

## ISIKLIKUD VALIKUD TÖÖTURUL

### Uudiskiri nr. 6

#### Hea lugeja!

Hoiad käes IVT projekti kuuendat uudiskirja. Oleme jõudnud projektiga lõpusirgele ja loodame, et kõik osalejad on selles osalemisest kasu saanud. Ehk nagu õpetaja Laur „Kevades“ oma õpilastele raamatuid jagades ütles, et igaüks sai midagi. Soovime kõigile ilusaid jõule ja mürtsuvat aastavahetust. Kui Sa ei soovi edaspidi uudiskirja saada, siis anna palun toimetuse meilile teada.

Meie meiliaadress on:

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

**Toimetus**

#### MEIE TEGEMISI

Uus projekt Hasartmängumaksu  
Nõukogule esitatud

Muljeid Helsingist  
Vaimse tervise messilt

IVT projektis  
juhtumikorraldajana

Projekti „Isiklikud valikud  
tööturul“ tulemused julgustavad  
astuma uusi samme taastujate  
toetamiseks

#### MINU TÖÖLE/PRAKTIKALE SAAMISE LUGU

Kadri lugu

#### TERVIS

Alkohol + ravimid = OHT!

#### KASULIKKU

Enesekehtestamis- õigused

#### RAAMATUTUTVUSTUS

Max Landsberg  
„Motiveerimise kunst“

## MEIE TEGEMISI

### UUS PROJEKT HASARTMÄNGUMAKSU NÕUKOGULE ESITATUD

Projekti „Projekti kirjutamise ja läbiviimise praktiline õpe vaimse tervise valdkonna kogemusnõustajatele“ raames valmis koostöös koolitusel osalejate, EPRÜ Taastujate nõukoja, Külli Mäe, Triin Vana, Urve Tõnissoni ja InterAct Projektid & Koolitus OÜ koolitajate Anna Tootsi ja Annemai Mägiga uus projekt „EPRÜ kogemusnõustajate, taastujate ja neid toetavate kutseliste võrgustiku jõustamine tugigruppide kaudu“, mille esitasime Hasartmängumaksu Nõukogule 30.11.2012. Praeguseks oleme saanud positiivse vastuse, kahjuks saime küll küsitud summast poole, kuid saame siiski gruppidega jätkata.

Projekti sisuks on uute tugigruppide asutamine ja olemasolevate jõustamine Tallinna, Tartu ja Viljandi psühhiaatriaiglate juures.

Anita Kurvits

### MULJEID HELSINGIST, VAIMSE TERVISE MESSILT

Novembrikuine, tinahalli mere kaldal pilvedesse mattunud Helsingi ei mõjunud valdavalt halli ja musta riietunud linnaelanike ja kõrvus vilistava tuule kiuste sugugi depressiivsena, vaid lihtsalt asjaliku ja tõsimeelsena, kus tõsiduse saatjaks pole süngus ja äng, vaid kindlustunne.

Vanasadama messikeskus – tsaariaegne telliskivihoone – on vaimse tervise ürituse korraldamiseks suurepärase paik: kesklinna külje all, ruumikas, kuid mitte liialt suur ja kõle, mõnusalt sopiline, pakkudes võimalust ka usalduslikeks vestlusteks väiksemas seltskonnas. Kuigi ma ei usu, et kohal oli viimne kui üks Soome vaimse tervise teenuse pakkuja, olen enam kui kindel, et parimad neist olid kohal, ning edasitagasi sagiv inimsumm lubas järeldada, et mitte ükski messil osalenud ühingu, seltsi, tervisekeskuse või hooldekodu töötaja ei pea ennast üleliigsena tundma. Kaetud oli terve vaimse tervise teenuste spekter alates anonüümsetest alkohoolikutest ning narko- ja mängusõltlasi nõustavatest ühingutest kuni kiusamise ohvrite, perenõustamise ja kõikvõimalike muude tugiteenusteni välja.



Esimesel päeval oli meil tunniajane kohtumine Soome Vaimse Tervise Keskliidu töötajate Kaj, Karolina ja Henriga, kes tutvustasid uut töötajate koolitusprogrammi, mille läbivaks teemaks on unistused ja nende täitumiseni jõudmine. Unistustel on tõesti suur, innustav jõud – kahju vaid, et paljud meist unustavad selle niipea, kui lapsepõlv läbi saab! Henri pakkus välja, et sõlmiksime ametliku koostöölepingu – no mida meil selle vastu olla saab!

Loenguid kuulama me sedapuhku ei pääsenud, sest ilmselt olid need eelregistreerimisega ja tasulised, kuid huvitavat näha-kuulda võis ilma selletagi. Peatusime vestluseks üsna mitme boksi ees – üheks neist näiteks nõustamist pakkuv Propelli keskuse oma. Ühe sealse kogemusnõustaja – Meeriga – vestlesime pisut pikemalt, ning mis eriti tore – eesti keeles, sest Meeri on Soome kolinud eestlanna. Mul jäi natuke hingele kripeldama, et Propellis on võimalik saada ka juristi nõustamist – Tallinnas annavad tasuta juriidilist nõu juuratudengid, kuid neile võib vaimse tervise valdkond võõras olla ning ka kokkupigistatud eelarvega Eesti Patsientide Esindusühing oma üheainsa juristiga (ei teagi, kas teda enam palgal peetaksegi) ei suuda kõiki abivajajaid aidata. Ehk leidub Eesti juristide seas paar-kolmgi sellist, kes oleks nõus psüühikahäirest taastujaid heategevuse korras aitama, kas või paar korda kuuski? Toremaks leiuks messil osalenute seas oli Agoraa – seltskond, kes korraldab taastujatele laagreid ja matku. Usinamad matkasellid, kes on nende laagrist järjestikku kolmel suvel osa võtnud, saavad osaleda auhinnamatkal Lapimaal. Jällegi üks algatus, mida poleks võimatu ka Eestis järele teha, olgu siis mõne matkakorraldaja kaasabil või päris omapäi. Meeldejääv ja omapärane oli Soome häälekuuljate ühingu nurgake ja huvitavad abimaterjalid, mida nad jagasid. Nüüd ma tean, mida teha, kui hää, mis ütleb: „Võta veel üks tükk kooki“ liiga tüütuks muutub. Ma ei tea, kas Eesti häälekuuljad vajaksid omaette

ühingut, kuid oma foorum, või koht, kus mõtteid vahetada, kuluks neilegi marjaks ära.

Kahepäevase reisi teise päeva hommikul külastasime psühhiaatriaiaigla juures asuvat Niemikotisäätiö töökeskust, mida meile põhjalikult tutvustati. Saime ka täpsemalt aimu, kuidas Soome rehabilitatsioonisüsteem toimib – kui meil on tihti nii, et esmalt määratakse inimesele töövõimekaotuse protsent ja pension, ning alles seejärel hakatakse koostama rehabilitatsiooniplaani, siis Soomes alustatakse asjaga õigest otsast – töövõimetuspension määratakse alles siis, kui taastumisteenusdest pole nii palju abi olnud, et inimene täisvõimsusel tööellu naaseks. Tõsi, sealsed töövõimetuspensionisaajad võivad tööd teha vaid 240 euro eest kuus, kuid... meil on ju pensioni enda suurus 240 euro ringis, ning oleks lausa kisendavalt ebaõiglane, kui inimesel, kes vähegi jaksab, ei lubataks meie riigis pensioni kõrvalt töötada – ükskõik, milline see palk siis parasjagu on.

*Last, but not least* – oleksin viimane mühkam, kui jätaksin mainimata toredad reisikaaslased: Külli Mäe ja Urve Tõnissoni EPRÜ-st (Urve oli meiega küll ainult esimesel päeval), ning Tallinna ja Viljandi mentorid – Maris Enoki ja Anu Kullati. Ilma nendeta oleks sügiskaamos võinud siiski võimust võtta!

Marju Õunpuu.

### **IVT PROJEKTIS JUHTUMIKORRALDAJANA**

Aastatel 2010, 2011 leidsin enda jaoks oma tööelus täiesti uue suuna. Seda tänu aktiivsele osavõtule DUO tugigruppide käivitamisel. Grupi eestvedamine koos taastunud patsiendiga oli minu jaoks lähenemine, mida senini polnud kasutanud. Üsna pea mõistsin, et grupi liikmetele antud võimalus rääkida sama läbielanud inimesega, tähendas neile palju rohkem kui professionaalilt kuulnud raamatutarkus.

2011.a. suvel sain taaskord võimaluse liituda uue projektiga. Seekord oli selleks „Isiklikud valikud tööturul“. Ka seal oli minu kõrval kogu aeg kogemusnõustaja. Arvestades varasemat kogemust DUO-st teadsin kohe, et selline tööklubide juhtimise süsteem on väga toetav mulle kui kutselisele.

Aus olles pean tunnistama, et esialgu oli kõhklus üsna suur. Kuna kõik infokanalid olid aastaid rääkinud tööpuudusest Eestis, siis tundus üsna võimatu leida tööd pikalt tööelust eemalolnud psüühikahäirega klientidele. Kuid väljakutse oli ahvatlev ja asi sai ette võetud.

Palju teotahet ja energiat andis nii tegijatele kui osalejatele kohe algul toimunud kolmepäevane karjääriskoolitus. Siin said osalejad teha esmase eneseanalüüsi. Koos tekkis mõtteid kuhu ja kuidas edasi liikuda. Selline kolmepäevane koosolemine sidus omavahel nii kliente endid kui ka kliente ja tööklubide juhte.

Esimesed tööklubid pühendasime tööprofiilide koostamisele. Paralleelselt hakkasime ka kohe tööturul ringi vaatama. Kõik see tõi klientide jaoks kaasa iseseisvat tööd ning individuaalnõustamist.

Regulaarselt toimunud tööklubid andsid võimaluse jälgida klientide arengut. See toimus kindlasti kõikidega. Kuid olenevalt isiku omapärast ja haigusest taastumise astmest, kellel rohkemal ja kellel vähemal määral. Kahjuks tuli ette ka tagasilangusi, mille kutsus esile ennekõike tervise seisundi halvenemine. Oli ka pettumusmomente. Projekti tulles oli ootusi, mille täitumine polnud antud projekti eesmärk. Samuti ei olnud projekti eesmärk kellelegi midagi valmis kujul kätte tuua, vaid üksnes toetada ja abistada.

Tasapisi leidsid tagasitee tööturule enamus projektiga liitunutest.

Tööklubides rääkides ja analüüsides suutsid osa inimestest leida enese jaoks hoopis uue suuna. Mõisteti, et varem tegutsetud valdkonnas enam edasi minna ei saa. Õppida midagi uut ja vahetada harjumuspärast tegevusvaldkonda polnud kindlasti mitte kerge. Seda tegevust ei kergendanud ka psüühikahäire olemasolu. Kuid saadi kenasti hakkama. Ja mis eriti rõõmustav – tehtud valikuid ja muutusi ei kahetsenud hiljem keegi.

Tööturule naasmisel või uue õppimisel oli suur osa inimese enese aktiivsusel. Omavahel sai jagatud positiivseid kogemusi, mis andsid indu ka teistele kohalolijatele. Seega toimusid paljud tegevused teiste toel ja õhutusel. Nii mõnegi kliendi käest oleme hiljem kuulnud, et ükski olles poleks ta küll midagi ette võtnud, vaid istunud endiselt kodus paigal.

Suureks teoks oli Tartu Töötukassa positiivne suhtumine meie projekti. Läbi nende

juhtumikorralduse saime toetada ennekõike neid tööklubide liikmeid, kes tahtsid omandada teadmisi töötamiseks uues valdkonnas.

Tore oli seegi, et leidis asutusi, kes olid valmis pakkuma praktikakohti ja ka tööd psüühikahäirega inimestele.

Aasta oli raske, kuid tulemustega võib kindlasti rahul olla. Projektis osalemine ei olnud kasulik mitte ainult psüühikahäirega tööklubi liikmetele. Ka läbiviijad said uue kogemuse võrra rikkamaks. Kõike seda läheb edaspidi vaja, et sarnastes tegevustes veelgi paremaid tulemusi saavutada.

Ivi Obzinis

## **PROJEKTI „ISIKLIKUD VALIKUD TÖÖTURUL“ TULEMUSED JULGUSTAVAD ASTUMA UUSI SAMME TAASTUJATE TOETAMISEKS**

Projekti jätkusuutlikkuse ümarlaudadel ja lõpuseminaril tõdesime, et päris suureks väljakutseks osutunud taastumist ja tööellu integreerumist toetava projekti „Isiklikud valikud tööturul“ lõpp on meeskonnale võimalus uuteks väljakutseteks.

Kuigi esialgsed projektitöö tulemused vajavad veel põhjalikumat analüüsi võib siinkohal ära tuua mõned olulisemad faktid. Kokku läbis programmi ca 110 inimest, neist 85 % jõudis projekti jooksul tööpraktika ja/ või jõukohase töökohani avatud tööturul. Projektis osalejad hindasid programmi toetust kõrgelt.

Jätkutegevuste ideede kogumiseks toimus viis ümarlauakohtumist Tartus, Tallinnas, Viljandis, Jõhvis ja Helsingis. Põhiliselt puudutasid ettepanekud valdkondi nagu:

Vaimse tervise probleemidest taastujatele suunatud tugigruppide/ tööklubide võrgustik

EPRÜ teabetoad/ nõustamiskeskused/ kogukonnatöökeskused

Toetatud töölerakendumist ja taastumist toetavad programmid/ kursused ja praktikute väljaõpe

Rahvusvaheline koostöö

EPRÜ taastujate ja nende lähedaste nõukoda ja vabatahtlike kaasamine

Koostöövõrgustiku arendamine

Tööandjate kaasamine ja kogukonnatöö

Nimetatud seitse valdkonda on aluseks uue aasta sihtide seadmisel ja uute konkreetsete ettevõtmiste kavandamisel aga nendest juba järgmises numbris.

Küsimused ja ettepanekud EPRÜ juhatusel on oodatud aadressile: [epry@epry.ee](mailto:epry@epry.ee) või helistades telefonile 56562403.

Külli Mäe

projekti ekspert, EPRÜ juhatuse liige

## **MINU TÖÖLE/PRAKTIKALE SAAMISE LUGU**

### **KADRI LUGU**

Tere!

IVT projekti sattusin tänu doktor Tännale, kes tutvustas mulle seda projekti. Põikpäine, nagu ma olen, ei võtnud ma algul vedu. Doktor ei jätnud aga jonnki, veenis mind, ning suunas õde Marge juurde, kellest, ette rutates, sai minu juhtumikorraldaja. Kõik see juhtus oktoobris möödunud aastal.

Marge juurde minnes oli kõik juba otsustatud ja mul puudus võimalus projektist taanduda. Esimesed mõtted olid, et üritus mulle halba teha ei saa ning ega ta mööda külgi alla ei jookse.

Järgmine samm, järgmine isik, kellega kohtusin, oli mentor Urmo.

Esmamuljed projektist ja nende tegijatest olid positiivsed, õhus entusiasmi, töötahet ja heatahtlikkust.

Seejärel algas töö, töö iseendaga ja praktikakoha otsimisega.

Töö jagunes individuaalseks nõustamiseks, tööklubiks ja 3-päevaseks koolituseks.

Individuaalse nõustamise käigus pidin end registreerima töötajaks Töötukassas. Koostasime tööprofili, mille tulemusel koorus välja minu soov töötada marketis saaliteenindaja-kaubapaigutajana. Kirjutasime valmis ka minu CV ja kaaskirja põhja.

Nende tegevuste käigus jõudsin selgusele enda soovides ja võimetes.

Tööklubides õppisin ennast paremini tundma, avastasin ennast. Meeldisid meeskonnatöö ja ühised arutelud. Vähem pakkusid huvi võimlemine ja sotsiomeetria, viimane seetõttu, et pidin iseennast hindama. Minu jaoks oli eneseväljendus veidi keeruline.

Järgnes 3-päevane karjäärikoolitus Laugul. Esimesele koolitusele, mis toimus novembris, pelgasin minna, sest oli hirm olla võõraste inimeste seas, pikka aega kodust eemal. Teise koolituse suhtes, mis toimus selle aasta märtsis, oli mul juba kergem otsustada. Laugu koolitusel kohtusin ma ka esmakordselt projekti hinge ja päiksega, ehk siis Külliga.

Koolituse läbiviimiseks leiti väga kena koht ilusa, karge loodusega, rahulik paik, mis sobib meie hingelaadiga.

Sisuliselt jäin pakutava programmiga rahule, õppisin tundma iseennast ja teisi.

Kui koolitus läbi ja julgust ning eneseusaldust kogutud, algas praktikakoha otsimine. Võtsime ühendust erinevate suurte poodidega. Esimesed paar kontakti ebaõnnestusid. Siis jäi üle Selver. Kodukoha Selveritesse ma ei soovinud ning tekkis ühine idee proovida Marienthali Selverit. Helistasime. Möödus nädalpaar, mille järel juuni alguses sõlmisime praktikalepingu kümneks päevaks. Pärast praktikat pakuti mulle tähtajalist töölepingut: kolmeks kuuks puhkuse asendajana. Kui ka see aeg täis sai, tehti mulle ettepanek jääda tööle tähtajatu lepinguga.



Alguses oli töөлkäimine raske ja võõrastav. Ma vajasin palju puhkust, et leida töörütm ja tulla toime enda tunnetega. Kuna algne töökoormus ei olnud väga suur – 4 tundi päevas, oli küll väsitav, aga sain hakkama. Hiljem kohanesin tänu töökaaslastele ja mõistvale juhtkonnale. Olen neile väga tänulik.

Täna töötan juba 8 tundi päevas, küll aga osalise koormusega. Mulle minu töö meeldib, kuna töö on eripalgeline, pole üksluine. Minu põhitöö on puuviljaosakonnas – sorteerimine, kaubapaigutus. Vahel vajatakse mind ka teistes osakondades. Meeskond on enamuses venekeelne, aga räägib vabalt eesti keelt. Mina suhtlen ka vene keeles. Seltskond on sõbralik ja huumorimeelne. Mul on sinna tööle hea minna. Tundub, et minu suhtes puudub eelarvamus, vähemalt näib sedasi.

Tahaksin seal töötada ka edaspidi. Tänu kõigile IVT vedajatele ning soovin kõigile tööd edaspidiseks!

## TERVIS

### ALKOHOL + RAVIMID = OHT!

*Milliseid ohte sinu elule peidab endas alkoholi ja ravimite samaaegne või lühikese ajavahega kasutamine?*

Enne ükskõik millise ravimi tarvitamist loe selle infoleht hoolikalt läbi ning vajadusel pea nõu arstiga. Paljud ravimid, ka käsimüügiravimid, võivad isegi koos väikese koguse alkoholiga mõjuda teistmoodi kui tavaliselt. See seab su tervise tõsisesse ohtu.

- Enamik ravimeid satub inimese vereringesse enne, kui need maksas lagundatakse ja uriiniga kehast välja juhitakse. Alkohol käitub organismis samamoodi, seepärast võib alkohol takistada ravimi väljumist organismist, muuta ravimi toimet ja/või tugevdada ravimi võimalikke kõrvalnähtusid.
- Alkoholi ja ravimite koostoime võib ohtlik olla ka siis, kui neid ei võeta ühel ajal. Näiteks valuvaigistid, köha-, külmetus- ja allergiaravimid sisaldavad rohkem kui ühte toimeainet, mis võivad alkoholiga reageerida.



*Alkoholi ja ravimite samaaegne või lühikese ajavahega kasutamine võib olla eluohtlik mitmel põhjusel:*

- Alkohol võib tugevdada mõnede ravimite kõrvalmõjusid (näiteks uimasust, pearinglust, iiveldust) ja sel teel suurendada õnnetuste või vigastuste riski.
- Mõnede ravimite koostoime alkoholiga võib viia eluohtlike tagajärgedeni, näiteks hingamisraskused, pulsisageduse tõus, sisemised verejooksud või koguni insult.
- Teatud ravimid, näiteks kõhasiirupid, sisaldavad erinevas koguses alkoholi ja nii tõuseb alkoholitase organismis veelgi.

#### *Alkohol ja antibiootikumid*

- Mõned antibiootikumid võivad koos alkoholiga tarvitamisel tekitada halba enesetunnet, iiveldust, peavalusid või isegi krampe.

#### *Alkohol ja antidepressandid*

- Eri antidepressantide koosmõjud alkoholiga võivad olla väga erinevad.
- Kui inimesel on depressioon ja ta tarvitab antidepressante, võib alkohol sümptomid veelgi hullemaks muuta.

#### *Alkohol ja langetõve- ehk epilepsiaravimid*

- Alkohol võimendab mõnede epilepsiaravimite toimet ja kõrvalmõjusid, näiteks unisust ja peapööritust.
- Osa epilepsiaravimeid võivad muuta inimese alkoholi suhtes tundlikumaks.

#### *Alkohol ja allergiaravimid*

- Osa allergiavastastest ravimitest muudavad inimese uniseks. Nende tarvitamine koos alkoholiga võib uimasust ja keskendumisraskusi veelgi suurendada.

#### *Alkohol ja südameveresoonekonna ravimid*

- Mõned südameveresoonekonna haiguste ravimid võivad alkoholiga koosmõjul põhjustada nõrkust, eriti püstitõusmisel.

#### *Alkohol ja diabeediravimid*

- Alkoholiga koosmõjul võivad võimenduda nende ravimite kõrvalnähud, näiteks iiveldus ja peavalud. Peale selle võib tõusta veresuhkru tase.

#### *Alkohol ja valuvaigistid*

- Opioidide sisaldavaid valuvaigistid koos alkoholiga on eriti ohtlik kombinatsioon, mis võib põhjustada väga tugevat unisust, madalat vererõhku ja isegi surma.
- Muud valuvaigistid, näiteks aspiriin, paratsetamool ja ibuprofeen, võivad koos alkoholiga

ärritada magu ning põhjustada verejookse.

### *Alkohol ning rahustid ja unerohud*

- Rahustites ja unerohudes leiduvad ained võivad põhjustada tugevat unisust. Koos alkoholiga võib see olla eriti suur.

www.alkoinfo.ee

## **KASULIKKU**

### **ENESEKEHTESTAMISÕIGUSED**

1. Sul on õigus otsustada oma käitumise, mõtlemise ja tunnete üle, vastutades nende tekkimise ja tagajärgede eest.
2. Sul on õigus mitte esitada põhjendusi ja õigustusi, miks sa üht- või teistmoodi käitusid.
3. Sul on õigus otsustada, kas sa oled vastutav teiste inimeste probleemide lahendamise eest.
4. Sul on õigus meelt muuta.
5. Sul on õigus vigu teha ja nende eest ise vastutada.
6. Sul on õigus öelda: „Ma ei tea.“
7. Sul on õigus olla sõltumatu teiste heatahtlikkusest
8. Sul on õigus olla oma otsuste tegemisel ebaloogiline.
9. Sul on õigus öelda: „Ma ei saa aru.“
10. Sul on õigus öelda: „Ma ei hooli sellest.“

**SUL ON ÕIGUS ÖELDA „EI“, TUNDMATA END SEEJUURES SÜÜDI.**

Raamatust Manuel J. Smith, „Kui ütlen ei, tunnen end süüdi“

## **RAAMATUTUTVUSTUS**

### **MAX LANDSBERG „MOTIVEERIMISE KUNST**

#### ***Mis on motivatsioon?***

“Motivatsioon” on sõna, millel on palju varjundeid. Käesolev raamat käsitleb motivatsiooni kui oskust suurendada oma (või kellelgi teise) energiat, et saavutada tervet rida samme, millest üks annab kindlust järgmisele: visiooni loomine ja impulsi saamine, eneseusalduse suurendamine, hüppe sooritamine, tulemuste vaatlemine ja takistuste ületamine, konstruktiivselt tagasisidele reageerimine... mis viib tagasi eneseusalduse suurenemise juurde.

Iseenda motiveerimise oskus on see, mis sunnib edukat inimest veelgi rohkem saavutama, tõukab tagant allasurutuid ennast ise üles töötama ja edendab meie kõigi arengut. Ja kui aidad kellelgi teisel muutuda motiveerituks, oled teinud talle hindamatu kingituse.

Motiveerimisoskus on tähtis ka väljaspool töökohta. Sest aeg-ajalt oleme me kõik millegi juhiks – perekonna, sõpraderingi, spordimeeskonna või hädasoleva sõbra jaoks.

Ja maailmas, mille muutumisi pole iial võimalik ennustada, on ehk vaid ainsaks tõeliseks turvalisuse allikaks teadmine, et oskad ennast motiveerida, ükskõik, millises olukorras sa ennast ka ei leiaks.



## 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>



Eesti  
Psühhosotsiaalse  
Rehabilitatsiooni  
Ühing



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“