



TARU

Taastujate uudiskiri

sügis 2015



Head lugejad! Hoiate käes Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu juures tegutsevate kogemusnõustajate ja taastujate uut uudiskirja. Lugege kindlasti Psalm 52, tuleb ju tuttav ette!

Kui soovite osaleda EPRÜ poolt korraldataval taastumiskursustel, siis praegu on õige aeg alustada asjaajamistega Infot leiate heakool.ee. Sellelt lehelt leiate ka infot nt CARE koolituste kohta. Kui soovite 2016.aastal osaleda taastumiskursustel, siis registreeruge võimalikult kiiresti! Kontaktisik Katrin Päären: katrin@heakool.ee, tel 55511891.

Kätte on jõudnud sügis ja vahel ka sügismasendus, käige teatris, kinos, näitustel ja kasutage hommikuti hea päeva mantrat!

^^ Ootame endiselt kaastöid.

Külastage Facebooki salajast gruppi Vaimujõujaam (kui soovite liituda, teatage Anita Kurvitsale), valminud on portaal taastujad.planet.ee, erinevad teemad, külastage!

SISUKORD

Soome vaimse tervise mess

Taastumiskursus

Kodijärve I Järvemuusika Kontsert

Taastujate ja kogemusnõustajate suvekool

EPRÜ juures tegutsevad tugi- ja eneseabigrupid

Kasulik veebilehekülg enestunne.ee

Helpific – mis see on?

Juhtide kool

Soome vaimse tervise mess

Sellel aastal toimub Soome vaimse tervise mess 17.-18.novembril Vanasadama hoones aadressil Pikku Sataman katu 3-5, Katajanokka. Hoone asub sadama lähedal. Selle aasta teema on Mielenhyvinvointia kokemuksella, mida võiks tõlkida kui „vaimsest heaolust kogemuste kaudu.“ Messil saab tutvuda erinevate vaimse tervisega tegelevate organisatsioonidega, toimuvad ka erinevad loengud ja seminarid. Osad seminarid on tasulised.



Mess on avatud 17.novembril kell 9.00-17.00 ja 18.novembril kell 9.00-16.00. Sissepääs maksab 5 eurot, pensionäridele, õpilastele ja rühmadele (vähemalt 10 inimest) 3 eurot. Kodulehel saab ennast registreerida. Vaata ka mtkl.fi.

Taastumiskursus

Osalesin 20.-24. aprillil Tartu külje all Askari Puhkemajas toimunud taastumiskursusel. Selle korraldajaks oli Heaolu ja Taastumise Kool (heakool.ee). Kursusel oli 4 juhendajat ja 9 kursuslast (üks neist oli ka juhendaja-kogemusnõustaja) Tartust, Tallinnast ja Viljandist.

Esimesel päeval saime üksteisega tuttavaks, selleks sobisid mõned tegelusharjutused ning siis pani igaüks kirja oma eesmärgid eelolevaks kursuseks. Sagedasemad olid näiteks: võimalikult palju suhelda; saada uusi tutvusi; omandada uusi teadmisi; saada uusi mõtteid, kuulates teisi ning veeta aega meeldivalt ja kasulikult.

Teisel päeval oli koolituse põhiteemaks taastumise mõtteviis: patsiendist taastujaks. Arutasime, mis on meid elus aidanud. Nimetati sobivaid ravimeid, kognitiivset käitumisteraapiat, perekonna tuge, muusikat, tantsu, füsioteraapiat, koostööd raviarstiga, DUO-tugigruppi, sundmõtteringi märkamist, füüsilist tööd, kehakultuuri ja sporti ning kogemusnõustamist. Kuulasime ka üht kogemuslugu. Leidsin nii mõndagi sarnast oma looga.

Aitäh ettekandjale!

Pärast maitsvat lõunasööki sõitsime agaväljasõidule kevadisse Tartusse. Ilmaga vedas väga, see oli ilus ja päikesepaisteline. Käisime Eesti Rahva Muuseumis, kus tutvusime püsiväljapanekuga ja jalutasime Toomemäel. Jagunesime väiksemateks gruppideks ja iga grupp pidi meelde jätma midagi kevadist, kevadisi hetki. Tagasi jõudes ootas meid õhtusöök ja pärast seda kaminaõhtu, kus jagasime muljeid väljasõidust, kuulasime ilusaid laule, laulsime ise ja ka mina esitasin omakirjutatud luuletusi.

Kolmandal päeval oli peateemaks Millest kõigest olen taastumas? Alustasime hinnangu andmisest praegusele olukorrale. Oluline oli leida oma tugevused, millele toetuda. Vastasime näiteks küsimustele: Millega olen oma elus rahul? Millega ma oma elus rahul ei ole? Mis on mulle elus tähtis? ja Kust leian jõudu edasiminekuks?

Pärast pausi tegime mõned mängud. Väga tore oli selline mäng: iga osaleja kirjutas paberile ühe taime ja looma nimetuse, mis kuidagi teda kõnetasid või iseloomustasid. Teistele ei tohtinud kirjutatut näidata. Grupijuht luges siis paberilt ükshaaval taimed ja loomad ette ning osalejail tuli ära arvata, kelle kohta see käib. Põnev oli seik, et näiteks sõnapaar sibul ja kass esines kaks korda.

Pärast pausi rääkisime isiklikust ruumist, tegime vastavaid harjutusi ja õppisime enesekehtestamist. Koolituse lõpus joonistasime veel oma unistusi ning kuulasime-vaatasime Oliveri kogemuslugu.

Õhtul grillisime, aga kuna ilm oli väga tuuline, sõime toas laua taga. Grillitud sea- ja kanaliha ning toorsalat maitsesid ütle mata hästi.

Enne öörahu tegime veel hea une harjutust ja uni tuli sel korral tõesti kiiresti ning oli sügav.

Neljandal päeval käisime pärast hommikusööki uuesti Tartus. Oli valida, kas minna Aura Veekeskusesse ujuma ja sauna nautima või Ahhaa Teaduskeskusesse. Mina otsustasin viimase valiku kasuks. Ja ei pettunud. Nägime elusuuruses dinosaurusi ja uudistasime muid väljapanekuid ning atraktsioone.



Koolituse põhiteemaks oli seekord Tegutsemine oma elu nimel. Alustasime skaalaharjutusega – Millisel taastumise astmel oled? Seejärel lahendasime ülesandeid gruppides. Pidime vastama küsimustele Millest ma pole pidanud loobuma hoolimata haigusest? ning Millest olen saanud jõudu? Hiljem aga proovisime seada isiklikke eesmärgid tulevikuks ning pidime neid ka põhjendama.

Jõudiski kätte viimane kursusepäev. Hommikusöögiks sõime maitsvaid pannkooke moosiga ja pärast seda arutasime koolitusel isikliku heaolu ja taastumise eesmärgid. Kursuse lõpetamiseks tegime nn kuumaõhupalliharjutuse – igaüks sai välja tuua kolm positiivset ja kolm negatiivset momenti kursusest. Kõik kursusel osalenud said ka tunnistused.

Järgnes lõunasöök suupärase lõpupirukaga ning varsti tuligi kojusõit.

Tahan öelda suure-suure tänu kursuse korraldajatele, koolitus oli kasulik ning hariv, lisaks uued tutvused ja uued kogemused. Suur aitäh meie kokale, toidud olid tõepoolest head ja omalt poolt saime ka söögitegijat aidata, osaledes kordamööda köögitoimkonnas. Maiasmokkade rõõmuks oli tihti laual ka midagi magusat ^{^^} .

Meeldis see, et lisaks kursusele oli ka mõnusat puhkust: väljasõidud ja õhtused saunamõnud, kamina- ja grillipeod. Tänu sellele ei tundnud ma end arginädala lõppedes väga väsinuna.

Ootan juba pikisilmi samateemalist jätkukursust, mille toimumine on plaanis sügisel. Uute kohtumisteni!

I.V.

Kodijärve Järvemuusika kontsert

12.septembril toimus meie sõprade juures Kodijärve Kodus Tallinna Ülikooli täiendkoolituse kursuse „Tervise ilmajaam: koolitused kogukondadele“ praktika raames I Kodijärve Järvemuusika Kontsert.

Kõigepealt esines Puhja kirikukoor Dionysius (juhendaja Miina-Liisa Kuusemaa). Tervitussõnad ütles kirikuõpetaja Tiit Kuusemaa.

Järgnevalt võtsid laulu üles Kodijärve Kodu Laululinnud, keda juhendas Merle Miilmann.

Kontserdi lõpetas Tartu punt Allikabänd (juhendajad Veronika Sõstar ja Assar Järvekülg).

Kõige lõpuks pakuti kõigile pirukaid, kooke ja sooja teed.

Taastujate ja kogemusnõustajate suvekool

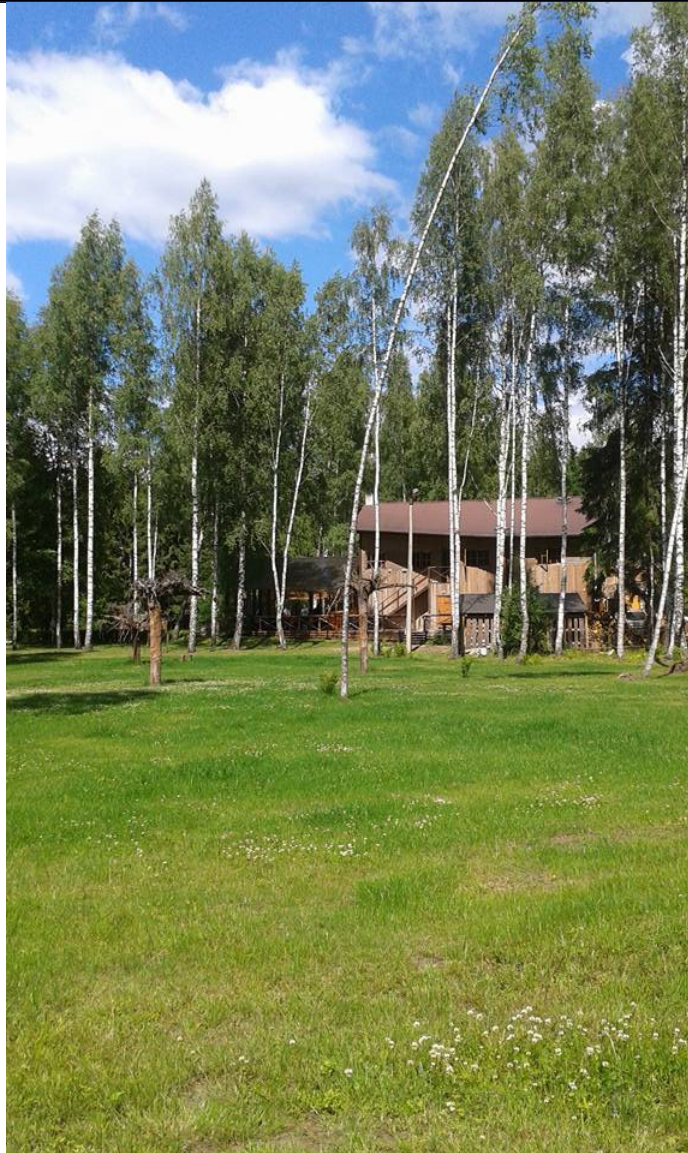
29. juunil kogunesime taas Vanemuise alumises parklas, kust sõit läks Paunküla Healukeskusesse taastujate ja kogemusnõustajate suvekooli. Seekord kaheks päevaks. Sõit oli meie, tartlaste jaoks üsna pikk, kuid see-eest vedas väga ilmaga. Kokku tuli meid üle Eesti 29 inimest ja omapärane (ning senistest suvekoolidest erinev) oli see, et meie hulgas polnud ainsatki kutselist, ei Küllit ega Ivit, kes meid eelmisel suvel Toosikannul „kantseldasid“. Olime puhta omapead ja omal vastutusel. Suurima vastutuse oli siiski võtnud Anita, kellel olid ka mõned abilised meie Tartu grupist.

Alustuseks pakuti meile maitsvat lõunat. (Ka taimetoitlastele tuldi vastu, aga igaüks pidi siiski ise enda vajaduste eest hoolitsema.)

Siis hakkasimegi suvekooliga pihta. Anita tutvustas meile päevade tegevuskava ja tegime ka mõned tegelusharjutused, mis aitasid osalejate nimesid meelde jätta ning omavahel ka pisut tuttavamaks saada. Et ilm oli tõepoolest imeilus, tegime seda kõike vabas õhus. Arvasime, et esimesel päeval (ja eriti sellise ilmaga!) ongi parem vabamalt võtta ja suurem mõttetöö jätta homseks. Anita siiski natuke rääkis, mis on taastumise ja kogemusnõustamise vallas ära tehtud ja mis ootab veel tegemist, näiteks võimaliku kliendiorganisatsiooni loomine. Esimesel päeval saime ka kõik trükitud tegevuskava ja siis algas puhkus! Lähedal oli Paunküla veehoidla ja järv. Julgemad käisid ka ujumas. Vesi ju polnud veel väga soe. Prrrr!

Õhtupoole pidi toimuma matk, aga mingi arusaamatuse pärast jäi see ära. (Eelmisel aastal Toosikannul ei tulnud matkast midagi välja halva ilma tõttu.) Õnneks aga pakuti meile asenduseks tasuta paadisõitu ja vesijalgrattalaenu. See oli väga vahva!

Pärast sportlikke tegevusi tuli imehea õhtusöök ja jutuajamised laua taga, mis kestsid lausa varaste hommikutundideni. Tõeliselt tore rahvas oli kokku tulnud ^{^^} !



Teisel päeval, **30. juunil** alustasime hommikusöögiga ja siis kohe läks ka ajude registamiseks: arutasime, millises vormis ja millist organisatsiooni tahaksime luua. Töö toimus ka väiksemates gruppides ning saime ka väljas olla. Ilm ei olnud just nii imeline kui eelmisel päeval ja osa tööd viidi läbi ka sees – ainus häda oli see, et ruumis oli küllaltki pime.

Vahepeal olid kohvipausid, mille käigus sai ka suupisteid nautida ja värsket puuvilja nosida. Siis rääkisime edasi ikka loodava organisatsiooni teemadel. Näiteks, milleks see organisatsioon kasulik võiks olla ja kes sinna võiksid kuuluda.

Mõttetöö vaheajal aga võisime nautida kunstnik Rein Meresaare näitust (kui ma ei eksi, kandis see pealkirja „12 kuud“). Näitus oli väga erilaadne, aga huvitav ja kindlasti ilus. Siis aga tõi Rein paberid-pintslid-värvid lauale ja oli meie kord. Joonistasime oma autoportreesid. Mõni inimene oli ikka lausa kunstnikukäega! Pärast asetaskime tööd terrassile ja tegime koos nendega grupipildi. Aitäh, Rein, huvitava, kasuliku ja muidugi meeldiva kogemuse eest!



Siis söime juba lõunat ja hakkaski selleaastase suvekooli lõpp lähedale jõudma. Täitsime veel tagasisidelehed ja nii mõneltki võis lugeda arvamust, et sellise ajajaotuse ja tempo juures oleks hea, kui suvekool kestaks kolm päeva, et mõttetööd võinuks rohkemgi olla. Aga erakordselt tore oli see, et kõik toimis --- saime kenasti oma ülesannetega hakkama ka ilma kutseliste abita! Suur, suur aitäh sulle, Anita, võimaluste loomise ja vaevanägemise eest!

Lõpuks proovisime veel laulugi üles võtta, aga rahva mõtted olid juba koduteel...

Nagu tellimise peale (õigemini, muidugi mitte tellitult) algas äkki suur paduvihm. Meil oli tegemist, et enam-vähem kuivana bussi saada. Ning mõne tunni pärast olimegi kodus. (Huvitav, et kodutee tundub alati lühem ;)).

Aga üritus läks kenasti korda ja sellest oli meil kõigil hea meel ^^ !
I.V.

EPRÜ juures tegutsevad tugi- ja eneseabigrupid

Siin väike ülevaade EPRÜ juures tegutsevatest tugi- ja eneseabigruppidest:

- Tallinna Psühhiaatrikliiniku juures tegutseb 1 eestikeelne tugigrupp ja 1 venekeelne eneseabigrupp
- Viljandi Psühhiaatrikliiniku juures tegutseb 1 eestikeelne tugigrupp
- Tartus tegutseb 1 eestikeelne tugigrupp, 1 eneseabigrupp ja 1 noorte tugigrupp
- Tapal tegutseb 1 eestikeelne tugigrupp
- Lisaks tegutseb üle-eestiline loovtegevuste grupp

Eneseabigruppe juhivad kogemusnõustajad ja tugigruppe juhivad duod ehk kogemusnõustaja koos kutselisega.

Registreerimine ja info Anita Kurvits, anita.kurvits@gmail.com

Kasulik veebilehekülg enesetunne.ee

Kui oled hädas, siis külasta eneseabikeskkonda enesetunne.ee. Praegu on lehel 3 eneseabiapp'i: Ära tee! – enesevigastamise tungi vaigistamiseks ning pinge maandamiseks lõõgastuse abil, Tee nii! – suitsidaalse käitumise ennetamiseks ja Deprest vabaks! – aitab toime tulla kerge ja mõõduka depressiooniga. Saab lugeda erinevaid artikleid vaimse tervise probleemide kohta. Vaata ka kasulikke linke – saab lugeda veebipõhiseid raamatuid, vaadata vaimse tervisega seotud veebilehti ning leida tasuta abi võimalusi.

Helpific – mis see on?

Helpific on vabatahtlike ja abivajajaid ühendav veebipõhine platvorm, mis viib kokku vabatahtliku abivajajaga, et luua tugevamat ja hoolivamat kogukonda. Helpific sai alguse Garage48 Enable Tallinn üritusel koos paljude teiste ettevõtmistega ja on asutatud 28.novembril 2014.

Arvestades, et riik ei suuda erivajadustega inimestele tagada isikliku abistaja teenust vms viisil ja mahus, milles nad seda tegelikult vajavad, oligi ainuke võimalus luua Helpific.

Meeskonda kuuluvad arendajad, turundus- ja sotsiaaltöötaja taustaga inimesed, inimõiguste eestkõnelejad ja erinevad nõunikud. Meeskonnas on nii puudega kui puueteta inimesi.

Helpific on tänaseks pälvinud publiku lemmiku tiitli ning Helpificul lasuvad Eesti puuetega inimeste ning nende perede kõrged lootused ja ootused, sest läbi rakenduse on võimalik tellida erinevat abi, alates transporditeenusest kuni võimaluseni saada omasteholdajana näiteks kord nädalas pikemalt hingetõmbeaega ja veidi puhkust. Helpific suurendab märgatavalt mitte ainult võimalusi siseneda tööellu, omandada haridust, võtta osa kultuurisündmustest, reisida, vaid rakenduse abil saab abi ka igapäevastes toimingutes, mis puudeta inimesele on iseenesestmõistetav, kuid puudega inimesele suur väljakutse.

Helpificu missiooniks on tagada ja hoida iga inimese eneseväärikust, et elus ei jääks mitte midagi tegemata ning anda vabatahtlike kaasamisega panus tugevamate kogukondade ning targa ühiskonna kujunemisse.



28.augustil toimus Helpific tuuri „Piirideta elu“ avalöök Haapsalus. Helpific esitles Haapsalu Valge Daami festivalil ideid, kuidas kaasaegse info- ja kommunikatsioonitehnoloogia abil edendada vaimse tervise häiretega inimeste tööhõivet ja avardada nende võimalike vabatahtlike teadlikkust, kes täna veel vabatahtlikuna ei tegutse. Tuuril kohtutakse tööandjate, avaliku sektori institutsioonide ja puuetega inimeste organisatsioonide esindajatega ja Helpific veebiplatvormi huvilistega; viiakse läbi arutelusid ja seminare põletavatel teemadel ning pakutakse võimalust panna oma oskused ja võimed proovile interaktiivsel alal. Tuuri käigus viiakse läbi ka eriprojekt, mille käigus paigaldatakse linnaruumi erilised installatsioonid, kus kunstilisteks kangelasteks on kuus erivajadusega noort – Merlin, Maris, Jakob, Oliver ja Katariina. Puudest hoolimata on nad kõik väga positiivse ellusuhtumise ning erinevate huvide ja teadmistega inimesed, kes vabatahtlike poolt abistatutena saavad elada täisväärtuslikumat elu.

Toimused avatud vestlusringid teemadel: „Vaimse tervise häirega inimesed tööturul – mõju isiklikule ja tööelule ja sõltuvus stigmast“, „Vabatahtlik tegevus ja üksteise abistamise lihtsus kohalikes kogukondades.“

Järgmine tuur toimub 5.septembril Tallinnas Uue Maailma Tänavafestivalil.

Kolmas tuur toimub Tartu Sügispäevadel 16.oktoobril.

Rohkem infot:

e-post: info@helpific.com

Juhtide Kool

4.augustil toimus Tallinnas kolmas Juhtide Kool. Arutasime kogemusnõustajate ning taastujate liikumise missiooni (kes me oleme, miks me oleme, mida me teeme, kelle jaoks me oleme), eesmärkide ja tegevuste üle. Leppisime kokku, et liikumist hakkab vedama EPRÜ juures tegutsev Taastujate Nõukoda. Järgmine Juhtide Kool toimub 16.oktoobril kell 11.00-17.00 Tallinnas Seewaldi klubis.

DUO kirjastus laiendas oma tegevust. Ilmunud raamatute tutvustus.

Augustis otsustas DUO kirjastus oma tegevuspiire laiendada ja tegeleb nüüd peale kirjastamise ka koolituste korraldamise ja läbiviimisega ning kogemusnõustamise teenusse pakkumisega. Vastavad muudatused kanti sisse ka kirjastuse põhikirja. Vajaduse selleks tingis elu ise – suve teisel poolel „tuuritas“ kirjastuse tegevjuht Katrin Grünberg koos Oliver Kukega mööda Eestimaad, tutvustades Töötukassa rahvale, sotsiaalametnikele ja rehabilitatsioonitöötajatele kogemusnõustamise teenust. Saadud teravad elamused vääriskid küll asjaosaliste endi poolt pikemat ja eraldi kirjatükki: kohati nii täielikku mõistmatust kogemusnõustamise olemuse ja nõustajate materiaalsete võimaluste suhtes, kui ka katseid kaasa mõelda ja olukorda realistlikult hinnata. 3. oktoobril käidi Saaremaa Puuetega Inimeste Koja kutsel sealgi kogemusnõustamisest rääkimas, sedapuhku koosseisus Katrin ja Marju. Saarlaste vastuvõtt oli soe ja südamluk, mõeldi elavalt kaasa ja aktiivsem mõttevahetus tekkis just sealsete sotsiaalametnikega, mis jättis mulje, et hoolimata võimalikest möödarääkimistest soovitakse puuetega inimeste eluga kursis olla ja nende muredele lahendusi leida. Sügava mulje jätsid sealsete nägemispuudega inimeste vitspunutised – korvmööblit kauniste korvikete ja kausikesteni ning puuetega inimeste kultuuriklubi „Möte“ eestvedaja Doris Peuckeri luulekogu. 19.oktoobril toome trükikojast ära CARE metoodikat tutvustava raamatu „Kuidas klientidest saavad kodanikud“ venekeelsed eksemplarid. Kirjastusele on hea uudis seegi, et CARE Europe andis meile volitused ka venekeelse e-raamatu koostamiseks ja levitamiseks. Venekeelsele raamatuturule murdmine ei ole lihtne, kuid võib vaeva kuhjaga tasuda, sest on ju venekeelne lugejaskond eestikeelsest võrreldamatult arvukam.

Tõlkisime eesti keelde ka selleaastase ülemaailmse vaimse tervise päeva teemakogumiku „Väärikus vaimses tervises,“ et me sellele aga Hasartmängumaksu nõukogust projektirahastust ei saanud, peame tõsiselt mõtlema, kuidas tõlget levitada, et tehtud kulutused tagasi teenida.

Korrastanud oleme ka oma kodulehte, mis saab peagi eestikeelse sisu kõrval ka inglise- ja venekeelse kasutuskeskkonna.

Ilumise ootel on veel raamatuke ühe huvitava loojanatuuri elust, maailmapildist ja loomingust ning paar luulekogu, mille avaldamiseks loodame saada Kultuurkapitali toetuse.

Aeg läheb ruttu, ja 11.novembril saab DUO kirjastus juba aastaseks. Loodame, et maimukese esimestest arglikest sammudest saab järgmise aasta kestel kindel kõnd ja kirjastus jõuab oma arenguteel ka kahe- ja kolmekohaliste sünnipäevadeni.

M.Õ.



Raamat kirjeldab tugiteenuste osutajatele meetodikat, millega aidata ajutiselt või pikema aja vältel professionaalset toetust vajavaid inimesi. Kõikehõlmav rehabilitatsioonikäsitus ehk CARE koosneb teooriast, visioonist, praktilistest meetoditest ja abivahenditest. CARE'i kasutatakse toetatud elamise teenuse osutamisel, turvakodudes ja varjupaikades, mobiilsetes ravimeeskondades, tugiteenuse osutamisel, eakate ning noorte hoolekandes, kriminaalhoolduses, sõltuvusravis, vaimsete puuetega klientide ja autismispektrihäirega klientide puhul. Raamat kirjeldab meetodikat sellisena, nagu see praegu on. **Eeskätt on tegemist õpiku ja praktikaraamatuga.** See tähendab, et eelkõige pööratakse tähelepanu CARE meetodikale, mida saab kasutada iga kliendi puhul.

Raamatu eesmärgiks on toetada tõhusalt inimesi, kes meie ühiskonnas üksi hakkama ei saa, ning sõltuvad professionaalsest abist ja teotusest, kes pikema, kes lühema aja vältel. Nende vajadus juhendamise ja hoolekande järele on sageli keeruline, enamasti seepärast, et omavahel põimuvad mitmed asjaolud: näiteks psühhiaatriline haigus, töötus ja sotsiaalne eraldatus või vaimsed probleemid ja käitumisprobleemid. **Klientide taastumislood näitavad, et taastumine on võimalik kõigi puhul. Taastumise all mõistame ainulaadset isiklikku protsesse, milles inimene saavutab uuesti enesekindluse, õpib paremini toime tulema oma haavatavusega ja hakkab taas täitma sotsiaalseid rolle.** Kuigi taastumisprotsess on isiklik, on selleks siiski vaja teisi inimesi. Need võivad olla sarnaste kogemustega inimesed, pereliikmed või sõbrad ja tugiteenuste osutajad. CARE eesmärgiks on viia tugiteenuste osutajate poolt pakutav abi sihipäraselt ja tõhusalt vastavusse inimeste soovida ja vajadustega nende taastumisprotsessis. Seega räägib see raamat ka soovidest, võimetest ja võimalustest. See räägib taastumisest ja tugevuste kasutamisest. Oluline on luua võimalusi üksikisikutele ja võimalusi ühiskonnas, ning neid ka kasutada.

Sama raamat on saadaval ka venekeelsena:



Raamatuid on võimalik tellida aadressilt: http://duokirjastus.eu/e_pood/

Mitmekesisuse kokkulepe

Mitmekesisuse kokkulepe on vabatahtlik kokkulepe, millega liitudes kinnitab ettevõtte või avaliku sektori organisatsioon, et hindab mitmekesisuse põhimõtteid nii oma töötajate kui klientide seas ning kohtleb neid võrdselt. Kokkuleppega liitunud organisatsioonid moodustavad kogukonna, et ühiselt jagada kogemusi ja edendada võrdse kohtlemise teemat nii enda organisatsioonis kui ühiskonnas laiemalt. Lisaks iga-aastasele pidulikule kokkuleppega liitumise tseremooniale toimuvad praktilised töötoad, kus ettevõtted saavad kodumaiseid ja välismaiseid kogemusi jagada ning nendest õppida.

Kokkuleppe tekst:

Võttes arvesse Eesti ühiskonna mitmekesisust; teadvustades mitmekesisusega arvestamise võtmetähtsust ettevõtete ja organisatsioonide edu tagamisel, sealhulgas innovatsiooni ja loovuse edendamisel, uute ja senisest erinevate klientide ja äripartnerite leidmisel ning kiirel reageerimisel muutustele; tuletades meelde, et põhiseaduse ja teiste seaduste kohaselt on igasugune diskrimineerimine keelatud;

oleme kokku leppinud järgnevas:

- Väärtustame oma organisatsioonis teineteise austamist, mitmekesisust ja võrdse kohtlemise põhimõtet.
- Tõstame organisatsiooni juhtimises kesksele kohale mitmekesisusega arvestamise.
- Edendame personalipoliitikat, mis tagab kõikide töötajate potentsiaali kasutamise ja võrdse kohtlemise, olenemata soost, rassist või etnilisest päritolust, rahvusest, nahavärvusest, vanusest, puudest, seksuaalsest sättumusest ning usulistest ja poliitilistest veendumustest.
- Teeme pingutusi, et ühiskonna mitmekesisus peegelduks meie töötajate seas.
- Kaitseme oma töötajaid diskrimineerimise eest.
- Teavitame töötajaid nende õigustest ja kohustustest võrdse kohtlemise põhimõtte rakendamisel.
- Looame oma organisatsioonis töötajatele ja klientidele võimalused võrdse

kohtlemise põhimõtte rikkumisest teavitamiseks ning tagame diskrimineerimisjuhtumite erapooletu ja tõhusa lahendamise.

- Sõnastame oma organisatsioonis põhimõtted võrdse kohtlemise valdkonna edendamiseks ja mitmekesisusega arvestamiseks ning tagame nende järjepideva ja tulemusliku edendamise viisil, mis kaasab erineva tausta, kvalifikatsiooni ja kogemusega töötajaid.
- Jälgime regulaarselt käesolevas kokkuleppes toodud eesmärkide saavutamise edenemist.
- Anname teada nii töötajatele, klientidele kui avalikkusele mitmekesisuse kokkuleppe liikmelisusest ja edusammudest selle täitmisel.

2014. aastal liitus kokkuleppega 21 uut ettevõtet ja avaliku sektori organisatsiooni. Varasemal kahel aastal on kokkuleppega liitunud 32 ettevõtet. Võrgustikku kuulub seega juba 53 liiget. Infot kõikide liitunute kohta leiad siit: <http://www.erinevusrikastab.ee/?p=138>.

Rohkem infot leiad: erinevusrikastab.ee/mitmekesisuse-kokkulepe/

Kokkulepe allkirjastati 9. detsembril 2014.a.

Psalm nr 52, omal viisil

Kui satud haiglapalati',
siis ära protesteeri –
ole vait ja vagane
ning kodukorda veeri.
Kes liialt lärmab, närve sööb,
saab rihmadega voodi,
ka vaielda on tühi töö –
ei arstile see meeldi.

Sa rohtu neela rõõmsasti
ja taldrik puhtaks kaabi,
kes ravil allub meelsasti,
saab lõunatunniks hoovi.
Seal kena põlispuude all
on sooja päikest võtta
ja kui keegi pole nägemas,
ka tibakene nutta.



Hea patsient on kuulekas,
ja võtab sõnast arsti,
kui oma jutus hoolikas,
siis koju pääseb varsti.
Sa igaks juhuks meeles pea,
mis kuupäev on meil täna,
kes on me riigi president,
kas on ta noor või vana.

Sest sellist asja küsida
võib arst sult ootamatult,
nii, arvab ta, et aimu saab,
kas oled sa veel totu...
Või on su mõtted juba peas
kõik sirges kenas rivis,
ning meeolelu jälle hea
ja hingelt veerend kivi.

Kui suudad sirgelt kõndida
ja ajad selget juttu,
töövõimet demonstreerida,
ei tihu nurgas nuttu,
siis ootab jälle argipäev
ja ootab maksuamet,
mil sa oma virgad käed
teenistusse paned.
Ei väga kauaks lasta saa
sa oma vaimu lonti
ja iga väikest kruvi viia
ajude remonti.

Las Seewald tulla appi siis,
kui keegi muu ei aita,
kui käes on kõige süngem kriis,
et löö või hambad vaipa.
Võib lõbus olla haiglas ka,
sealt kosta laulujoru,
kuid ei saa keegi salata –
on siiski parem kodus...

M.Õ.

CARe metoodika rakendaja koolitus

Kõikehõlmava rehabilitatsioonikäsitluse, CARe klienditöö metoodiks on suunatud taastumisele, kohalolekule ja tugevustele.

CARe metoodika rakendaja koolitusele on oodatud praktikud, kes töötavad psühhosotsiaalselt haavatavate sihtgruppidega.

Koolitus annab algteadmised CARe metoodikast, taastumisele, tugevustele ja kohalolule suunatud töö põhimõtetest ning arendab individuaalse klienditöö oskusi – kuidas CARe metoodikat rakendades :

- luua ja hoida kliendisuhet
- viia läbi terviklikku hindamist
- aidata kliendil sõnastada soove ja püstitada eesmärgid
- aidata kliendil teha valikuid ja koostada individuaalset tegevusplaani
- toetada kliendi taastumist ja haavatavusega toimetulekut
- toetada ja arendada kliendi keskkonda
- hinnata ja jälgida klienditöö protsessi ja tulemust.

Koolituse lähiõppe maht on 56 tundi, iseseisva töö maht 40 tundi. Koolitus toimub kahepäevaste koolitustsükklitena sagedusega üks kord kuus ning lõpeb ühepäevase lõpuseminariga.

Koolitusi korraldab Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing koostöös Heaolu ja Taastumise Kooliga. Koolitajate väljaõpe (<http://thecareeurope.com/>).

2015.aasta sügisene koolitus toimub 30.09.-1.10., 28.-29.10., 17.-18.11., 9.12. Igal aastal korraldatakse vähemalt kaks koolitust.

Eelregistreerimiseks kirjuta palun: annatoots@gmail.com.

Kontaktid:

Anita Kurvits, peatoimetaja

Anita.kurvits@epry.ee



Projekt: „Psüühikahäirest taastujate ja kogemusnõustajate juhtimisalase võimekuse tõstmine omaalgatuslike tegevuste ellu viimiseks – DUO 2015“

