

ISIKLIKUD VALIKUD TÖÖTURUL

Uudiskiri nr. 5

Hea lugeja!

Hoiad käes IVT projekti viiendat uudiskirja. Oleme sujuvalt sügisesse jõudnud, kui ees ootab veel vananaiste suvi ja sügis on kaunis oma pillavas värvidemängus.

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

MEIE TEGEMISI

MINU TÖÖLE/PRAKTIKALE
SAAMISE LUGU

KASULIKKU
TERVIS
RAAMATUTUTVUSTUS

Kogemusnõustajate ja taastujate projekti
kirjutamise suvekool

Marlene lugu
Kalastuspoes praktikal
Pistke nahka see konn!
Toitumise 4 tervisereeglit
Anatoli Nekrassov

MEIE TEGEMISI

Kogemusnõustajate ja taastujate projekti kirjutamise suvekool

13.-15. augustil toimus Pedasel kogemusnõustajate ja taastujate projekti kirjutamise suvekool, mille eesmärgiks oli leida uusi projektide kirjutajaid, läbiviijaid ja osalejaid. Suvekooli rahastajaks oli Hasartmängumaksu Nõukogu.

Koht oli väga ilus – looduse keskel, mereni vaid umbes 50 meetrit ning vanajumal oli meid ka ilmaga õnnistanud, nii et lausa kahju oli toas istuda, aga õnneks saime mõnesid ülesandeid ka õues teha ja einestada ning kohvitada sai terrassil päikese käes.

Meie käsutuses oli väike maja, kus saime omaette olla ja koos lõbusalt aega veeta.



Esimesel päeval oli koolitajaks Külli Mäe. Vaatasime üle Hasartmängumaksu Nõukogule esitatavad dokumendid ja nõuded ning rääkisime taastujate kaasamisest vaimse tervise süsteemis. Mõtlesime küsimustele, missugune on minu kui taastuja perspektiiv ja tuleviku rollid ning missugune on taastujate perspektiiv Eesti vaimse tervise süsteemis.

Siis joonistasime seinale suure puu ning selgitasime välja taastujaid kaasavatest mõttekodadest tulnud ideede puhul, kas tegemist on juur, tüvi, oksad või viljad probleemidega.

Järgmise päeva koolitajaks oli Triin Vana. Selgitasime välja, milliste probleemidega tuleks edasi tegeleda. Enamik osalejatest arvas, et tuleks arendada kogemusnõustajate süsteemi kui tervikut ning leidsid, et selleks tuleks toetada juba tegutsevaid tugigruppe ning asutada uusi, arendada veebikeskkonda, korraldada kogemusnõustajate koolitusi ja korraldada infopäevi, et leida tugigruppidesse uusi inimesi.

Kolmandal päeval läks juba konkreetseks projektitöö tegemiseks. Koolitajateks olid seekord Anna Toots ja Annemai Mägi firmast InterAct Projektid & Koolitus OÜ-st. Teemadeks olid: projektide algatamine, eesmärgistamine, sihtgrupp, etappide planeerimine, eelarve koostamise põhimõtted, eelarve vormi täitmine, taotlusega seotud küsimused. Saime ka töölehtedel kõike praktiliselt järele proovida.

Igal õhtul oli soovijatele saun ja mõned julged käisid ennast ka meres karastamas. Teisipäeval käidi uudistamas Vihterpalu mõisa.

Projekti tulemusena valmib ühiselt kirjutatud projekt esitamiseks Hasartmängumaksu Nõukogule ja soovijad võivad ka ise kirjutada projekti esitamiseks rahastajale ning saavad ka supervisiooni.

Suvekoolile järgnevad kohtumised septembris, oktoobris ja novembris.



MINU TÖÖLE/PRAKTIKALE SAAMISE LUGU

IVT - uued algused

Kevadel tekkis tahe ennast proovile panna oma võimetes ja oskustes ning samal ajal tahtsin teada saada ka midagi uut enda kohta ja teiste kohta. Selleks otsustasin hüpata minule tundmatus valdkonnas “vette”. Samuti oli minu jaoks oluline ennast veidi avastada omavanuste inimeste keskel mitu ööpäeva. Kuidas olla hooldajana kuldne käsi ja abistaja ning piisavalt töökas ja mitte kaotades usku

oma tunnetes - kõik need mõtted ja seosed ilmusid mul



äkitselt.

Otsustasin minna maikuu lõpu hommikul praktiseerima hooldaja ametit Merimetsa Tugikeskusesse. Alguses muidugi võõras ja tundmatu. Tutvusin ka Esteriga. Enamik olid dementsuse sündroomiga eakad ja neid tuli pidevalt aidata. Pidin neid pidevalt jälgima. Mõnikord tekkis küll tunne, et ei jaksa, aga siiski suutsin energiat ja optimismi säilitada.

Mida ma tundsin hooldajana? Nägin, et nii mõnegi vanuriga pidi palju rääkima ja juhendama. Kui nad ka vahest midagi ei mõistnud, siis pidin kannatlik olema. Enda arvates olin ma natukene küll vaikse häälega, aga aitasin see eest neil riietuda ja süüa. Pidev tunne oli see, et ma pean olema kannatlik ja mind kogu aeg on vaja.

Järgmisena mõtlesin, et lähen õige noortelaagrisse suvel eesmärgiga leida kindlustunne tööelus orienteerumisel. Laager toimus juuli keskel Harjumaal 3 päeva, mis oli mõeldud just neile 16-24 aastastele noortele, kes tahavad midagi uut teha ja tõenäoliselt ka tööd leida.

Kõik need kolm päeva olid täis tegevusi. Esimesed kaks päeva neist olid kõige tihedamad, kus pidi ka proovima värvida puitu. Kõige meeldejäävam oli matk saarele mootorpaadiga ning saarel toimuvad meeskonnamängud, kus tundsin, et vahel aitab ka lihtsalt koosolemine häid emotsioone tekitada.

Olles hooldajana praktikal ja käies noortelaagris, olen saanud veidi oma plaane teostada. Midagi on juba valmis ja midagi on veel teha. Aeg läheb lennates.

Marlene

Kalastuspoes praktikal

Koolis õppisin lihatehnoloogiks ja pärast seda töötasin 10 aastat ehitusel fassaaditöölisena. Nüüd olen olnud mõned aastad haige.

Liitusin IVT projektiga ning hakkasime juhtumikorraldaja ja mentoriga mõtlema, kuhu saaks praktikale minna. Minu juhtumikorraldaja teadis, et mulle meeldib kalal käia ja samas olin teinud kalastuspoodi käsitööna kalastustarbeid müüki. Siis tuligi mõte, et võiks proovida Viljandi Kalastusparadiisi praktikale minna. Läbirääkimised sujusid hästi ja saingi praktikale. Praktikal käisin 20 päeva.



Pidin tegelema igasuguste asjadega, nt usside sorteerimisega - Poolast tulid müüki ussid ja need tuli suuruse ja numeratsiooni järgi pakenditesse ära sorteerida. Pidin tegelema ka kauba hindamisega, tuli kleepida hinnasilte, kaupa riiulitele välja panna ja minu hooleks oli ka poe üldine korrashoid.

Poe omanik tegeles ka kalade müügiga ja müügil olid kalad kuldkaladest piraajadeni välja. Veel olid müügil vesikilpkonnad. Pidin vahetama akvaariumites nende vett.

Vahel oli palju kliente ja siis oli ka rohkem tegemist. Poe omanik suhtus minusse hästi ja teadis ka minu haigusest.

Praktikal oli tore käia, sest ma ei olnud kaua aega kusagil käinud ja oli hea, et oli jälle mingi kohustus midagi teha ja kusagil käia.

KASULIKKU

Pistke nahka see konn!

ABCDE meetod on võimas moodus prioriteetide järjestamiseks, seda võib kasutada iga päev ning see muudab teid efektiivsemaks ja tulemuslikumaks inimeseks. Alustage algaval päeval tegemist nõudvate asjade nimestikust ja tähistage iga punkt oma nimestikus A, B, C, D või E-ga.

A-ga tähistatud punkt on midagi väga olulist – asi, mis tuleb ära teha või muidu ootavad teid tõsised tagajärjed. A-töö on näiteks olulise kliendi külastamine või oma ülemusele ettekande lõpetamine, mida ta vajab peatsel juhatusel koosolekul. Kui A-töid on rohkem kui üks, siis kirjutage nende tähtsuse järjekorda seadmiseks iga üksiku punkti ette A-1, A-2 jne. A-1 on alati kõige olulisem probleem.

B-punkt on töö, mis tuleks ära teha, aga selle tagajärjed ei ole nii tõsised, st, et kui te mõnda neist asjadest ära ei tee, võib see kedagi kurvastada või põhjustada kellelegi ebamugavust, kuid asi pole kaugeltki nii tähtis kui A-töö. B-töö on nt suhteliselt vähetähtsale telefoniteatele vastamine või oma elektronposti läbivaatamine.

Kehtib põhimõtte mitte kunagi võtta käsile B-tööd, kui mõni A-töö on lõpetamata.

C-tööd määratletakse asja, mis oleks kena ära teha, kui mille tegemata jätmine ei too kaasa mingisuguseid tagajärgi. See võib olla nt telefonikõne sõbrale või kolleegidega einestamine. Need tegevused ei mõjuta teie tööelu mingit moodi.

D-töö on selline ülesanne, mille tegemist saab delegeerida kellelegi teisele. Põhimõtte on delegeerida kõike, mida teised saavad teha, nii et endale jääks rohkem aega A-tööde jaoks, mida ainult teie üksi saate teha.

E-ülesanne on selline, mille võite päevakavast üldse maha tõmmata, ilma et tegelikult midagi muutuks. Tihtipeale on see asi, mida teete vanast harjumusest või sellepärast, et see teile meeldib.

Olles oma nimestiku ABCDE meetodiga üle käinud, olete kõigiti organiseeritud ja valmis tähtsamaid asju kiiremini ära tegema.

Et meetod toimiks, on kõige tähtsam sundida end otsemaid ülesande A-1 kallale asuma ja mitte enne järele jätma, kui see on lõpetatud. Sundige end tahtejõu abil üha jätkama seda ühte tööd ja ärge lõpetage enne, kui kõik on tehtud.

Oskus oma tööde nimestikku läbi mõelda, analüüsida ja ülesanne A-le kindlaks jääda on teile hüppelauaks kõrgematele saavutus-, enesehinnangu, endast lugupidamise ja eneseuhkuse tasanditele.

Kui tekitate endas harjumuse keskenduda oma A-1-le, kõige olulisemale tegevusele, saate peagi hakkama enamaga kui kaks-kolm lähemat kaastöölist ühtekokku.

Raamatust Brian Tracy „Pistke nahka see konn!“

TERVIS

Toitumise 4 tervisereeglit

1. **Tasakaalustatuse** tagab toitainete optimaalne suhe igapäevamenüüs: valgud peaksid andma päevasest koguenergiast 10...15%, rasvad 25...30% ja süsivesikud 55...60%. Mida laiem on kasutatavat toiduainete valik, seda tõenäolisem on vajalike toitainete saamine. Nii nt on piim ja piimasaadused rikkad kaltsiumi ja täisväärtusliku valgu poolest, kuid neis on vähe rauda. Ruarikkamad on liha- ja kalatooted, kuid neis pole C-vitamiini jne.
2. **Mõõdukus** tähendab, et tarbitav toiduenergia kogus ei ületaks kulutatavat energiakogust. Eeskätt puudutab see rasva- ja suhkrurikaste toiduainete tarbimist.
3. **Vastavus vajadusele** tähendab, et toit peab kindlustama elutegevuseks vajaliku energia saamise ning varustama organismi tarvilike toitainetega. Inimeste vajadused on aga väga erinevad ja muutuvad elu jooksul, Väike laps vajab vähem toitu kui metsatöölaine, kuid samas võib teismeealise poisi energiavajadus olla suurem tema ema energiavajadusest. Energiat saadakse toidust, seda kasutatakse organismi igapäevaseks elutegevuseks. Energiat tuleb toiduga saada täpselt nii palju, kui kulutatakse. Energiat läheb vaja põhiainevahetuse käiguhoidmiseks ja füüsiliseks tegevuseks, lastel lisaks ka kasvamiseks. Energia kulutamine sõltub vanusest, soost, organismi ainevahetuse iseärasusest ja seisukorrast, füüsilisest aktiivsusest ja paljudest väiksematest teguritest. Kui organism saab toiduga liigselt energiat, ei kuluta ta seda ära ning talletab rasvadepoosse. Pikapeale kujuneb ülekaal ja sellega kaasnevad tervisehäired.



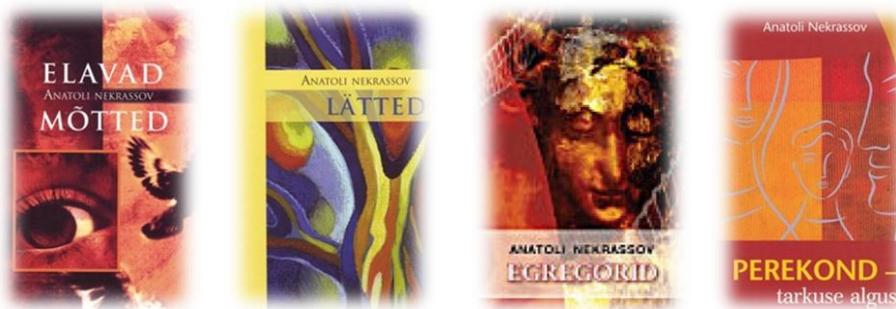
4. **Mitmekesisus** tähendab erinevaid valikuid toiduainegrupis. Iga kõõgivilis sisaldab erinevaid ja eri koguses vitamiine ja kiudaineid. Mitmekülgse valiku korral saame piisavalt kõiki vajalikke toitaineid. Samuti võivad raskemetallid ja lisaained (nt säilitus- või värvained), mis ühes või teises toidus on normi piires, pideval ühekülgisel toidu kasutamisel organismis kuhjuda ja põhjustada ebasoovitavaid tagajärgi. Mitmekülgse valiku korral sellist ohtu ei ole.



Allikas: Tervise Arengu Instituut, www.toitumine.ee

RAAMATUTUTVUSTUS

Anatoli Nekrassov on sündinud 19.septembril 1950 Altai kraisis Altaiskoje rajoonis Beloje külas ja on vene vaimne õpetaja, lektor ja nõustaja ning paljude raamatute autor. Anatoli Nekrassov on tänapäeva Venemaal kultusautoriks kujunenud psühholoog ja esoteerik. Nekrassov on Eestis tuntuks saanud eelkõige oma raamatute „Elavad mõtted“, „Lätted“, „Egrogid“ ja „Perekond – tarkuse algus“ kaudu, mis on korduvalt jõudnud kümne müüduima raamatu hulka. Nekrassov korraldab eri riikides ja linnades seminare, mida ühendab eesmärk avardada inimese võimalusi peresuhete kaudu. Tema peamine meetod on anda impulss, leidmaks vastuseid enda seest.



Kontaktid :

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



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“