perele suutsin mõtted ning eluisu säilitada. Lastega tegelemine seoses kooliga võttis õnneks oma aja, kuid küsimuste jaoks jäi ka aega, ning nüüd, aastaid hiljem, olen mõelnud, et võib-olla oleks lihtsam olnud, kui ma poleks koduperenaiseks jäänud ning seoses lähedase surmaga oleks võib-olla lihtsam olnud, kui imelise lapsepõlve asemel oleks olnud midagi muud. Otsisin ka vastuseid haigusele ja minu üllatuseks seostas arst kõike seda 2000. aastal juhtunud autoavarii ja hilisemate, kukkumistest põhjustatud peatraumadega. Arst seletas vahvalt, et pea on nagu arvuti, ja teeb restardi. Minule kui meditsiini mitteõppinud inimesele oli see hästi lahti seletatud, ning ma ei kartnud uusi tagasilööke – õppisin elama oma haigusega. Kahjuks nüüd, aastatega, on tekkinud kõrgvererõhutõbi ja teise tüüpi diabeet.

Kaotused jätkusid väga väikeste vahedega, poolteist aastat pärast isa surma läks manalateed ka poolvend, keda olin lapsest saati eeskujuks pidanud, mitmed sugulased ja naabrimemm, kes aitas lapsi hoida, kui need väiksed olid. Tundsin, et pean ellu panema eesmärgi, muidu KUKUN. Otsisin mitu aastat enda elusuunda – mida teha ja kuhu edasi...? Kodu oli renoveeritud ning tingimused loodud, et mitte “auku” vajuda, osalesin mitmes projektis. Üks neist oli DUO projekt, kus grupiga koos käies jõudsime nii teoreetiliselt kui ka praktiliselt patsiendist **taastujaks**. Polnud ikka leidnud väljakutset ja siis tundsin ning teadsin, et ilma eesmärgita võib libastuda ja seadsin eesmärgi heaks **vanemaks** saada – see võib tunduda tobe, aga aitas mõtted headena hoida, sest lein minu sees oli pikaldane ja punkti sellele sain alles 2011. aasta kevadel leinarühmas osaledes. Sama aasta sügisel kutsuti mind IVT (Isiklikud valikud tööturul) projekti ja sealt sai alguse minu uue elu ja ameti valik.

Kannapööre töövaldkonnas on seotud haiguse ja lähedaste kaotustega, see läbielamine on pannud mõtlema-elama tervislikult, sest elutempo on küll kiire, aga seda saame ju ise reguleerida. Arvan, et enamus läbipõlemisi tekibki sellest, kui ei osata kõike ühtlases tempos hoida. Ideaalsel juhul peaks inimesel olema 8 tundi tööd, 8 tundi hobideks ja 8 tundi und **ööpäevas**. IVT projektiga tuli minu ellu palju uusi tuttavaid just realselt Eesti riigi abi vajajate ja abi saavate inimeste ringkonnast. Ühisettevõtmiste järel hakkas süda aina enam sotsiaalteemadel põksuma ning selle aasta veebruarist lähenigi Tartu Ülikooli Pärnu Kolledžisse **tegevusjuhendajaks** õppima. Tänu projektile sain ka enne ameti omandamist praktiliselt käia, et veenduda ametivahetuse õigsuses. Leian, et (eriti) tänapäeval peab töö olema hobi ja vastupidi, siis on ka tervis korras!

Olen liiga noor, et loorberitel pikutada, kuigi teatud eluetapis tundus kõik juba saavutatud. Silmad avanesid ja ma nägin, kui palju on minu ümber abivajajaid nii materiaalsetel kui ka teistel põhjustel. "Heateo sihtasutuse" seminaril õpin sotsiaalseks ettevõtjaks. Mulle meeldib, et lähenetakse kindlale valdkonnale, sest kunagi ärikoolis on ka ettevõtlust õpitud, ning ega ülekordamine nii kiirelt arenevas maailmas paha tee. Edasised plaanid on seotud just erivajadustega ja töövõimetute inimestega.

Lõpetuseks tahan öelda, et tulge kapist väljaja julgege abi küsida: muidugi õigest kohast ning õigetelt inimestelt ning kindlasti nii, et asi ei muutuks virisemiseks. Küsija suu pihta ei lööda – märgake inimesi enda ümber! Kandikul serveerib ainult ettekandja, ning paljude naeratuste taga on siiski pisarad.

MINU KÄIMISLUGU LÄBI KOLME AASTA

1. Kust ma sain kindla teadmise, et tahan edasi liikuda, et olen leidnud selle, millega tahan sügavuti tegeleda...mis mind selles aitab? Minu kulgemise lugu läbi kolme aasta, endalegi täiesti uuest vaatenurgast.

Üritan edasi anda enda arenguteed läbi kolme aasta, osade kaupa – kuidas ma sammhaaval järjest edasi, täiesti uude mõttesse, tundesse ja olekusse liikusin.

Aasta oli 2008. Novembri algul olin omadega ummikus ja endaga vaenujalal. Puhtjuhuslikult jõudsin algallika vabastava hingamise juurde. Läksin esimesele seansile väga suure umbusuga, aga siiski läksin. Juba esimesest kokkupuutest alates olen sellest eneseabitehnikast väga suures vaimustuses – küsite kindlasti, miks? Sest vabastav hingamine toob kõige paremini enda juurde – enda südame juurde, mille kaudu saab tunnete ja mõtetega täieliku kontakti. Seansi eesmärgiks on oma elu suhtes tehtud negatiivsete otsuste teadvustatud vabastamine ja tervendamine. Negatiivsed otsused oma elu suhtes võivad pärineda energeetiliselt dramaatilistest olukordadest, näiteks sünnid. Samuti võisime omaks võtta meie vanemate negatiivsed uskumused või ühiskondlikud väärtushinnangud juba emaülas või varajases lapsepõlves. Negatiivsed otsused talletuvad kehas energiatõketena. On võimalik õrnalt ja pehmelt, omas tempos, õppida neid veendumusi märkama, tunnistama ja neist vabanema, et senine vähendav mõttemall pöörata elujaatavaks, mis teeks kahju asemel head.

Miks seda kõike just nüüd räägin? Tahaksin kohe algul selle enesearendustöö põhimõtte edasi anda – kuidas ma sellesse kõigesse uskuma hakkasin, ning mis on mind olulistel hetkedel elus aidanud.

Mäletan oma suurt umbusku kõikvõimalike teraapiate suhtes, aga ka teiste inimeste ja nähtuste, eelkõige iseenda suhtes. Esimene algallika seanss polnud mingi erand. Olin veendunud, et pole kohta, kus suudaksin lõdvestuda, kedagi usaldada, silmi kinni panna, nutta, tõelisi tundeid välja näidata. Nutt ja tunnete väljanäitamine oli minu jaoks täielik patt selle sõna kõige otsesemas tähenduses – kellegi puudutused ja kohalolek olid minu jaoks täiesti võõrad. Nagu ma ütlesin, läksin sinna väga negatiivse eelhäälestusega. See, mis tegelikult juhtus, oli minu jaoks midagi väga põhjapanevat. Juba see, kuidas terapeut mind vastu võttis ja kohtles, kui tähelepanelik ta oli – lausa imetlusväärne! Me vestlesime, ning ta pööras tähelepanu teemadele, millele ma polnud varem kunagi mõelnud. Ta küsis küsimusi minu sünnist, seda, mida ma üldse sünnist ja sünnitamisest arvan; kuidas ma oma kehas end hetkel tunnen, mida ma tahan just praegu väljendada. Mis oleks see taotlus või eesmärk, mida tahan tänase seansiga luua? Kui ma seda kõike kuulsin ja küsimustele vastasin, ning me peale seda hingamisprotsessiga alustasime, mõtlesin algul, kuhu ma sattunud olen – see pole

ju normaalne! Protsessis sees olles hingasin läbi avatud suu; terapeut hingas minuga kaasa, ning hakkas mulle lausuma afirmatsioone ehk elujaatavaid mõtteid. Ta puudutas mind, aitas mind igatpidi – teisisõnu: oli minu jaoks olemas, ning ma sain sügava kontakti millegi väga isiklikuga, mis oli mind 16 aastat painanud ja kinni hoidnud. Kui sain seda nii turvalises ja tähelepanelikus keskkonnas teha ja selle vabaks anda, sain aru, et see on imeline tehnika. Tahtsin seda veel proovida. Piisas tegelikult sellest turvatundest, mida mulle pakuti nii palju, et kõik, mis oli alla surutud, sai minust välja tulla.

2. Kuidas ma jõudsin seanss-seansilt üha sügavamale endasse ja oma esimesele seminarile.

Mida päev ja seanss edasi, seda rohkem mind asi huvitama hakkas, kuna nägin, kuidas kõik töötab. Väikestel pisikestel süütuna tunduvatel asjadel on suur tähendus. Afirmatsioonide jõudu hakkasin kohe tajuma. Märkasin, et minu mõttel ja tahtel on jõud. Algul ma lihtsalt kirjutasin tuimalt mõtteid paberile, mingil hetkel aga hakkas tekst justkui ise paberil jooksuma. Esimeste vastusteni läks muidugi aega, aga need tulid ja tulevad. Iga protsessi käigus õpin alati midagi. See ongi vabastava hingamise puhul huvitav: Sa ei tea, mis juhtuma hakkab, millega, millise keharaku mälestusega tegelema hakkad. Olen palju tegelenud sügavale juurdunud mõttemustritega, mis segavad igapäevast elu. Mäletan hea tundeiga üht seanssi enne esimest seminari. See oli kogemus ja tervenemine enda sündimisest. Sain aimu sellest, kui teistmoodi ja turvaline, harmooniline ja teadlik see saab olla. Sain teada, et väärin samuti toetust ja mu ema väärin toetust, kui ta mind ilmale tõi. Kogegin peale protsessi lõppu väga selgelt, kuidas sünd mõjutab kogu mu elu. Suurt innustust andis mõte, et saan ise valida, mida sünnist ja sünnitamisest mõtlen. Kas ma valin mõtte, et sünnitus põhjustab valu, võitlust ja surma, või valin mõtte, et sünd ja sünnitamine on ekstaatiline ja armastusküllane. Mäletan, et mõni päev hiljem tegi mu terapeut ettepaneku, et võiksin osaleda Binnie A. Dansby kolmepäevasel seminaril. Kõhklusin, kuid otsustasin lõpuks siiski minna. See oli väga mõnus kogemus, kolm väga erilist päeva iseendaga.

3. Veeshingamine ja pärast seda tehtud otsus, et asun terapeutiks õppima

Pärast seminari oli tundeid ja mõtteid väga palju. See kõik, mida seal märkasid ja teada sain, vajab integreerimist: luba kõigel tulla ja olla just nii, nagu parajasti on. Käisin sel ajal koolis ning kooli lõpetamine oli tulekul: eksamid, tohutu kiirus teha järgi tegemata asju, samas ka jooksvad ülesanded – oli väga keeruline minna peale seminari kooli ja keskenduda sellele. Olin tükk aega seminarilt saadud „laksu“ all – selle sõna parimas tähenduses. Käis pidev töö iseendaga: kohtumised terapeutiga, oma hirmude jälgimine ja nendega silmitsiolek – kartsin eksamitel läbi kukkuda. Sisendasin endale, et need on ainult tunded, mis pole mu tegelik mina, et mu energia ja tunded on täiesti turvalised, olen teadlik, ning liigun üha enam tõelise mina poole. Mida lähemale maikuu lõpp tuli, seda rohkem tajusin, kuidas vajan kohale jäämist, kindlamat kogemust, et saan hakkama, et mina ja armastus on siia ilma teretunud. Olin kooli lõpueksamite ajal enda sisemiste protsessidega just sealmaal. Otsustasin, et võtan väljakutse vastu ja lähen veeshingamise seminarile: saama kontakti oma tõelise armastusega, kuna vesi on teatavasti loomulik keskkond sündiva lapse jaoks. Veeshingamine ongi orienteeritud just oma sünnikogemuse tervendamisele. Tahtsin ka sellele kursusele minna, kuna hoidsin kinni tugevast mõttemustrist: manipuleerimisest, mitte enda aksepteerimisest teiste ja enda suhtes. Ma ei osanud veeshingamisest midagi arvata – see oli midagi hoopis isesugust. Mäletan, et paar päeva enne minekut kartsin vett väga: hirm ja teadmatus saatsid mind veel ka hetk enne basseini sisenemist. Tegin sellele vaatamata otsuse, et usaldan toimuvat, usaldan vett, neid toetajaid, kes kõik mu ümber olid, seda energiat ja ruumi, teadmist, et oleme ühendatud, teeme kõike koos. Oli väga eriline tunne end vee peal hoida – tunda vee rahustavat mõju ja samal ajal ka tohutut jõudu. Vesi oli hästi soe: 37 kraadi. Toetajaid oli palju mu ümber – nii vees, kui basseini veerel. Otsustasin, et lasen protsessil lihtsalt end kanda. See oli ülimalt vaimustav, turvaline, väga eriline kogemus. Seda ei saagi sõnadesse panna, kuna kogemus oli niivõrd isiklik, intiimne ja sügav, et seda peab täielikuks mõistmiseks ise läbi elama. Koju jõudes teadsin, et järgmisel päeval on eksam, kuid ma ei muretsenud sellepärast, sest ütlesin endale, et saan homme hakkama – kogu olukord ja mina ise oleme kaitstud, minu tunded on täiesti turvalised. Läksingi täiesti rahulikuna ja teadlikult eksamile, kirjutasin, olin kogu ruumis ja endas kohal, ning sain hiilgavalt hakkama. Sain seminarilt kindla teadmise, et see on see, mida tahan õppida sügavuti.

4. Õppima asumine, sealt saadud kogemused

Sündis kindel otsus, et tahan augustis õppima minna.....Ja siis hakkas peale: See on ju nii kallis, ma ei saa seda endale lubada; olen küll pika otsimise peale lõpuks leidnud, mida

õppida tahan ja kurjam – mingi närune raha nullib selle ära – see tegi mu väga õnnetuks ja kurvaks. Lasin sel mõttel end alguses halvata, mõelda, et see pole minu jaoks, kuna mul pole küllalt raha. Sain valida, kas otsustangi ette ära, et ma pole võimalust väärt, surun oma tahte maha, teen endast ohvri – või keskendun protsessile ja küsin endalt: Kuidas ma end praegu tunnen, mida soovin väljendada, millist tulemust soovin luua? Olles need mõtted endast läbi lasknud, sain aru, et ma lähen sellele kursusele, olen seda väärt. Nii jõudiski augustikuu kätte. Olla seminaril terapeudiõppes, oli hoopis teistsugune kogemus, kui olla seal külalisena. Saades kätte oma õppematerjalid, saades teada, kus ja kellega millises grupis olen, saades endale isikliku inglil ja meie väikese grupi inglil, tehes ära esimesed harjutused ja tutvustava osa, sain aru, et astusin tõeliselt suure ja erilise sammu enda arenguteel. See oli hästi turvaline ja õige tunne. Toimusid regulaarsed kohtumised väikse grupiga ja grupisiselt kahekaupa. Selles kogukonnas oli väga turvaline, armastav, hooliv, lähedane, kuid samas ka väljakutsuv ja sündmusterohke õhkkond. Oli teadmine, et võid kõike väljendada, olla kohal nii raskustes kui rõõmus. Teadsid, et iga protsessiga, millest läbi tuled, kaaslood maailma ja ennast koos teistega. Iga samm sinu tervenemise teel on suur kingitus. Kui sa terved, tervenevad tegelikult kõik lähikondsed su ümber. Olen seda enda peres ja lähedasemate sõprade juures näinud. Minu kalli õe ja mitmete mu heade sõprade elus on olnud väga imelisi muutusi. Selliseid sündmusi jälgides saad aru, kui imeline on koosloomine, mida me tegime. Võti on usalduses ja järjepidevuses – tuleb lubada tunnetel, energial ja armastusel endas kasvada, lubada ennast toetada.

Iga harjutuskorraga hakkas kooruma see, kui võimast isiklikku arengut me läbime, ning kui ühtsena me seda teeme. Sain aru, et mida rohkem ma avanen ja luban, seda rohkem ruumi tekib uuele. Ei parane ainult sisemus, vaid ka füüsiline pool. Mu uni paranes, vererõhk on normi läinud, EEGde ja muude aju- uuringute näidud, mis enne olid normist erinevad, on nüüd korras; suured sünnimärgid, mis olid mitmes kohas kehal, on kadunud. Tunnetan nüüd oma labajalgu – ma polnud neid sünnist saati tajunud, ma ei teadnud, mis on labajala reaalne puudutus, sest varem olid nad nagu tuimad pakud. Iga harjutuskorraga õppisin, kuidas lubada neil kogu oma energia ja armastusega kohal olla, olla tänulik, et nad mind nii hästi teenivad. Nüüd, kui neid ise katsun ja puudutan, või lasen seda kellelgi teisel teha, tajun selles suurt austust ja tänulikkust, mida tervenemine kaasa on toonud.

Aasta terapeudiõppes aitas paljut mõista, õpetas ennast ja maailma hoopis teistmoodi nägema ja tunnetama. Seda kõike siin korraga ja detailselt meenutada on üsna raske. Neid kohti, olukordi ja inimesi on olnud palju, mis sellele kõigele kaasa on aidanud. Olen endale väga tänulik, et lubasin endale selle kogemuse.

Lõpuks, kui kätte jõudis koolituse viimane päev ja hakati diplomeid jagama, ei uskunud ma viimase hetkeni, et selle saan. Istusin kindla teadmisega, et ma ei saa. Kui mu nimi välja hõigati, mõtlesin, et see on uni, aga polnud. Saingi esimese aasta lõputunnistuse. See oli mu elu kõige ilusam, parem ja õigem hetk.

5. Mis edasi sai.....segased väljakutsuvad ajad, ning mis mind nendest välja tõi

Saabus suvi, oli endasse vaatamise aeg, tekkis pikem paus. Ühel hetkel tundsin, et nii valus ja tühi on olla – otsustasin ühe hingamiskursuse kaaslasega kokku saada. Rääkisime, olime kaua koos. Kui koju jõudsin, tundsin, et pean tegema valiku, kas lähen sügisel taas kursusele või alustan individuaalsete seanssidega ühe terapeudi juures. Otsustasin individuaalsete seansside kasuks. Need olid väga intensiivsed, erilised, valgustavad seansid. Tegin igal nädalal järjepidevalt ja päris pikalt vabastavat hingamist. Saime omavahel kuidagi väga erilise kontakti. Üks asi viis teiseni, tekkisid arusaamatused jne. Kuni ühel hetkel murdusin, lagunesin täiesti laiali, ning leidsin end viimaks psühhiaatriaosakonnast. Olin seal üle kolme nädala. Määrati ravi, sain kodusele ravile. Märkasin, kuidas lasin omal vanal mõttemustril ja olekul võimust võtta. Jah, käisin peale haiglat veel kaks kuud hingamas, aga sain aru, et mina pole enam see mina, minu sisemus oli alla andnud. Ühel hetkel, kõikide sündmuste ja emotsioonide kokkulangemisel, juhtus midagi väga drastilist ja valusat, mis mõjutas minu enda, sõprade ja lähedaste elu, suhtumist ja hoiakut. Eelkõige mind ennast – olin endale täiesti väljakannatamatu ja vastik. Kaotasin kõik oma elus, eesotsas austuse ja usalduse. Peitsin end ära, lõikasin ennast ühiskonnast välja. Ma ei tahtnud Eestist enam midagi teada – otsustasin põgeneda Soome. Tundsin, et siin ei hoiu mind enam miski kinni. Olles mõne aja eemal olnud, sain aru, et enda ja tunnete eest ei põgene. Mida kauem ära olin, seda rohkem sain aru, et midagi peab põhjalikult muutuma. Tegin endaga kokkuleppe teatud teemadel ja valdkonnas, väga kindla ja karmi otsuse. Sellest hetkest alates said asjad uuesti liikuma

hakata.

Koju naastes tabas mind ühe näopole halvatus. See oli minu murdepunkt, et julgeksin uuesti tegutsema hakata. Teadsin juba arstil olles, et suurt abi arstidelt ja rohtudest ma ei oota. Jah, mulle tehti uuringud ja konstateeriti fakti, et tegemist on halvatuslega. Haiglast koju sõites hakkas mulle kohale jõudma, mis juhtunud oli – käsi ei allunud tahtele, kõik mis suhu panin, eriti jook, nirises suust välja. Üht silma ei saanud kinni panna. Loomulikult tekkis korraks paanika: appi, halvatus! Hakkasin bussis istudes vabastavat hingamist tegema, see tõi veidi aja pärast rahu ja energia tagasi. Ütlesin endale, et mu keha on täiesti turvaline, ükskõik mis väljaspool toimub, ja see mõjus! Tegelesin taas igapäevaselt endaga, avastasin uuesti, milline on tegelikkus mu ümber ja sees. Lubasin oma kehal ja vaimul vabalt ja loomulikult koos tegutseda. Pidevate afirmatsioonide, kontakti, hingamisega, lubades oma kehal olla täiesti tuim ja tundetu. See kõik oli mulle tohutu suur õppetund. Astusin uuesti oma terapeutiga kirjavahetusse. Ta kirjutas, mida, kuidas ja miks ma enda suhtes jälgima pean, milles selgusele jõudma. Mul oli tohutu tahe edasi hingata, taas teraapiat teha. Tegelesingi sellega tasapisi, läbi suurte õppetundide, ebamugavus- ja süütunde seitsme kuu vältel. Õppisin end selle aja jooksul taas hindama, märkama, kes, mida ja kui palju minu heaks teevad, kui palju ma ise enda jaoks teen. Kuni lõpuks, seitse kuud hiljem, saime taas terapeutiga kokku, et koos edasi minna.

Miks ma seda kõike jagasin? Püüdsin edasi anda, kui palju me saame suure tahte, töö ja järjepidevusega ise enda heaks ära teha.

Helen

OMALOOMING

ON KUUSALU METSADE RÜPES ÜKS TALU,
KUS SINA JA MINA SAID SÕPRADEKS KOOS.
KOLM PÄEVA ME KÜLAS, MIL NIMEKS LAUGU,
SAI VAADATUD HINGE, MIS UUESTI NOOR.
SA RÄÄKISID MUREST JA HIRMUST, MIS SAADAB,
OSKAD TAAS NAERDA KOOS TEISTEGA NÜÜD.
VEEL POLE HILJA, TAAS KÕNDIMA ÕPID.
SUL LAULDA JA HÕISATA ÕNNEST ON PÜÜD.
KEVADET, PÄIKEST JA TOOMINGA LÕHNA,
SÜDAMES, SÕÕRMETES TUNNEN.
LAUGULE TAHAN, KAS PÄEV ON VÕI ÕHTA,
SAUNAST KUI TULEN, LÄEN LUMME

Andres Loigom

08.03.2012

VABATAHTLIKUD

Taastujate nõukoda

20.12.2011 toimus Tallinna Vaimse Tervise Keskuses Kopli 25 EPRÜ Taastujate Nõukoja kohtumine ja supervisioon.

Kohal viibisid Külli Mäe, Triin Vana, Marju Õunpuu, Tiina Kedder, Tauno Mäe, Lada Aleksandrova, Rein Meresaar ja Anita Kurvits.

Küll Mäe rääkis, et EPRÜ üldkoosolek toetas Taastujate Nõukoja loomist EPRÜ juurde. Taastujate Nõukoda tegutseb EPRÜ juures nõuandjana.

Järgnes avaring ja seejärel supervisioon, mille viis läbi Triin Vana. Supervisioon toimub kord kvartalis.

Supervisioon aitab peegeldada oma tööd, toimida meeskonnana, ühist eesmärki välja töötada, tööplaaniga paika panna ja tegeleda emotsionaalse poolega.

Supervisioonis on 3 tasandit: **mina-tasand** – et tunneksime üksteist ja oma nõrku ning tugevaid külgi; **meie-tasand** – ühine tegutsemine, ühised põhimõtted, eesmärk; koostöö,

ootused üksteisele, millist suhtumist teistelt ootame ja **probleemi tasand** – ühine ülesanne, kuidas seda teha.

Mida tugevam on mina-tasand, seda paremini toimib meie-tasand – seda efektiivsemalt lahendame probleeme.

Järgnes harjutus, kus igaüks pani näo ette paberi ja püüdis sellele joonistada oma näo – nina, suu, kõrvad, silmad. Seejärel kirjutas igaüks paberile oma lemmikmaitse ja -lõhna ning selle, mida talle meeldib kuulata või näha.

Seejärel järgnes harjutus, kus kõik kujutasid ette, milline võiks olla Taastujate Nõukoda 5 aasta pärast (tööruumid, millega ise tegeled).

Seejärel panime kirja oma unistused seoses Taastujate Nõukojaga:

- me tähendame, pakume midagi teistele taastujatele, patsientidele, lähedastele;
- et inimene saaks õigel ajal õige toetuse, ravi, et ei oleks hirmu psühhiaatria ees, et oleks ravi/tugimeeskond;
- kogemusnõustaja ja professionaal pakuvad (kriisi) teenust/toetust (väike mobiilne tiim tuleb koju);
- lähedased on informeeritud ja teadlikud, oskavad toetada inimest, saavad ise toetust;
- **taastujate ajaleht** – levitatakse üle Eesti (arutatakse 5.jaan 2012), taastujad on ühinenud;
- kogemusnõustajad saavad tööd (projektides), “kogemusnõustajate pank;“
- kogemuslugudest nopitud nipid;
- kogemuseksperdid;
- EPRÜga koostöös teenused, projektid, s.t. standardiks;
- suurem liikmeskond, võrgustik;
- poliitiline mõju;
- iseseisev MTÜ;
- seltsielu keskus – nt väike puumaja heas keskkonnas, ukсед avatud nii taastujatele kui ümbruskonna rahvale. Midagi toimub pidevalt, kõik on oodatud, aed, veranda, meedia töötuba, raamatukogu, kohvik, vastuvõtt, käsitöötuba, teemaõhtud, heategevuslikud laadad;
- inimesed julgevad teha iseseisvaid otsuseid.

Otsustasime, et Taastujate Nõukoda kohtub 2-4 korda aastas, uus kohtumine märtsis 2012.

KOOSTÖÖ

Töötukassa kaudu kursustele

Soovunelma täitumine

Kuna mulle meeldib lilledega tegeleda, neid kompositsiooni sättida ja endale ning teistele sellega silmailu pakkuda, siis unistasin pikalt lilleseadjate kursustel osalemisest. Aga unistuse täitumist raskendasid alati mingid asjaolud, küll rahaliste vahendite puudumine kursustel osalemiseks, küll vedas tervis alt...

Kuid kui südamest midagi väga-väga tahta või ihaldada, siis on soovidel kombeks täituda – nii ka minul.



Tänu Töötukassa võimalustele (koolituslehe olemasolule), oli mul võimalik alates 26.01.

2012 alustada Tartu Rahvaülikoolis kursustel osalemisega. Kursused kestavad kuni 04. 05. 2012 ja lõpevad testiga kursusel õpitu kohta ning lõputöö kaitsmisega.

Lühidalt kursustest.

Koolipäev algab kell 10.00 ja lõpeb orienteeruvalt 16.30, selle sees on ka 45 minutit lõunapausi. Tunnid on akadeemilise tunni pikkusega, ehk siis kestavad 90 minutit korraga.

Orienteeruvalt sellepärast, et alati ei jõua praktiliste töödega kellaajaks valmis ja siis läheb „ületunnitööd“ vaja. Ei saa ju tööd kellaaja kukkudes pooleli jätta.

Kursusel on nimekirjas 14 õpilast: kõik naised. Vanuse skaala jääb 25 – 55 vahele. On Tartust käijaid ja on ka kaugemalt käijaid (Võru, Karksi- Nuia, Torma jm.).

On teooriat ja alati ka praktiline töö teooria „läbimängimiseks“. Töid teeme elavatest lilledest, rohelisest materjalist ja lilleseadele lisatavatest vahenditest.

Tööde valmimisel algab õppejõu poolsete kommentaaride ärakuulamine. On õppejõude, kes räägivad ise tehtud töös esinevatest vajakajäämistest, on selliseid õppejõude, kes tahavad, et õpilased ise räägivad oma tunnetest, mis teda töö tegemisel valdasid, materjalivalikust ja töö ülesehitusest.

Pean tõdema, et kursustel osalemine on väga huvipakkuv, kuid ka emotsionaalselt raske ja väsitav. Õppejõudude kommentaare on vahel valus kuulata, kuna nemad näevad minu tööd professionaali vaatevinklist, mina aga olen sinna oma selle päeva tunded pannud ja on ju valus, kui öeldakse: “Liiga ühepoolne töö või vormist väljas töö... “ Kellele siis kriitika meeldiks...

Aga konstruktiivne kriitika on edasimineku ja arenemise aluseks, olen endale kriitika suhtes juba „jõehobunaha“ kasvatanud, talun kriitikat hästi ja püüan tehtud vigu enam mitte korrata. (Ai kui raske see vahel on, sest eksimine on ju inimlik...).

Kuid õppejõud kiidavad alati, kui töö õnnestub ja selle kallal on vaeva nähtud. Piitsapraäniku efekt töötab täiega.

Koolipäeva lõppedes oleme kõik pisut targemad ja oskuslikumad lillede seadmisel.

Mulle meeldib floristika kursustel käimine väga, kuigi vahel olen koju jõudes puruväsinud ja väldin suhtlemist – sellegipoolest teeb kordaläinud koolipäev rõõmu.

Ja jällegi kordub tõde – usu ja looda ja Sa saavutad oma soovunelma täitumise, mis sest, et vahel seda täitumist kaua ootama peab – mina ootasin oma unistuse täitumist lausa 5 aastat.

Kaunist kevadeootust kõigile!

Merike

TÖÖKLUBID

Nalja kah!

Kaasaegseid mõistatusi!

Õhtul oma, hommikul võõras.
(Armuke)

Neitsi neljanurgeline.
(Kantpea naine)

Kukub, aga maha ei kuku.
(Talse)

Neli hobust tallis, viies jookseb ümber talli.
(Nelja hobuse tall)

Mees käib ööd, käib päevad, ei väsi ilmaski.
(Väsimatu mees)

Kaks jooksevad ees, kaks ajavad taga, üksteist kätte ei saa.
(Eesti sportlased suurvõistlustel)

Mees läheb lakka, teivas õlal.

(Teivashüppaja läheb naistesse)

Vanamees tuleb tuppa, pistab pea pingi alla.

(Mees otsib naise armukest)

Kes tuleb valge kasukaga.

(Uusrikas)

Esiti nahk nülitakse, siis villad võetakse.

(Eesti pangandus)

Vanamees nurgas, süli kive täis.

(Kalevipoeg ootab kiviviskevõistlust)

Käib kõik maailma läbi, aga seisab ühe koha peal.

(Välisminister)

Taat toas, habe õues.

(Naabrimehel on süda paha)

Kana all, muna peal.

(Kodukana ja munajoodiku armusuhe)

Ei ole lukk ega riiv, aga kinni peab.

(Sõetabledid)

Neli neitsit lähevad lauldes läbi metsa.

(Laulvad nunnad)

TERVIS

Lihtsaid hingamisharjutusi

Kui inimene on endale võõras, korvab ta hinges valitsevat tühjust ja üksindust tihti väliste asjadega. Ta elab oma elu kiireks, leiab lõputul hulgal aega ja põhjendusi vaba aja plaanide tegemiseks, ametialaste strateegiate ja plaanide väljamõtlemiseks, täidab kodu ebavajalike asjadega ning ümbritseb ennast inimestega, kellega suhtleb pinnapealselt või virtuaalselt. Sellega kasvab üksindus hinges.



Hingerahu võib saada läbi teadliku hingamise. Teadlikult hingates rahustame me närvisüsteemi ning ankurdame heitlikke emotsioone ja abitult ringi keerlevaid mõtteid. Hingamine avab südame piirkonna ja vabastab stressist, mis koguneb kehasse iga päev. Avatud südamega elamine peletab eemale hirmu, teeb inimese julgemaks ja iseseisvamaks.

Hingamisharjutus kõndimise ajal

Vali endale jõukohane jalutustempo ja marsruut ning hakka kõndimise ajal sisse ja välja hingama. Hinga kolme sammu vältel sisse ja kolme vältel välja. Tee seda aeglaselt ja sügavalt, tõmmates õhku rindkeresse, eriti selle alumisse, mitte ülemisse ossa. Keskendu sammude lugemisele, siis ei ole ohtu, et mõtted hakkaksid ringi uitama. Välja hingates pigista kopsud tühjaks, enne kui uuesti sisse hingad. Algul võib hingata nina kaudu sisse ja suu kaudu välja, aga mõne aja möödudes ainult nina kaudu. Proovi keskenduda ainult hingamisele – ära lase mööduvatel autodel, inimestel ja loomadadel ennast segada. Kui mõtted hakkavad laiali valguma, vii nad hingamise juurde tagasi.

Mõne nädala möödudes võib sisse- ja väljahingamist tõsta viie sammuni ja vahepeal teha kahesammune hingamispaus, st hingad sisse viie sammu vältel, hoiad kaks sammu hinge kinni, siis hingad viie sammu kestel välja ning pead jälle kaks sammu pausi. Vähehaaval võid tõsta sammude-hingamise vahekorra kaheksa ja siis kaheteistkümmeni, pidades vahepeal pausi kolm kuni viis sammu. Ära endalt liiga palju nõua, hingamisel on tähtis ainult jõukohane koormus ja see võib päevast päeva muutuda.

Hingamisharjutus vahelduvalt suletud ninasõõrmetega

See harjutus puhastab hingamiskanaleid, rahustab psüühikat ja tasakaalustab ajupoolkerasid. Eriti kasulik on harjutus ärevus- ja paanikahoogude kontrolli all hoidmiseks.

Harjutust võib sooritada nii istudes kui seistes. Istudes hoia selg sirge, ära toetu vastu seljatuge. Vajuta parema käe põidlagaga parem ninasõõre õrnalt kinni ja hinga läbi vasaku, kuni kopsud täis. Siis vajuta vasak ninasõõre sama käe neljanda ja väikese sõrmega kinni ning hinga paremast sõõrmest välja. Seejärel hinga uuesti paremast sisse, vajuta põidlagaga kinni ja hinga vasakust välja. Siis vasakust sisse ja paremast välja. Korda harjutust kuni 10 ringi.

Väljahingamised on tavaliselt pikemad kui sissehingamised. Hinga rahulikult, sügavalt, ühtlaselt. Harjutust on kasulik teha iga päev.

Hingamisharjutus keha mahajahutamiseks

Kuigi harjutus on ka psüühikat rahustav, on peamine mõte kehatemperatuuri mahajahutamises. Harjutust võib teha lihtsalt mõnel kuumal päeval või inimestevahelises ülekuumenevas olukorras.

Aja keel torusse ja hinga läbi selle. Kujuta ette, et hingad läbi kõrre. Kellele keel torusse ei rullu, võib hingata läbi lahtise suu ja asetada keeleotsa suulaele, peaaegu esihammaste vastu. Sisse hingates peaks õhk tunduma jahe. Välja hinga läbi nina. Hinga aeglaselt 10 korda ja tee 3 ringi.

Hingamisharjutus seistes

Harjutus on mõeldud rindkere avamiseks ja hingamiskanalite tugevdamiseks. Seda võib sooritada ka toolil istudes.

Seisa jalad harkis, põlved natuke kõverdatud, käed vabalt külgedel. Suru jalatallad vastu põrandat. Siis hakka hingama. Sisse hingates tõsta käsivarred aeglaselt õlgade kõrguseni; välja hingates lase alla tagasi. Hinga aeglaselt, sügavalt ja ühtlaselt, tõmmates õhku rindkeresse ja südamepiirkonda, mitte õlavööndisse. Lase rindkerel paisuda ja väljahingamisel pigista kopsud tühjaks. Iga sisse- ja väljahingamise vahel oota paar sekundit, enne kui edasi hingad. Käsi ära hoia kramplikult pulksirgetena, vaid tee pehmeid liigutusi, nagu luigetiivad lendamisel.

Harjutust võiks teha eriti tööpäeva lõpul. Tiivalennu taoline liigutus vabastab õlgadest pingeid ja sügav hingamine aitab tööpäeva jooksul kogunenud stressist vabaneda. Hingata võiks 10 korda ja 2 ringi.

Vieminutiline rahustav hingamine

Seda harjutust võib sooritada isegi rahvast puupüsti täis ühistranspordis. Eriti võiks seda teha tööpäeva lõpus. Rahustav hingamine aitab ennast koguda ja vabaneda päeva jooksul tekkinud pingetest. Me elame stressi ja konflikte välja just lähedaste peal, mis ei ole kellegi suhtes õiglane, ning on meist kui täiskasvanud inimestest vastustundetum ja egoistlik.

Harjutuseks vajad stopperit või kella. Pane stopper viit minutit lugema. Harjutust võib teha toolil istudes või püsti seistes. Aja selg sirgu, sule silmad ja hakka rahulikus rütmis sisse ja välja hingama. Hinga sügavalt, tõmmates õhku rindkere alumisse ossa, mitte õlavööndisse. Keskendu hingetõmmetele, püüa, et need oleksid ühtlased. Pööra tähelepanu sisemusele, kuula hingamisel tekkivaid helisid ja tunne, kuidas keha vabaneb pingetest. Kujuta ette, et hingad korraga sisse positiivset energiat ja elujõudu ning välja kõike, mis ei ole sulle vajalik. Proovi hingamisega tekitada korrapärane ja aeglane lainetus.

Algajad hingavad tavaliselt ühes minutis neli kuni kaheksa korda (sisse-välja on üks kord). Seda hingamisharjutust tehes jõuab aga välja staadiumi, kus viie minuti jooksul hingatakse kõigest kaks kuni viis korda.

Raamatust Ulrika Laan „Ela hästi! Jooga, hingamise ja meditatsiooni käsiraamat”

KASULIKKU

Töölepingu seadusest

22.veebruaril oli Tartu tööklubides külas tööinspektsiooni tööinspektor-jurist Neenu Pavel, kes rääkis Töölepinguseadusest. Kohtumine oli väga tore ja toimus vabas õhkkonnas. Neenu Pavel tõi ka oma tööst elulisi näiteid, mis elavdasid kokkusaamist.



Lepinguid on erinevaid – tööleping, mis reguleerib tööprotsessi, mitte saavutatavat eesmärki; käsundusleping, mis tehakse esindamiseks või esinemiseks ning töövõtuleping, mis tehakse millegi valmistamiseks. Kõige paremini kaitseb töötaja huve tööleping. Tööleping erineb teistest võlaõigusseaduse (edaspidi VÕS) 8. osas nimetatud teenuse osutamise lepingutest nagu eelkõige § 619 – käsundusleping, § 635 – töövõtuleping, § 658 – maaklerileping, § 670 – agendileping ja § 692 – komisjonileping.

Tööleping sõlmitakse läbirääkimiste tulemusel ning vormistatakse kirjalikult kahes allkirjastatud eksemplaris, kummalegi poolele üks. Tööleping loetakse sõlmituks ka juhul, kui töötaja on realselt tööle asunud, aga kirjalikku lepingut ei ole sõlmitud.

Tööleping võib olla tähtajaline (lepingus peaks olema kirjas miks) või tähtajatu. Katseaeg on vähimisi 4 kuud.

Töölepingus lepitakse kokku kõige olulisemad tingimused, töötaja jaoks on kõige olulisemad tingimused tööülesannete kirjeldus, töötasu, tööaeg ja töökoht.

Kõik dokumendid (tööleping, ametijuhend, töökorralduse reeglid jm.) tuleb alati enne allkirjastamist hoolikalt läbi lugeda ja vajadusel küsida selgitusi.

Töölepingu tingimusi saab üldjuhul muuta ainult töötaja nõusolekul. Töötajal on õigus keelduda tööandja poolt pakutud muudatustest, soovitatav oleks seda teha kirjalikult.

Võid kontrollida tööandja usaldusväärsust aadressilt www.krediidinfo.ee

Töötaja peab täitma oma töökohustusi oma teadmiste ja oskuste kohaselt tööandja kasu silmas pidades, töö iseloomust tuleneva vajaliku hoolsusega ja alludes tööandja juhtimisele ja kontrollile.

Tööle asumisel tutvustatakse töötajale töökorralduse reegleid ja riskianalüüsi, toimub ohutusala juhendamine. Tööülesandeid täites juhtunud õnnetus on tööõnnetus – sellest tuleb teada anda tööandjale.

Tööaeg on aeg, kui töötaja täidab kokkulepituid tööülesandeid. Täistööaeg on 40 tundi 7-päevases vahemikus, eelduslikult 8 tundi päevas. Töölepingus võidakse kokku leppida töötamises osalise tööajaga ja/või tööaja summeeritud arvestuses (graafiku alusel töötamine). Vahetustega töötamisel kostab tööandja tööajakava. Maksimaalne töövahetuse pikkus võib olla üldjuhul 13 tundi.

Tööpäevasisene puhkeaeg on 30 minutit hiljemalt iga 6tunnise töötamise järel, igapäevane puhkeaeg on 11 tundi järjest 24tunnises ajavahemikus. Iganädalane puhkeaeg on 48 tundi (vahetustega töötamisel 36 tundi) järjest.

Töölepingu ja täistööajaga töötades peab töötasu olema vähemalt 1.80 eurot tunnis või 290 eurot kuus.

Töötajal on õigus teada oma töötasu suurust brutosummas, töötasu arvestamise viisi (aja- või tükipalk), maksmise korda (sularahas või ülekandega), palgapäeva ja tööandja poolt kinni peetavaid makse.

Ületunnitöö ja riigipühäl töötamine ning öötöö on kallimad.

Tavapärase puhkuse on 28 kalendripäeva kalendriaastas.

Töölepingu ülesütlemine toimub kirjalikku taasesitamist võimaldavas vormis (nt e-kiri) ja sellest tuleb ette teatada 30 kalendripäeva. Erakorralist ülesütlemist (päevapealt) tuleb avalduses põhjendada.

Tööandja tohib töölepingut ainult erakorraliselt üles öelda, põhjendus peab olema kirjalik.

Töölepingu üles ütlemist saab vaidlustada 30 kalendripäeva jooksul ja põhjendus peab alati olema esitatud kirjalikult.

Töövaidlusi lahendavad töövaidluskomisjonid ja kohtud.

Informatsiooni saab sotsiaalministeeriumi kodulehelt www.sm.ee, tööinspektsiooni kodulehelt www.ti.ee, kus on Töölepingu seaduse käsiraamat. Tööinspektsiooni juristi infotelefon on 640 6000 esmaspäevast reedeni kell 10.00-15.00, küsimusi saab esitada ka e-kirja tee, asukohajärgse jurist vastuvõtuoja leiab kodulehelt.

Mida CV koostamisel silmas pidada

Ära tee!

- Ära valeta ennast paremaks!
- Ära kandideeri 10 aastat noorema fotoga!
- Ära saada vigases keeles CVd!
- Ära kasuta slängi, familiaarsusi, pikki jutustavaid lõike jms.
- Ära kujunda oma CVd üle!
- Ära püüa CVs nalja heita, väldi maitsevääratusi ja jää asjalikuks!
- Ära varja töö saamise nimel olulisi asju oma elus – kui Sul on lapsed, ütle seda uhkusega välja, kui oled moslem, siis oled Sa seda ju ööpäev läbi jne!



Tee!

- „Räägi tõtt ja sul ei ole vaja midagi meeles pidada!“ Mark Twain
- Mõtle – mis on Sinu tugevused ja mida Sa nendega peale tahad hakata?
- Too esile oma tugevused olenemata CV formaadist!
- Uuenda aeg-ajalt oma CVd!
- Viita enda kohta käivatele lisamaterjalidele (kui neid on).
- Anna oma CV enne saatmist usaldusväärsele, kuid piisavalt kriitilisele lähedasele inimesele kommenteerimiseks!
- Kui sa parajasti ei kandideeri, kasuta oma CVd „märkmikuna“ läbitud koolituste, töökogemuse jms üles kirjutamiseks.
- Guugelda ennast – näed ka seda pilti, mis värbajale avaneb!
- Avalda oma CV LinkedINis, oma blogis/kodulehel ja mujal, kus seda oluliseks pead.

Raamatust Ivika Born, Raimo Matvere „CV meistrikläss“

RAAMATUTUTVUSTUS

Elo Odres „Kuidas hakata ettevõtjaks – ideest kasumini“, Äripäev 2009

Kui oled jäänud töötuks, siis üks võimalusi olukorra lahendamiseks on hakata ise endale tööandjaks. Rasketel aegadel on soodus alustada oma firmaga, sest kriisiaeg jätab vabaks mõnegi turuniši ning tekivad ka uued põnevad ideed. Raamatust saate julgust oma ettevõttega alustamiseks.

Räägitakse äriplaani, laenudest ja toetustest, sellest, kas hakata FIEks, asutada osühing või aktsiaselts, ahelplaneerimisest, algajate tüüpilistest vigadest ning nende vältimisest.

kuidas
hakata
ette- IDEEID
võtjaks
ELO ODRES



Suure osa raamatust võtavad konkreetsed Eesti ettevõtjate praktilised kogemused seoses ettevõtjaks hakkamise ning olemisega.

Kontaktid :

Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing
MTÜ nr 80084175
Külli Mäe EPRÜ juhatuse liige IVT- projekti ekspert-karjäärinõustaja.
Tel: 56 562 403
<http://www.epry.ee/ivt>



Meede 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“