

Sügis 2019

Sinuga

Eesti Puuetega
Inimeste Koda

TÖÖLE

Ajakirja väljaandmist
toetas Thermory AS



TOM RÜÜTEL:

kui sa käid tööl,
on ka ühiskonda
sulandumine lihtsam

**KASULIKUD
NÕUANDED,**

mis aitavad
liikuda uue ja
parema töökoha
suunas

On vaja lihtsalt

tegutsema

hakata

**Aasta
vabatahtlik
Rein Järve:**

Erivajadus ei ole
vabatahtliku töö
tegemisel takistuseks,
vaid innustavaks jõuks

ISSN 1736-826X



9 771736 826004

Ajakiri Sinuga ilmub 1994. aastast.

EPIKoda on sõltumatu ja professionaalne puuevaldkonna poliitika ja ühiskonna arvamuse kujundaja.

Kuidas sündis töö erinumber?

2018. aasta lõpus saime rõõmustava uudise Thermory AS headelt inimestelt. Nimelt otsustas kaasaegseid puittooteid tootev ettevõtte Eesti Puuetega Inimeste Kojale annetada suure summa – 10 000 eurot. Firma esindaja sõnul oli annetus tingitud isiklikust kogemusest, sest ka nende tööperes on puuetega inimesi, kelle panus ettevõttesse väärib igati tunnustust.

„See on meie võimalus anda omapoolne toetus ka teiste puuetega inimeste elukvaliteedi parandamiseks kogu ühinenud ettevõtte Thermory AS ja globaalse Thermory Tribe'i nimel,“ selgitas ettevõtte tegevjuht Johann Sulling teadet edastades. Thermory üheks sooviks oli võimalusel suunata raha nendesse tegevustesse, mis aitaks erivajadustega inimestel veelgi paremini tööturule pääseda ja olla seeläbi paremini kaasatud ühiskonda. Nii sündiski idee kasutada ühte osa annetusest ajakirja Sinuga erinumbri „Tööle“ väljaandmiseks 2019. aasta lõpus. Fookuses on erinevad töötamisega seonduvad teemad, mis kõnetaksid eelkõige erivajadusega töötajat ennast.

Räägime palgatöö ja ettevõtluse plussidest ning miinustest, oma kogemusi ja ka õppetunde jagavad ettevõtjad Tanel Joost ja Keiu Roosimägi. Kuidas jagada ennast erinevate tööde ja kõikvõimalike toimetuste va-



hel – eeskujuks on saatejuht ja õpetaja Sirle Papp. Kas kaasaegsed töömeetodid ja vahendid on tuleviku- või olevikutrend? Oma aiakiigekontorit tutvustab juba aastaid kaugtööd tegev Kristi Kallaste. Kaasaegsed töömeetodid eeldavad kahtlemata ka kaasaegseid vahendeid – põnevaid, aga igapäevtööks praktilisi äppe tutvustab Jakob Rosin. Räägime ka Eestis veel vähetuntud vabatahtliku tööst. Puuetega inimeste organisatsioonides toimetatakse sageli tasuta – miks seda tehakse ja mis see annab?

Küsime ka Eesti Töötukassa tööandjate nõustajalt, kuidas on muutunud tööandjate hoiakud vähenenud töövõimega inimeste palkamisel ning mida saab ise ära teha, et tööturul aktiivne olla. Kogemuslugude kõrvale jagub ka palju praktilist: õpime orienteeruma lepingute maailmas, jagame infot erinevate tööturu teenuste kohta, personalitöötaja jagab praktilisi soovitusi tööotsimiseks, CV koostamiseks ja töövestluseks. Kuid kõik töötamisega seonduvad teemad ühte ajakirja ei mahu – seega julgustan huvipakkuvate teemade puhul otsima lisa ajakirjas esile tõstetud kodulehekülgedelt ning esitama neile julgelt lisaküsimusi.

Helen Kask, ajakirja Sinuga peatoimetaja

Head lugemist ning suur aitäh veelkord Thermory ASile.

Sinuga

TOIMETUS
Toompuiestee 10
10137 Tallinn
Tel 661 6629

Peatoimetaja
Helen Kask
helen.kask@epikoda.ee

Väljaandja
AS Ekspress Meedia

Toimetusel on õigus kaastöid lühendada ja toimetada.

Sinuga ilmub 2 korda aastas.



Esikaane foto:
Shutterstock



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

Sinuga väljaandja on
MTÜ Eesti Puuetega Inimeste Koda

Eesti Puuetega Inimeste Koda (EPIKoda) on avalikes huvides tegutsev vabaühendus ja katuseorganisatsioon Eestis tegutsevatele puuetega inimeste organisatsioonidele. EPIKoja missioon on puuetega inimeste ja krooniliste haigete elukvaliteedi, ühiskonda kaasatuse ning eneseteostuse võimaluste tõstmine läbi huvikaitse ja koostöö.

EPIKoja võrgustikku kuulub 16 piirkondlikku puuetega inimeste koda ning 32 üle-eestilist puudespetsiifilist liitu ja ühendust, lisaks 5 toetajaliiget. Kokku esindab EPIKoda umbes 280 organisatsiooni üle Eesti.

Käesoleva ajakirja väljaandmist toetas Thermory AS



Rohkem infot koduleheküljelt: www.epikoda.ee | facebook.com/EPIKoda/
Uudiskirjaga liitumine www.epikoda.ee/trykised/uudiskiri

SISUKORD

KARJÄÄR

4. Vähenenud töövõimega inimeste karjäärinõustamisest

VALIKUD

7. Ettevõtlus vs. palgatöö – mida valida?

JUHTIMINE

10. On vaja lihtsalt tegutsema hakata

EESKUJU

14. Kes palju teeb, see palju jõuab

KANDIDEERIMINE

17. Kasulikud nõuanded, mis aitavad liikuda uue ja parema töökoha suunas

LEPINGUD

20. Töö tegemiseks sõlmitavad lepingud

ÕIGUSED

22. Kes peab kohandama töökorraldust ja töökohta?

TOETUS

24. Ülevaade teenustest ja toetustest vähenenud töövõimega inimestele

NÕUSTAMINE

27. Tom Rüütel: kui sa käid tööl, on ka ühiskonda sulandumine lihtsam

KAUGTÖÖ

30. Aiakiigekontor. Kaugtöö – tuleviku- või juba olevikutrend?

TÖÖVAHENDID

33. Nutikas töö ehk mis äppe ma töö tegemiseks vajan?

VABATAHTLIK TÖÖ

36. Aasta vabatahtlik Rein Järve: Erivajadus ei ole vabatahtliku töö tegemisel takistuseks, vaid innustavaks jõuks

VAIMNE TERVIS

39. Stressi ei pea kartma!

OLULINE

42. Praktiline info





Vähenenud töövõimega inimeste karjäärinõustamisest

Aeg-ajalt tuleb töömaailmas teha muudatusi, lähtudes sisemisest soovist või välistest faktoritest. Kui uudse olukorra tingib näiteks tervislik seisund, ei pruugi muudatused olla inimese esimene valik, kuid toimetulemiseks või edasiliikumiseks on need siiski vajalikud.

TEKST: Evelin Peerna, Eesti Töötukassa karjäärinõustaja FOTO: Shutterstock

Mured tervisega võivad tekkida järkjärgult, aga ka äkiliselt. Igal olukorral on erinev muudatuste planeerimise ja elluviimise aeg. Mida elumuutvamad on muutused, seda keerulisem on olukorraga kohaneda ning vajadus lisainfo järele uudses olukorras on samuti suurem.

Pidevas muutumises on ka tööelu ja tööturg meie ümber, seega on vajalik muutuda töö tegijalgi. Seni omandatud teadmiste ja oskustega ei pruugi praegu või tulevikus tööturul tööd leida. Kui aga inimese tervislik olukord on muutunud, ei ole alati võimalik senises ametis jätkata. Nii on suur hulk po-

tentsiaalseid töötajaid jäänud koduseinte vahele, kust uuesti tööturule jõuda on keeruline oma terviseprobleemide, mõttemustrite või ümbritsevate suhtumise tõttu.

Võimalusi aitab leida karjäärinõustaja

Igaüks meist võib end aeg-ajalt leida olukor-
rast, kus tahaks tekkinud mõtteid mõne neutraalse
inimesega arutada. Pereringis ja tuttavatega aruta-
des lähtub vestluspartner sageli enda vajadustest
või ootustest, eelnevast taustsüsteemist, samuti
tehakse järeldusi inimest sügavuti kuulamata ning
soovitakse hakata pakkuma lahendusi enda koge-
mustele tuginedes.

Tööelu ja enesetäiendamise võimaluste plaanisel
on hea võimalus pöörduda karjäärinõustaja poole,
kellel on valmisolek kuulata ja kel on nõustamiseks
vajalikud teadmised ja oskused. Nõustamine hõl-
mab nii õppimise, töökoha kui ka erialavalikuga
seotud teemasid. Karjäärinõustaja on nõustamisel
neutraalne ning lõplikud otsused saab alati teha
inimene ise.

Karjäärinõustajad töötavad Eesti Töötukassa
maakondlikes osakondades. Nõustatakse kõiki
soovijaid – nii koduseid, töötavaid kui ka töötuid
inimesi ning see on kõigile tasuta! Nõustamisele
ootame nii vähenenud kui ka puuduva töövõimega
inimesi, sest muutuv tööturu olukord vajab üha enam
osalise koormusega töötavate inimeste panust.

Selleks, et nõustajaga kohtuda, on vajalik bro-
neerida endale nõustamise aeg. Kui aga kohale tulla
on keerukas või soovite nõu pidada anonüümselt,
saab kasutada telefoni ja e-kirja teel nõustamist või
vestelda videokõne vahendusel (näiteks Skype'i
kasutades).

Nõustamise käigus saab keskenduda järgmis- tele teemadele:

- mõelda läbi töötamise ja õppimise soovid
- analüüsida oma oskusi ja vajadusi nende
edasiseks arendamiseks
- arutada erialavaliku ja isiksuseomaduste
teemal
- saada juhiseid endale vajaliku haridus- või
tööturuinfo leidmiseks
- kavandada edaspidiseid tegevusi ja võima-
lusi töö leidmiseks

Täpse nõustamise fookuse lepivad karjääri-
nõustaja ja inimene omavahel nõustamise alguses
kokku. Nõustamine on enamasti üks-ühele vestlus,
mille käigus on võimalik kasutada erinevaid harju-
tusi, loovmeetodeid, teste jmt. Nõustamisel saab
osaleda vajadusel mitmeid kordi.

Karjäärinõustamise protsess vähenenud töövõimega inimesele

Karjäärinõustaja jutule võib jõuda nii teelahkmel
kui ka kindla plaaniga inimene. Kui tervisemurede
tõttu on tekkinud olukord, kus senisel elualal või
ametis jätkata pole võimalik, saame arutada, mis on
edasine sobilik töövaldkond. Selleks analüüsime ini-
mese isikuomadusi ning huvisid, räägime läbi tööturu
olukorra täna ja tulevikus ning plaanime võimalikud
järgnevad sammud.

Inimene, kes on registreeritud töötuna, kohtub
iga kuu oma juhtumikorraldajaga, kellega saab läbi
arutada edasised plaanid ja töösoovid. Juhtumi-
korraldaja lepib inimesele kokku karjäärinõustamise
aja. Vajadusel saab kasutada ka psühholoogilise,
sõltuvus- ja võlanõustamise teenust keeruliste olu-
kordade stabiliseerimiseks.

Karjäärinõustamise käigus saab teha ka harjutusi
ja teste, mis toetavad edasise suuna valikut, toovad
välja huvipakkuvad valdkonnad, aitavad lahti mõ-
testada isiksuseomadusi, tuua välja oma tugevamad
küljed ning saada aimu, kuivõrd lihtne või keeruline
on tööks vajalike uute oskuste omandamine.

Kui inimene leiab, et tuleks täiendada tööks
vajalikke oskusi või asuda õppima uut ametit, siis
on karjäärinõustaja toel võimalik tutvuda erinevate
õppimisvõimalustega.

Kindlasti on ka õppimise olemus oluliselt muutu-
nud. Uusi teadmisi saab omandada õpiampsude,
lühikoolituste, kursuste, põhjalike erialaste koolituste
ja töökohapõhise õppe või tasemeõppe vormis. Ta-
semeõppe tähendab õppimist kutse- või kõrgkoolis
päevaõppes, mittetatsionaarses või õpipoisiõp-
pes. See tähendab, et ka täiskasvanule on loodud
võimalused igapäevaelu kõrvalt uute teadmiste ja
oskuste omandamiseks.

Töötuna registreeritud inimene saab oskusi
omandada ka tööpraktikal raames.

„Tööta ja õpi!“ meetme võimalused

Eesti Töötukassal on õppimist toetav meede
„Tööta ja õpi!“, mille eesmärgiks on toetada töö-
püsimiseks või töökoha vahetamiseks vajalike os-
kuste omandamist või täiendamist. See on suunatud
ka tööandjatele, et toetada neid vajalike oskustega
tööjõu leidmisel ja ettevalmistamisel ning ümber-
korralduste tegemisel.

Üldjuhul toetatakse õppimist kasvava tööjõuva-
jadusega valdkondades, kuid tervisemurede korral
saab asuda õppima just seda eriala, mis on sobi-
vaim tervislikku olukorda silmas pidades. Oluline on,
et inimene saaks olla aktiivne ühiskonnaliige ning
osaleda tööturul. Seega, kui inimene ei saa jätkata
senises ametis, on tal endal või tema tööandjal
võimalik taotleda „Tööta ja õpi!“ meetme kaudu
täiend- või ümberõpet.



**“NÕUSTAMISELE
tulles tasub
eelnevalt mõelda
seni omandatud
oskuste ja
kogemuste, samuti
oma tugevate
külgede peale.”**

Kuna enamik koolitusi ja kursusi on tasulised, siis „Tööta ja õpi!“ programmi kaudu saab töötukassa katta koolituse kulu. Kutse- või kõrgkooli astumise puhul makstakse aga tasemeõppes osalemise toetust, mis on reaalne rahaline toetus. Töötavale inimesele on toetus 130 eurot kuus, töötule 260 eurot kuus. Toetust makstakse kogu õppimise ajal. Väga oluline on silmas pidada, et avaldus toetuse saamiseks tuleb töötukassale teha enne, kui inimene kooli õppijate nimekirja kantakse (immatrikuleeritakse).

Kui koolitus või tasemeõpe on läbitud töötukassa toel, saab taotleda ka kvalifikatsiooni taotlemisega seotud kulude hüvitamist. Peamised kvalifikatsiooni tõendavad dokumendid on kutsetunnistus, pädevustunnistus, sertifikaat ja juhtimisõigust tõendav dokument.

Siinkohal tahan rõhutada, et kvalifikatsiooni tõendav dokument läheb üha enam hinda ning järjest rohkem on ameteid, kus kutsetunnistuse või sertifikaadita töötamine pole enam võimalik või sõltub sellest saadava töötasu suurus.

Lisaks on inimesel või tema tööandjal võimalik taotleda toetust eesti keele koolitusel osalemiseks.

Praktilised soovitused

Nõustamisele tulles tasub eelnevalt mõelda seni omandatud oskuste ja kogemuste, samuti oma tugevate külgede peale.

Karjäärimuudatused toimivad edukamalt, kui seate endale eesmärgi. Eesmärki aitab saavutada ajaraamistik, eesmärgi etappideks jagamine – väiksemaid samme on lihtsam teha ning selge ajaraamistik toetab tegutsemist. ■

EDULOOD

Tootvas tööstuses töötanud naisel on pidevast füüsilisest koormusest liigeskaebused, mistõttu ta ei saa teha seniseid töötegevusi. Raviarst on soovitanud vahetada amet vahelduva iseloomuga töö vastu, kus oleks võimalus reguleerida töökoormust ning teha sagedamini puhkepause.

Karjäärinõustamise käigus selgus, et naine on senisel töökohal aastaid uusi töötajaid koolitanud, olnud mentoriks ja usaldusisikuks. Talle sobib juhendamine, abistamine ja kuulamine. Lisaks on tema peres kasvanud üles erivajadusega poeg.

Naine leidis, et ta soovib edaspidi rakendust leida töös inimestega. Tööturu olukorda ja töösoove analüüsides jõudis ta järeldusele, et tegevusjuhendaja on sobilik amet. Kuna nõustamisele tuli töötav inimene, läbis ta „Tööta ja õpi!“ meetme kaudu tegevusjuhendaja väljaõppe õhtuse koolituse vormis poole aastaga. Praegu töötab ta tegevusjuhendajana ja saab iga päev rakendada varasemalt omandatud õmblus- ja meisterdamisoskusi ning hoolealuseid juhendada. Kuna töö iseloom on vahelduv, on taandunud ka liigesekaebused ning ta saab jälle aktiivsemalt tegeleda tantsimisega.

Keevitajana töötanud mees ei saanud ametis jätkata tervisemurede tõttu. Töösuhe on lõppenud, ta on töötuna arvel. Kuna tehniline taip on hea, tunneb mees, et soovib valdkonnas jätkata, kuid töö füüsiline iseloom peab muutuma. Karjäärinõustamise käigus sai kinnitust sobivus töötada tootvas sektoris, kuid tuli välja ka huvi IT-valdkonna ja arvutisüsteemide vastu. Tööturu olukorda analüüsides ja seda oma huvide ning võimalustega seostades soovis ta omandada IT-oskused tehniliste jooniste koostamiseks ning tööpinkide juhtimiseks. Praeguseks on ta läbinud mitmed arvutiprogrammide ja CNC-pingi programmeerimise koolitused ning töötab peamiselt istuva iseloomuga ametis. Senised vaevused on taandumas.

Ettevõtlus vs. palgatöö - mida valida?

Tööturul on laias laastus valida kaks rada – olla palgatöötaja kellegi alluvuses või märgata mõnda veel täitmata vajadust ja luua oma ettevõtte. Mõlema valikuga kaasnevad plussid ja miinused. Praeguste võimaluste juures tundub eriti ahvatlev olla iseenda aja ja tegemiste peremees ning lükata käima näiteks üks edukas idufirma. Ent enne, kui kiirustame üksisarvikut püüdma, tasub kõik korralikult läbi kaaluda.

TEKST: Maarja-Liis Mölder, ajakirja Sinuga kaasautor FOTOD: Envato Elements

Palgatöö plussid

Stabiilsus. On hea ja turvaline tunne, kui iga kuu laekub kontole kindel summa. Sulle on tagatud lepinguga kindel tasu ning võid selle peale loota. Ettevõtjana ei pruugi sul algusaastatel ollagi raha, mida endale maksta, sest kõik kulub firma ülesehitamiseks.

Väiksem risk ja vastutus. Loomulikult vastutame me igal ametikohal, et töö saaks hästi tehtud, ent palgatööl on selleks enamasti üks kindel lõik või valdkond. Me ei pea tervet masinavärki haldama ja kõige taga oma naha ja karvadega seisma. Ettevõtja Tarmo Noop on öelnud: „Palgatöötaja ei riski isikliku varaga. Teiseks on tal kindlasti parem uni.”

Kindel tööaeg. Selles on kindlasti teatav võlu, kui saab näiteks kell 17 ukse kinni lüüa ja muudele asjadele keskenduda. Nii on lihtsam hoida töö- ja eraelu vahelist tasakaalu, see aitab vähendada stressi ning on väga oluline neile, kellel on pere.

Ei paberimajandusele. Organisatsioonis töötades ei pea sa muretsema, kas kõik maksud saavad makstud ning kas aruandlus on ikka selge ja läbipaistev.

Toetused ja muud hüved. Lepingus võib leiduda lisaks kindlale sissetulekule muid hüvesid, nt vanemapuhkus, haiguspäevad jne, aga ka ettevõtte krediitkaardi ja arvuti kasutamine, söök kontoris või spordiklubi kaart. Erivajadustega töötaja saab tööelu hõlbustamiseks taotleda ka mitmeid toetusi või abivahendid, näiteks töölesõidutoetus, abistamine tööintervjuul jne.

Toetuste kohta leiad infot nt Eesti Töötukassa koduleheküljelt www.tootukassa.ee.

Suhted. Organisatsioonis töötades võid kohata väga erinevaid inimesi, kellega Sul muidu kontakt puuduks. See avardab maailmapilti ja lihvib suhtlemisnurki. Sotsiaalne kapital on midagi väga hinnalist. Sellest võib sündida ägedaid koostöövõimalusi või hoopis toredaid sõprusi.



Palgatöö miinused

Konfliktid ja pinged. Kollektiiviga võib väga vedada või siis üldse mitte. Kui pead päevast päeva töötama keset klatši või konflikte, on raske jääda positiivseks ning võib juhtuda, et ei tahagi tööle minna. Loe selle kohta lähemalt www.tooelu.ee.

Sissetulekul „lagi“ ees. Ehkki uuringud näitavad, et palk ei ole töökoha vahetamisel sugugi kõige olulisem põhjus, tahame me kõik ju siiski võimalikult hästi elada. Palgatööl on sissetulek lepinguga kindlaks määratud. Sa ei saa suuremat tasu ka siis, kui ettevõttel läheb parasjagu väga hästi või su töö on olnud eriti tulemuslik. Juhul muidugi, kui firmas ei ole midagi sellist paika pandud. Kõrgema palga jaoks tuleb sul küsida palgatõusu, loota edutamisele või otsida mõni teine töökoht.

Rutiin ja mugavus. On inimesi, kes taluvad rutiini ja üksluist keskkonda väga hästi. Ometi võib pidevalt samade ülesannete täitmine muuta meid laisaks. Kui miski tuleb juba piisavalt hästi välja, liigutused on peaaegu lihasmälu, võib olla raske sundida end edasi areenema ja uusi asju õppima.

Sõltuvus. Töötajana sõltud teatud reeglitest ning pead alluma juhtnööridele. Teinekord ei pruugi sa nõustuda oma juhi strateegiatega või sellega, mis suunas ettevõtte liigub, kuid liigne suupruukimine ja protestimine võib halvimal juhul lõppeda töökoha kaotusega.

Ettevõtluse plussid

Paindlikkus. Ehkki ettevõtja oled sa 24/7, saad siiski aega ja toimetamisi ise plaanida. Erivajadustega inimesele dikteerib päevakava sageli just tervis. On paremaid ja halvemaid päevi. Seetõttu on kindlasti stressivabam oma töörütmi ise kujundada. Kui äri lubab, võib seda teha ka näiteks Värskas rehabilitatsiooniteenusel olles.

Eneseteostus. Millegi nullist valmistegemine kasvatab väga mitut moodi. Pea ees tundmatusse hüppamine nõuab julgust. Vead õpetavad ja teevad tugevamaks. Kõige selle käigus tuleb pidevalt areneda ja õppida, ja mitte ainult oma valdkonna siseseid uusi asju, vaid ka turundust või avalikku esinemist, et oma idee näiteks „Ajujahis“ veenvalt ja enesekindlalt maha müüa.

Võid piiramatult teenida. Ettevõtja ei pea leppima ühe kindla palgaga ning tema sissetulekul ei ole piire, mistõttu on tal võimalik rohkem teenida. Tasu kujuneb vastavalt panusele ja täpselt nii suureks, kui soovid. Omanikuna saad endale tõenäoliselt ka suurema osa kasumist. Ka töökultuuri ja meeskonna saad kujundada täiesti ise.

Võimalus lahendada oluline probleem. Ringi vaadates tundub, et kõik oleks justkui olemas, ent kui märkad mõnda kitsaskohta, millele ei ole veel lahendust, aga sinul on idee... siis võid paljude inimeste elu lihtsamaks ja täisväärtuslikumaks muuta.

Toetused. Oma idee käimalükkamine võib ostuda väga keeruliseks. Eriti, kui sul puudub raha. Õnneks pakutakse alustavale ettevõtjale toetusi.

Näiteks töötukassa pakub ettevõtluse alustamise toetust. Rahalise abi eesmärk on motiveerida ja toetada ettevõtlusega alustamist. Toetust antakse majandustegevuse alustamiseks uue asutatava äriühingu kaudu või FIE-le. Vt lähemalt www.tootukassa.ee.

EAS ehk Ettevõtluse Arendamise Sihtasutus pakub samuti starditoetust – www.eas.ee.

Puudega inimeste säravaid ideid aitab ellu viia Eesti Puuetega Inimeste Fond, vt www.epifond.ee.

Mida läbimõeldum ja põhjalikum on äriplaan, seda rohkem on lootust toetuste saamiseks. Vaata, kuidas koostada äriplaani nt EASi koduleheküljelt www.eas.ee.



Ettevõtluse miinused

Kõigega peab (esialgu) ise hakkama saama. Esimesel aastal ei ole sul tõenäoliselt kuigi palju vahendeid, et palgata näiteks raamatupidajat. Sestap tuleb endale selgeks teha kogu maksusüsteem, aruandlus jms. Uuri ettevõtluse tulude ja kulude kohta lähemalt maksu- ja tolliameti koduleheküljelt www.emta.ee.

Samuti tuleb ise teha reklaami, leida kliendid jne.

Ebastabiilne sissetulek. Ettevõtja sisse tulek on ebakindel. Vähemalt alguses. Nagu eel-pool mainitud, võib esimestel aastatel juhtuda, et kogu tulu läheb tagasi ettevõttesse. Ka kauem tegutsenud ettevõtted võivad sattuda raskustesse, näiteks majanduskriisi tõttu. Selles mõttes on puudega inimesed isegi eelisseisus, kuna mingigi stabiilne sissetulek ja tervisekindlustus on riigi poolt tagatud ning saab keskenduda oma idee arendamisele.

Üksindus. Kui sa pole just suure äri juht, tuleb sageli omaette nokitseda. Mu sõber on ise endale tööandajaks ning räägib vahel, et igatseb kolleege. „Meeskonnatöös on midagi võluv. Koos saab palju suuremaid asju ära teha kui üksi,“ usub pulmavideograafina leiba teeniv Toomas Vardja.

Töö- ja eraelu on vahel raske lahus hoida. Firmat juhtides teed seda justkui ööpäev läbi. Räägitakse küll, et tööd koju kaasa ei võeta, kuid ettevõtjana on seda piiri väga keeruline tõmmata. Raske öelda, millal tööpäev lõpeb, kuna kogu aeg on justkui midagi teha. Selle tõttu võivad kannatada nii lähisuhted kui ka tervis.

Vaimne pinge. Riske ja stressi on sellel teel palju. Kui kõik ei lähe nii ladusalt, nagu loode-tud – vastutus rõhub, kliendid langevad ära, kohustused kuhjuvad ja hingetõmbepausi ei paista kusagilt. Lained võivad üle pea lüüa ja tekib soov alla anda. WHO statistika andmeil on Eesti depressiooni poolest maailmas esirinnas. Mitte mingil juhul – isegi eduka ja sil-mapaisva ettevõtjana – ei tohiks karta abi küsida või selle pärast kuidagi häbi tunda! Uuri vaimse tervise kohta www.peaasi.ee.

On vaja lihtsalt *tegutsema* hakata

Keiu Roosimägi (35) ja Tanel Joost (48) on erivajadustega ettevõtjad, kel on õnnestunud oma puudused tugevusteks pöörata. Kaks rööprähklejat jutustavad, millised on iseenda tööandjaks olemise rõõmud ja raskused.

TEKST: Maarja-Liis Mölder, ajakirja Sinuga kaasautor FOTOD: erakogu, Saara Mildeberg



Keiu Roosimägi



Tanel Joost

Millega te praegu tegelete?

Keiu: Ma küsiks, et millega ma ei tegele. Olen õppinud juristik, põhitöökoht on Claudius õigusbüroos ja esindan juba 10 aastat kohtus kliente.

Ma ei võrdsusta tööd enda jaoks ainult raha, vaid ka mõjuga, mis minu tegemised ühiskonnale avaldavad. Olen ka veebipõhise tugikeskkonna Helpific tegevjuht. Selle platvormi kaudu saavad erivajadusega inimesed ja eakad tellida vabatahtlikke abistajaid või tasulisi teenuseid. Helpific on saanud alguse ideede arendamise võistluselt „Garage48“.

Olen ka Eesti Jagamismajanduse Liidu asutaja ning juhatuse liige. Tegeleme jagamismajandust

puudutava poliitika kujundamisega. Lisaks juhin Eesti Neurofibromatoosi Ühingut, kus olen peamiselt nõustaja neile, kel minuga sama diagnoos.

Tanel: Olen seotud nelja organisatsiooniga. Igapäevaselt seisneb minu töö meditsiinitehnikat tootva ettevõtte OÜ Equa juhtimises. Lisaks on mul vennast äripartneri Janno Joostiga ettevõtte Aferone OÜ, mis tegeleb CNC freesimis- ja treimistöödega.

Olen ka ühe Inglismaa ettevõtte Oxford Engineering Eesti OÜ juhatuses, mis tegeleb samuti CNC freesimis- ja treimistöödega. Vabatahtlikuna olen Tartu Ärinõuandla nõukogu liige.



Tanel Joost
Saksamaal
metallitöömessil
koos venna ja
äripartneri
Janno Joosti ning
vennapoja
Kristjan Joostiga.

Kuidas leidsite tee oma tööni?

Keiu: Olin teistest erinev laps, viletsam ja äbarikum, inetu pardipoeg, nagu öeldakse. Ega mul tol ajal palju sõpru ei olnud, pidin kuidagi oma aega sisustama. Samal ajal, kui teised koos hängisid, istusin mina raamatukogus ja lugesin palju. Mäletan, et juba 12-aastaselt lugesin Äripäeva. Tulen vaesest perest ja tol ajal unistasin, et suureks saades hakkan tegema suuri ja olulisi asju. Mäletan, et tahtsin saada ÜRO peasekretäriks, sest õiglus oli minu jaoks juba siis väga südamelähedane – et kõiki koheldaks võrdselt.

Just tänu sellele, et kogesin ise tõrjumist, seda, et ühiskonnas peab justkui vastama mingitele standarditele, et sind aktsepteeritaks, hakkasin ilmselt mõtlema, milline võiks olla ühiskond, kus ma ise tahaksin elada. Mul ei olnud tollal tugivõrgustikku ega sotsiaalteenuseid ümber. Ei tulnud seda ka raha kusagilt ja ma pidin varakult iseseisvaks saama.

Olin valiku ees, kas jään oma haigusega nurkanutma või loon ise endale maailma, kus võin kõike teha ja saavutada. See tähendab, et õppisin palju, läksin ülikooli, töötasin selle kõrvalt ettekandja ja müüjana ning pärast bakalaureuseõpinguid läksin juba assistendiks ühte advokaadibüroosse.

Ja seal mõistsidki, et Sul tuleb pigem ise endale tööandjaks hakata?

Jah, kogemus seal büroos lõppes ühest küljest halvasti, teisalt hästi. Oma tervisliku seisundi tõttu pidin sealt lahkuma, kuna käisin väga raskel seljaoperatsioonil ja olin 4 kuud voodis. Tööandja ei soovi sellist assistenti, kes 4 kuud on ära, 2 kuud töö ja siis võib-olla jälle ära. Praeguseks olen läbi teinud 50 operatsiooni ja ma ei kujutaks ette, et pean kellegi alluvuses töötama. Võib-olla paljudel erivajadustega inimestel on see hirm, et ei julgegi tööandjale helistada, et halb on olla. Mul jääb see stressiallikas ära, et pean kellelegi pidevalt aru andma.

Siis olingi töötuna kirjas, kirjutasin äriplaani ja sain ettevõtluse alustamise toetust. Summa oli küll väike, aga alustada aitas.

Tanel, kuidas Sinu karjäär on siiani kulgenud?

Ma jäin 1991. aastal avarii tagajärjel ratastooli. Esimene aktiivsus tekkis minus siis, kui mõni aasta hiljem sain tööle Tartu Invaabikeskuse juhatajaks. Me laenutasime puuetega inimestele abivahendeid.

Seal töötades nägin, et väga palju on selliseid abivahendeid, mida ei saadeta humanitaarabi kor-



“
**VÖTAN KÕIKI
 läbikukkumisi
 niimoodi, et see
 on kooliraha.**
 Keiu Roosimägi
 ”

ras, aga mida inimesed väga vajaksid. Sel ajal tekkiski mõte, et äkki teha ise tootmine ja hakata neid valmistama. Algul hakkasimegi tootma lihtsamaid invakäsipuid, WC-potitoole, käimisabivahendeid jms. Päris alguses sain Eesti Puuetega Inimeste Fondilt ka väikese toetuse ja laenu, mille pealt asja käivitada.

Alustasime täiesti nullist ja meie esimeste aastate käive oli suurusjärgus 30–40 000 eurot, praegu on meie kahe ettevõtte aastakäibed ca 3 miljonit eurot.

Algusaastatel polnud mul ka erilist haridust. Kui ma avarii tegin, olin kahest keskkoolist välja visatud, 9-klassilise haridusega. Ratastooli sattudes võtsin end käsile, lõpetasin kaugõppes keskkooli ja hiljem ka Tartu ülikooli. Peab tunnistama, et ratastooli jäämine tõi mu ellu ka palju positiivseid muutusi.

Ettevõtluses on ju omajagu riske ja vastutust kanda, miks see Sulle noore poisina parim valik tundus?

19-aastaselt ratastooli jääda oli üsna traagiline ja minu enesehinnang kukkus põhimõtteliselt nulli. Eks mul oli algusaastatel vaja midagi, millega oma ego turgutada. Äri tegemine oligi minu jaoks see rehabilitatsioonitööriist, millega elurõõm tagasi saada ja enesehinnangut tõsta.

Mis alustava ettevõtjana kõige rohkem heidutas või keerukam tundus?

Keiu: Esimesed aastad olid tõesti rasked – kust need kliendid tulevad jne.

Palju tuli ise endale selgeks teha ja juurde õppida. Endal peab meeletu tahe olema. Kindlasti nõuab see ka julgust, esimene aasta paneb teatud mõttes su tuleviku paika, sest raskustes võib tekkida soov alla anda, aga sellega ei tohi kiirustada, sest juba järgmine oleks võib-olla olnud võidusamm läbimurdeni. Alguses võibki tekkida mingi häbitunne, et oled ju ettevõtja küll, peaksid edukas olema, aga...

Tanel: Algusaastatel tuli ikka väga palju võidelda ka eelarvamuste ja stereotüüpidega ratastoolis inimeste suhtes. Ega mind tööstusvaldkonnas väga tõsiselt kohe ei võetud. Pigem tuli, jah, eelarvamusi murda.

Aga see oli esimesed 10 aastat. Praegu ma enam seda ei taju ega märka. Võib-olla olen ise niivõrd enesekindel, et ei pane enam selliseid asju tähele. Ühiskond on arenenud ja palju positiivsemaks muutunud. Praegune olukord on kindlasti midagi muud kui 1995. aasta, kui üldse ratastoolis inimesi tänaval ei näinud. Praegu tunnen end isegi privilegeerituna, just eriti välismaalastega suheldes tundub, et suhtutakse kuidagi paremini kui tavainimesse. Tunnetan teatavat inimlikku empaatiat, mis teeb mu töö ärisuhete loomisel lihtsamaks.

Muidugi oli algul ka rahaliselt väga raske. Kõige keerukam oligi see, et valisime tootmise. Oli vaja ruume, seadmeid ja tööriistu. Iga väiksemgi tööriista purunemine oli rahaline kahju. Nii palju igasuguseid kulutusi, mida lihtsalt pidi tegema. Õnneks olid meil kindlad sissetulekud ja enda heaolu ei sõltunud kohe sellest palgast, mida sealt võtta.

Kas meenub mõni valus õppetund, mis on targemaks teinud ja edasi aidanud?

Tanel: Oi, neid on 25 aasta jooksul ikka palju olnud. Kõige valusamalt tulevad meelde muidugi majandussurutise aastad, kus me olime ikka päris keerulises olukorras ja pidime juba üht-teist müüma hakkama, et välja tuleks oma asjadega.

Oli näiteks juhtum, kus üks Rootsi klient, kelle tellimused olid 60% meie käibest, muudkui survestas, et peaksime tootmist laiendama. Ostsimegi liisinguga uue tootmishoone ja järgmisel hetkel toimusid Rootsi turul mingid muutused ning meil kukkus see suurte tellimustega klient päevapealt nulli. Ja samas oli meil kaelas uue hoone liising. Tolle aja vääringutes oli see meile väga suur investering – kui aasta käive oli 1,27 miljonit krooni, siis tootmishoone maksiski nii palju – kogu aasta käibe suuruse investeringu. Sattusime ikka päris suurtesse raskustesse.

Mida Sa sellest õppisid?

Kunagi ei tohi lasta ühe kliendi osamäära liiga suureks, soovitatavalt mitte üle 20%, see maandab riske.

Teine näide meenub seoses teise ettevõttega, mille me asutasime ühisettevõtteks koos rootslastega. Rootslastele kuulus 60% protsenti ja meile 40%. Kui olime juba mitmeid aastaid seda asja koos ajanud, kadus rootslastel huvi ettevõtet arendada. Ütlesid, et paneme selle ettevõtte kinni. Aga meie ei olnud terve selle aja jooksul sealt sentigi

tulu saanud ja tundus kuidagi halb kaotus niimoodi päevapealt üks kinni panna. Tegime neile ettepaneku, et ostame nende osa välja. Hakkasime firmat arendama, aga sattusime kohe raskustesse. Olime ühe miljoniga miinuses ja turgutasime ettevõtet ikka mitmeid aastaid. Koostöös tublide juhtidega suutsime ta täiesti põhjast välja tuua. Praegune on see väga kiire arenguga edukas ettevõte. Sealt õppisin, kui oluline on leida hea juht ja head spetsialistid. Nende mõju ettevõttele on äärmiselt suur.

Keiu, kuidas Sinu õppetundidega on?

Võtan kõiki läbikukkumisi niimoodi, et see on kooliraha. Ülikoolis on ka ainepunktidel teatud hind, mille peab maksma.

Kõige rohkem olen pidanud õppima raha küsima, alustajana ei julgegi või ei tea, mis see õiglane summa olla võiks. Nagu häbi on küsida. Olen perekonnaõiguse jurist ja ikka hakkad mõtlema, et ega teistel ju ka nii palju raha ei ole ja... kirjutad oma töötunde vähemaks. Aga tegelikult peab aru saama, et see on sinu aeg ja töö ning oskama sellele ka õiglast hinda määrata. Nüüdseks tean näiteks, et välisklientidelt tasub teatud summa ette küsida, et pärast ei peaks neid välismaalt taga ajama. Olen õppinud ka seda, et ei tohi jääda emotsioonide lõksu ega hakata ennast teistega võrdlema.

Kuidas te ennast selle kõige keskel laete?

Tanel: Võtsin endale väga adrenaliinirohke hobi – hakkasin kolm aastat tagasi sõitma sportkardiga. Mul on ümberehitatud sportkart, millega olen täiesti tavaliste inimestega ka ühes võistlussarjas võistelnud. Minu teada olen Baltikumis ainuke puudega inimene, kes sellel spordialal tegutseb.

Meeldib ka reisida, näiteks mõned nädalad tagasi käisime terve kollektiiviga Saksamaal maailma suurimal metallitööstusmessil.

Keiu: Loen väga palju, reisin võimalikult palju, kuulan vinüülplaate, olen oma pere ja pojaga, võtan osa enesearengu seminaridest, magan, tantsin kasvõi üksi kodus, kohtun hingelt ilusate inimestega, loen võõrastelt saadud positiivseid tänuavaldusi, kallistan oma koera, käin Jaani koguduses ehk oma kodukoguduses, kutsun külla sõpru ja kolleege või peame piknikku.

Kas riik saaks ettevõtja jaoks midagi ära teha?

Tanel: Alustavate ettevõtjate jaoks võiks riik käigus hoida mingit tugikeskkonda, kus juba kogenud ettevõtjad saaksid olla mentoriks ja abiks alustajatele. Oleksin hea meelega valmis abiks olema ja samas mõtlen, kui väga toona oleks ise seda vajanud.

Juba tegutsevatele ettevõttele avaldavad minu arvates väga positiivset mõju EASi erinevad struktuuritoetused. See on ülikõva ja neid võiks rohkemgi olla.

Keiu: Maksukoormus on tohutult suur. See tekitab tunde, et miks ma üldse sellega tegelen. Kui riik tahab erivajadusega inimesi aktiveerida, et nad ei oleks ainult passiivsed saajad, vaid ehitaksid ise oma elu, siis peaks tõsiselt maksukoormuse üle vaatama.

Kolm nõuannet inimesele, kes kaalub ettevõtte alustamist.

Tanel:

1. Vali valdkond, kus tunned ennast hästi või kus sul on mingi eelis.
2. Hari ennast hästi palju ja igakülgset.
3. Kui kahtled, kas võtta suurema palgakuluga hea töötaja või madalama palgaga kehvem töötaja, siis vali alati parem. See toob kokkuvõttes suuremat kasu.

Keiu:

1. Kõike ei saagi ette osata ega teada. On vaja hakata lihtsalt tegutsema, ettevõtte tuleb nagu pusletükkidest kokku panna. Hirmud on lihtsalt mõtted, mida ei tasu uskuda.
2. Leia ja koonda enda ümber Sinu jaoks õiged inimesed, kes aitavad Sul asju ära teha. Kindlasti on neid, kes on Sinust mõnes asjas osavamad ja targemad.
3. Sellel, mida teed, peaks olema ka laiemas plaanis väärtus – see peaks olema toode või teenus, mida ka ise sooviksid tarbida või vajad. Niimoodi lahendad Sa konkreetsest probleemi, tead selle põhjuseid ja suudad pakkuda võimalikke lahendusi ega tegutse tühja koha pealt. ■



Helpifici tegevjuht Keiu Roosimägi istumas keskel koos vabatahtlikega.



Kes palju teeb, see palju jõuab

Sirle Papp – suure pere ema,
telesatejuht, õpetaja,
Eesti Kurtide Liidu juhatuse liige

Kui siinkirjutaja püüdis Sirle Pappi intervjuuerida, selgus, et tegemist on pehmelt öeldes keerulise ülesandega. Sirle on kogu aeg lennus ja tegemisi on tal nõnda palju, et kõrvalseisjal läheb nende kõigi meelespidamine raskeks.

TEKST: Kristi Kallaste, ajakirja Sinuga kaasautor FOTOD: Erakogu, Eesti Rahvusringhääling, Kristi Kallaste

Kes siis on Sirle Papp?

Esimese pähetorganud lausega öeldes – Sirle on 31-aastane energiapomm. Kas siia tuleks midagi veel lisada? Näiteks et Sirle on Eesti Kurtide Liidu juhatuses, kus tema tööloikudeks on meedia, haridus ning töö noortega. Või tasuks mainida, et

hoolimata sügisesest ajast on ta juba praegu korraldamas 2020. aasta kuulumispuudega emade ja laste suvelaagrit? Aga räägime kõigest järjekorras.

Sirle on etniline kurt ehk teisiti öeldes kurtide vanemate laps. Tema isa Tiit Papp on Eesti Kurtide Liidu juhatuse esimees ning innukas eesti viipe-

keele eest võitleja. Ainuke kuulja nende peres on õde Kaire. Kui kuuljate peres sünnib kurt laps, siis kogevad vanemad tavaliselt ehmatust ja soovivad, et nende laps siiski kuuleks. Nad on segaduses ega tea, kuidas lapsega suhelda ning suhtlemisvahendite nappusel võib laps vaimses arengus maha jääda. Ent kui vanemad ise on samamoodi kurdid, võetakse last algusest peale igati normaalse ja tervena; laps õpib viiplema sama vanalt, kui kuuljad eakaaslased rääkima, ning tänu sellele tal mingit arengu pidurdumist ei teki. Kurtide vanemate kurdid lapsed on enamasti julged ja enesekindlad ning nende sõnavara, õigemini viipevara, on rikkalik.

Hariduse omandas Sirle Tallinna Heleni Koolis, mis tähendab, et tal oli võimalus kasvada kodus oma vanemate hoole all. Nii ei pidanud ta juba pisikesena kodust kaugele elama minema. Tallinna Heleni Kooli avati 1994. aastal, tänu aktiivsetele lapsevanematele, kes ei soovinud oma kuulmispuudega lapsi saata haridust omandama Tartusse või Porkunisse. Koolis praktiseeritakse algusest peale kakskeelset õpetusmeetodit – tundides kasutatakse nii eesti keelt kui ka eesti viipekeelt. Sirle oskab suuliselt rääkida, kuid tema emakeeleks on eesti viipekeel. Noor naine kasutab vilunult kõiki kättesaadavaid tehnilisi lahendusi – näiteks kui kuulja inimene kasutab mobiili kuulmise abil suhtlemiseks, siis Sirle teeb mobiiliga viipekeelseid videokõnesid.

Esimesed töökohad

Kahekümneaastasena läks Sirle Rummusaarde kurtide laste suvelaagrisse kasvatajaks, olles enne läbinud koolituse. Töö laste ja noortega sobis imehästi. Tasapisi koolitas noor kurt naine end veelgi ning pani võimed ja oskused proovile päris mitmel alal. Sotsiaaltöö õpingute kõrvalt Tallinna Pedagoogilises Seminaris töötas Sirle Tallinna Heleni Koolis abiõpetaja ja pikapäevarühma kasvatajana ning on olnud Rimi kaubandusketis nii kaubaladuja kui ka kassapidaja. Kõrvalepõikena olgu mainitud, et Rimi AS on Eestis tuntud kui igati eesrindlik ettevõtte, kes ei pelga tööle võtta kurte – praegu töötab seal umbes 30 kurti.

MTÜ THINK Eesti korraldas Rimi kaubandusketi keskastme juhtidele aastase viipekeelekoolituse, mis lõppes 2019. aasta oktoobrikuus ja soovijate suure huvi tõttu jõuti avada juba ka jätkukoolitus.

Töö telesaatejuhina

Eesti Rahvusringhääling on mõelnud ka kurtidest vaatajaskonnale. Aastatel 1998–2009 oli „Aktuaalse kaamera“ uudistesse kaasatud viipekeele tõlk, keda näidati eraldi aknakeses ekraani alumises nurgas. Kuulmispuudega televaatajaid selline variant ei rahuldanud ja Euroopa Liidu Sotsiaalfondi

toel sai 2009. aasta suvel teoks kuulmispuudega inimestele mõeldud ajakirjanduskoolitus. Edukamatele lõpetanutele pakkus rahvusringhääling osalise tööajaga tööd viipekeelsete uudiste toimetajana. See võimaldas sama aasta sügisel käivitada ETVs viipekeelsed uudised, aidates sellega parandada info kättesaadavust kuulmispuudega inimestele ning tänu sellele kaasata neid rohkem ühiskonnaellu. Esimene saade viipekeelsete uudistega läks ETV2 eetrisse 31. augustil 2009. aastal.

Üks ajakirjandusalase koolituse lõpetanutest oli Sirle Papp. Nüüdseks teeb ta ERRi reporterina kaastööd „Aktuaalsele kaamerale“ viipekeelsete uudiste toimetajana juba 10 aastat. „ERRi maja näeb mind kuus 8–15 päeva, sõltub, mitu töötajat parasjagu tööle on,“ selgitab Sirle. „Töö on raske, aga see meeldib mulle väga, kuna palju saab peaga mõelda.“

Viipekeeleõpetaja

„MTÜ THINK Eesti on korraldanud viipekeelekursuseid juba ligi kaheksa aastat ja meil on olnud päris palju viipekeeleõpetajaid, kõik nad on olnud etnilised kurdid. Sirle on Tallinna õpetajatest kõige noorem ja ühtlasi üks meie paremaid,“ kiidab MTÜ THINK Eesti koolitusjuht Kristi Kallaste. „Kui Sirle meile 2019. aasta märtsis tööle tuli, siis oli ta noorim laps veel üsna pisike. Me natuke muretsesime, et kuidas ta hakkama saab. Aga kõik sujus ladusalt, Sirlel on ümber väga tugev tugivõrgustik.“

Uue õppeaasta algul oli rahva huvi viipekeele vastu kasvanud rekordiliselt. Uude algajate rühma soovis õppima tulla 27 huvilist. Ei jäänudki üle muud, kui poolitada rühm A- ja B-paralleelideks ja õpetada neid erinevatel päevadel. Lisaks tuli jätkata kahe juba kevadel alustanud grupi õpetamist. Seega seisis Sirle klassi ees ja õpetas „inimestele tänavalt“ viipekeelt neljal öhtul nädalas.

„Alguses tundus Sirle väga karmi õpetajana,“ muigab Kristi Kallaste. „Ta imestas, et miks õpilased kõiki õpitud viipeid ikka veel ei oska. Ütlesin talle siis, et eesti viipekeel on meie õpilastele, kes pole kurtide kogukonnaga varem kokku puutunud, täpselt samasugune võõrkeel nagu inglise keel – peab päris palju kordama ja kinnistama, enne kui meelde jääb. Pärast seda sai kõik ilusti korda ja mulle tundub, et Sirle naudib viipekeele õpetajaks olemist ning tema klassis valitseb hea sünergia.“

Noorelt suure pere emaks

Sirle pärineb kahelapselisest perest. Kui küsida, kui palju lapsi on Sirlel endal, tõstab ta üles terve käe kõigii viie sõrmega. Ja nii ongi – põhimõtteliselt võib Sirle ennast nimetada viie lapse emaks. Kaks suuremat on eestkostetavad ja kolm pisemat





Sirle Papp viimas läbi viipekeeletundi.

bioloogilised lapsed. Esimesed on juba suureks kasvatatud, praegu täidavad kodu naeruga kolm rõõmsameelset põnni: poeg Adrien-Samuel on kuuene, tütar Sara-Amelia neljane ning pesamuna Adeele Susanna sai äsja aastaseks. Kaks vanemat last käivad kurtide lasteaias ning viipelevad juba ammu usinalt. Pesamuna aga sündis kõikide üllatuseks kuuljana! „Olen pidanud suurematele lastele üsna palju selgitustööd tegema sel teemal, mida toob endaga kaasa see, et nende väikeõde kuuleb, ja kogu aeg üle kordama, et nad ei mängiks lärmakaid mängu ega jookseks ja kisaks pisikese uneajal. Nad püüavad sellest aru saada, aga varsti unustavad ära ja siis tuleb uuesti üle seletada,“ räägib Sirle.

Laste kõrvalt tagasi tööellu

Sirlel on keskharidus, kuid tema sooviks on pista ükskord taskusse kõrgharidust tõendav diplom. Tahtmist ja nutti näikse andekal daamil jaguvat külaga, kuid mõnikord ainult sellest ei piisa: ülikooli vallutamisel on takistuseks peale kolme väikese lapse selline proosaline seik, et Sirle vajab õpinguteks viipekeeletõlki kõrvale. Tõlke aga on vähe ning seoses Tartu Ülikoolis viipekeeletõlgi eriala sulgemisega jääb veelgi vähemaks. Pealegi ei pruugi iga viipekeeletõlk ülikoolimaterjali suuta kvaliteetselt ümber tõlkida. Omaette mureks on ka tõlgi rahastus. Sellegipoolest ei ole Sirle matnud maha plaani minna õppima Tartu Ülikooli Pärnu kolledžisse. „Tahaksin õppida sotsiaaltööd ja rehabilitatsiooni korraldust. Selles valdkonnas puudub Eestis kurt spetsialist, aga vajadus on olemas,“ nendib Sirle. „Pärnu jääb mulle kui Tallinna inimesele küll pisut kaugeks, aga seda õpet, mida minul vaja, pakutakse ainult Pärnus.“

Siiani oli lastega kodus Sirle. Õhtuti, mil Sirle viipekeelt õpetas või Eesti Rahvusringhäälingus uudisteanukuks oli, vaatas laste järele elukaaslane Arles või laste vanaisa Tiit Papp. Kui mööbliettevõttel, kus

KOMMENTAAR

Tunnen Sirlet juba kooliajast saadik. Koostöö temaga kui kolleegiga kulgeb kenasti, arvestame üksteisega. Imetlen tema aktiivsust, eriti seda, kuidas ta kolme väikese lapse kõrvalt leiab aega ka hulga muude asjade jaoks.

Triin Jõeveer, kurt kolleeg Eesti Rahvusringhäälingust

Arles töötas, hakkas kehvasti minema ja tööd enam piisavalt ei jätkunud, istus pere maha ning pidas sõjanõu. Püsti tõustes oli plaan tehtud: aastase pesamunaga jääb koju issi, kelle nimele vormistatakse ka vanemapalk, Sirle aga haarab kinni uutest tööalastest väljakutsetest. Praegu on energilisel noorel naisel kogunisti kolm töökohta: hommikuti töötab ta Falcon Japan OÜs laoteeninijana, õhtuti Eesti Rahvusringhäälingus viipekeelsete uudiste toimetajana või õpetab MTÜs THINK Eesti viipekeelt.

Küsimusele, kuidas noor naine selle kõigega toime tuleb, vastab Sirle rõõmsameelselt:

„Mul on suurepärane isa ja suurepärane mees! Arlesega on mul väga vedanud: tulen õhtul töölt koju, Arles on teinud söögi valmis ja koristanud. Päeval tegeleb meie lastega mu mees, nad käivad lastega õues, mängivad ja teevad kõike muud toredat. Adrien ja Sara on juba päris suured ja tublid, aga pesamuna vajab teadagi rohkem abi ja valvamist.“

Vaadates Sirle elurõõmu ja saavutusi, poeb ajusopist ikka ja jälle mõttena esile vana tõde, et kes palju teeb, see palju jõuab. Kui su kõrval on lähedased, kes sind toetavad ja vajadusel ka mõnes olmelises probleem (nagu lastehoid) öla alla panevad, ning kui oled ka ise optimistlik ja oskad ära kasutada seda, mis sul olemas on, siis on maailm su ees lahti. ■



KASULIKUD NÕUANDED,

mis aitavad liikuda uue ja parema töökoha suunas

Uue töökoha otsimine või ametikoha vahetamine võib esmapilgul tunduda suure väljakutsena, kuid see ei pea nii olema. Et oleks hõlpsam, tasub ettevõtetud teekond jagada etappideks.

TEKST: Mari Topolev, Swedbanki mitmekesisuse valdkonnajuht FOTOD: Shutterstock, Envato Elements

Uue töökoha otsimise, leidmise või vahetamise esimeseks etapiks on enda oskuste ja võimete analüüsimine ning huvipakkuvate ametikohtade ja ettevõtete kaardistamine. Seda tasub teha avatud meele ja laia silmapiiriga, kuna eduka kandideerimise aluseks on oskus ennast õigesse konteksti asetada. Juhul, kui see valmistab raskusi, tuleb appi näiteks töötukassa, kus pakutakse tasuta karjäärinõustamise teenust ja seda ka Skype'i vahendusel.

Praktika näitab, et kandideerimisel on sage tekkinud olukord, kus kandidaat võrdleb enda kogemuste ja oskuste vastavust töökuulutuses tooduga ning nähes, et üks või kaks nõuet on puudu, otsustab mitte kandideerida. Siinkohal tasub kindlasti uuesti mõelda, sest puuduolevad kompetentsid ei pruugi olla määravad ning mõningal juhul on otseselt nõutud kvalifikatsiooni võimalik kompenseerida muude samalaadsete või peaaegu samalaadsete kogemuste ja oskustega.



Enne kandideerimist tasub enda jaoks läbi mõelda alljärgnev:

- Kas konkreetne ettevõtte ja/või tegevusvaldkond on piisavalt kõnetav, eetiline, huvipakkuv, inspireeriv?
- Kuidas aitab ettevõtte või ametikoht kaasa edasistele arenguvõimalustele ja karjäärile?

CV on kandideerimise aluseks

Kui on selge, millisesse valdkonda ja mis ametikohale on soov kandideerida, võib võtta ühendust huvipakkuvate ettevõtetega ning teha sihtotsinguid tööportaalides. Kindlasti tasuks vältida CVde juhuslikku laialisaatmist – soovivaalduste saatmine tuleb põhjalikult läbi mõelda. Värbajad, kes laekunud CVsid läbi töötavad, on oma ala professionaalid, nad soovivad näha kandidaatide poolt loodud „rätsepalahendust“.

Siin on soovitused, kuidas CV enda kasuks paremini tööle panna:

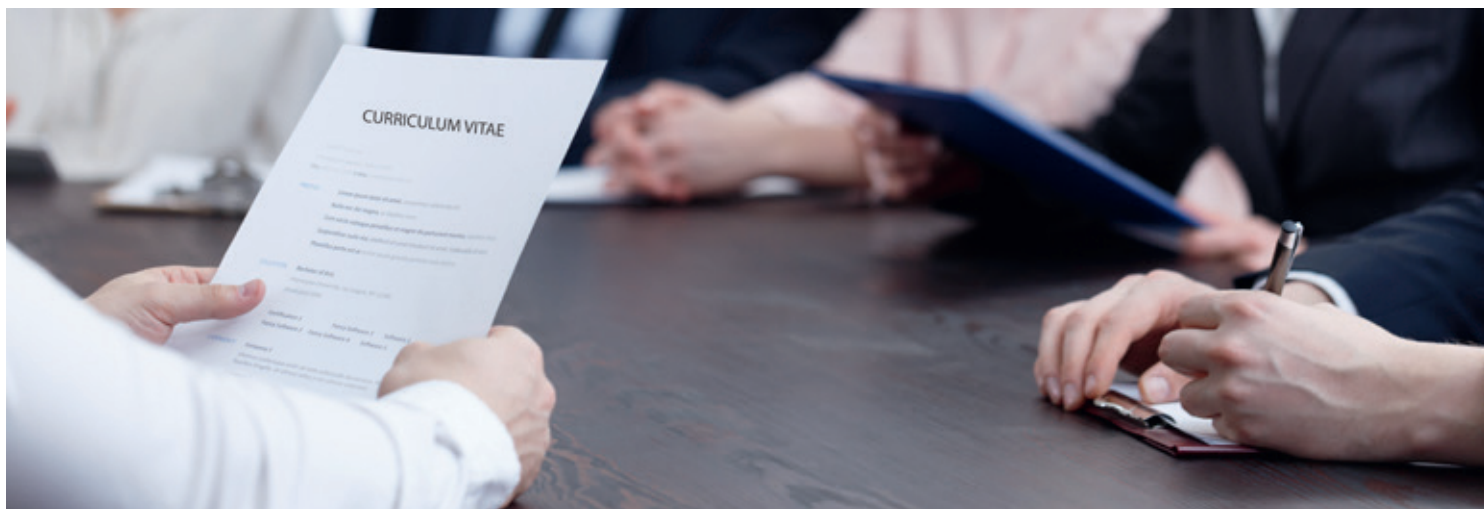
- Enne kandideerimist vaata, et olemasolev CV oleks ajakohane ning kohandatud vastavalt ametikohale.
- Pane paika struktuur. Anna ülevaade oma senistest töökogemustest ja peamistest tööülesannetest, haridusest, täiendkoolitustest ning oskustest. Ära unusta kontaktandmeid.
- Ole aus ja too CVs julgelt välja oma tugevad küljed ning hovid.
- Mõtle CV välimusele. CV on ametlik dokument, seega jälgi, et tekst oleks korrektselt liigendatud, väldi familiaarset, jutustavat kirjastiili ning kirjavigu.
- Hea CV on lühike, aga põhjalik.
- Kui võimalik, lisa oma CVle soovitajad (nimi, ametinimetus, kontaktandmed). Koosta CV selles keeles, mis keeles on töökuulutus.

Kui CV on valmis, on järg motivatsioonikirja käes

Motivatsioonikiri on võimalus ennast tööandjale tutvustada, näidata oma isikupära ning sobivust antud ametikohale. Tegemist on aeganõudva kirjutisega, ent ainuüksi selle edastamine aitab suurendada võimalust vestluseni jõuda.

Siin on mõned nipid, mida motivatsioonikirja koostamisel silmas pidada:

- Kirjuta igale ettevõttele just nende ettevõtet ja ametikohta silmas pidades vastav motivatsioonikiri.
- Kui tead inimese nime, kellele motivatsioonikiri läheb, siis alusta kirja pöördumisega selle inimese poole.
- Pea meeles, et motivatsioonikiri ei ole koopia CVst, vaid selle täiendus.
- Motivatsioonikirja koostamisel lähtu kuulutuses väljatoodud ootustest ning kirjelda, kuidas neile vastad. Tee see selgeks lihtsalt ja konkreetset ning väldi liigset ilustamist.
- Motivatsioonikiri on hea võimalus näidata end võimalikult positiivses võtmes, tuua välja kogemused erinevatest projektidest, milles oled osalenud, ning seeläbi kompenseerida ametlikust CVst puuduolevad nõudmised.
- Kirjuta, miks just Sina oled õige inimene antud töökohale. Ole veenev.
- Koosta motivatsioonikiri selles keeles, mis keeles on koostatud töökuulutus.
- Kasuta korrektset kirjakeelt ja väldi kirjavigu.



Kutse töövestlusele!

Kui oled andnud endast parima ning saad kutse töövestlusele, võid end pidada üheks tugevamaks

kandidaadiks. Nüüd on aeg valmistuda intervjuuks, et tööandja näeks Sinu motivatsiooni ja nutikust.

Kuidas töövestlusel edukas olla?

- Tee eeltööd tööandja kohta: tutvu tööandja kodulehega, loe värskemaid artikleid ja kõneisikute sõnavõtte, vaata, kas ettevõtte on sotsiaalmeedias fännilehti.
- Ole õigel ajal kohal.
- Ole korrektse välimusega.
- Võta igaks juhuks kaasa CV ja motivatsioonikiri.
- Naerata, vaata silma, ole positiivne.
- Valmista ette küsimused tööandjale ning leia võimalus nende esitamiseks.
- Tööandja esitatud küsimustele vasta ausalt ning too näiteid. Ära püüa arvata, mis on see vastus, mida Sinult oodatakse. Taaskord – värbajad suudavad väga hästi aru saada, milliseid vastuseid tasub usaldada ja milliseid mitte.
- Enne vestlust tee veidi palgaturu-uuringut ning mõtle välja enda palgaootus.
- Väike pabistamine on arusaadav. Tea, et värbaja on Sulle toeks!
- Ole avatud enda erivajadusest teavitama ja rääkima. Nii teab tööandja läbi mõelda ja kohandada töövestluse ning hiljem näiteks tööposti Sinu vajadusi silmas pidades. Näiteks, kui intervjuule tulev inimene on ratastoolis, saab tööandja sellega arvestada ja organiseerida kõik nii, et kandideerija pääseks mugavalt vestlusele.
- Lülita telefon välja.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et tööle kandideerimine võib olla kindlasti väljakutse omaette. Sellele aga läbimõeldult ning rahulikult lähenedes võib loota

peatsetele headele tulemustele. Tea, et nii nagu Sina otsid endale tööandjat, otsivad tööandjad endale töötajaid. ■



Töö tegemiseks *sõlmitavad lepingud*

Tavaliselt tehakse tööd töölepingu alusel. Ent samahästi võib selleks sõlmida töövõtu- või käsunduslepingu. Sageli tekitab küsimusi, missugune lepinguliik valida.

TEKST: Kristi Kallaste, ajakirja Sinuga kaasautor FOTO: Envato Elements

Tööleping on kõige enam levinud ja see sõlmitakse töötamiseks pikema aja vältel. Tööleping on tavaliselt tähtjatu. Lepingupooltest üks on töötaja ning teine tööandja. Viimane korraldab ja kontrollib tööülesannete täitmist, samuti peab tööandja andma vahendid, et töötaja saaks tööülesandeid täita. Töölepinguga töötavad näiteks kassapidaja, sekretär, klienditeenindaja – nende puhul on tööleping lausa ainumõeldav variant. Töötajale makstakse palka vähemalt kord kuus ning talle on ette nähtud iga-aastane tasustatud puhkus. Töötajal on kindel, seadusega kooskõlas olev töö- ja puhkeaeg ning talle kehtivad töötervishoiu- ja tööohutuse nõuded.

Töölepingu lõppemine toimub seaduses ettenähtud korra järgi.

Töövõtulepingut kasutatakse tavaliselt siis, kui tellitakse mingi konkreetne töö või teenus (nt korteriremont). Lepingupooli nimetatakse töövõtjaks ja tellijaks. Töövõtuleping sõlmitakse mingi asja valmistamiseks, muutmiseks või muu kokkulepitud tulemuse saavutamiseks. Enamasti puudub töövõtjal kindel tööaeg, tal on vaba voli otsustada ise, kus ja kuidas ta oma töö ära teeb. Töövõtuleping on alati tähtjaline.

Käsundusleping meenutab veidi töövõtulepingut – ka seda kasutatakse mingi konkreetse ülesande täitmiseks ja mõnikord saab töötegija

isegi valida, kumba varianti eelistab. Erinevus peitub selles, et siin ei pea tulemus langema täpselt kokku käsundiandja poolt oodatava tulemusega (nt esindaja kohtuvaidluses). Ja kui töövõtuleping tehakse mingi teatava töö ärategemiseks, siis käsundusleping on rohkem levinud teenuse osutamiseks. Käsunduslepinguga töötavad tihtipeale lektorid koolitusel, samuti tõlkijad. Lepingupoolte nimetusteks on käsundisaaja ning käsundiandja.

Kõigist neist kolmest valikust parimaks peetakse üldjuhul töölepingut. See on kõige turvalisem, kuna annab töötajale teistest variantidest suuremad õigused ja kaitse. Samas sõltub kõik konkreetsest situatsioonist: paljud (näiteks lastega kodus olevad emad) ei tahagi töötada kellast kellani, vaid eelistavad vaba graafikut. Samuti on hulgaliselt vabakutselisi kunstnikke, toimetajaid, raamatupidajaid, ehitajaid, tõlkijaid ja teiste elualade esindajaid, kes eelistavadki töötada nimelt töövõtu- või käsunduslepinguga, kuna nad leiavad, et selline variant annab neile eneseteostuseks suuremad võimalused. Tuleb siiski arvesse võtta, et töövõtu- või käsundusle-

pinguga töötaja peab hankima endale vajalikud töövahendid ise: raamatupidaja peab ostma endale ise arvuti, kodus töötav tisler vajab puutööks vajalikke tööriistu, õmbleja peab tegema omast taskust kulutusi õmblusmasinale ja -tarvikutele jne. Samuti tuleb töövõtu- või käsunduslepinguga töötajal leida endale ise tööruum. Tööandjale on töövõtu- ja käsunduslepingud küll odavamad, kuid samas puudub tal tööprotsessi üle kontroll: näiteks on töölepinguga õigus töö ka alltöövõtuna sisse osta ise midagi tegemata. Kvaliteedi eest tuleb vastutada siiski ise.

Töövõtu- ja käsunduslepinguga tehtavad tööd võiks olla mõistlikum sõlmida mitte eraisikuna, vaid ettevõtjana. See võimaldab tööks vajaminevad kulutused kanda maksude-eelsest rahast ning osa maksude-eelset raha näiteks investeerida. Ka on maksukoormus märksa madalam. Seega võiks soovitada neil, kes eelistavad kindlale töölepingule pigem teisi, suuremat vabadust võimaldavaid variante, kaaluda oma ettevõtte asutamist. ■

Millised on peamised erinevused töölepingu ja võlaõiguslike lepingute vahel?

TÖÖLEPING	TEENUSE OSUTAMISE LEPING
Alati kirjalik.	Võib olla ka suusõnaline.
Enamasti tähtajatu.	Enamasti tähtajaline.
Kindel töö- ja puhkeaeg.	Kindel töö- ja puhkeaeg puudub.
Ületunnitöö piiratud/ lisatasu alusel.	Ületunde ei piirata/ nende eest rohkem ei maksta.
Tööandja kontrollib töötajat.	Töötaja valib ise töötamise aja ja koha.
Tasustatud puhkus.	Puhkuse saamise õigust pole.
Varaline vastutus piiratud.	Vastutus kogu kahju eest.
Töölepingut saab üles öelda ainult seaduses sätestatud alustel, koondamisel hüvitis.	Lepingu ülesütlemist seadus ei reguleeri, ette teatama ei pea, hüvitise maksmise kohustust pole.
Töötamisel tekkinud vaidluse lahendamiseks võib pöörduda töövaidluskomisjoni või kohtusse.	Lepingu täitmisel tekkinud vaidluse lahendamiseks saab pöörduda ainult kohtusse.

Artikli koostamisel on kasutatud Tööelu portaali ja Pilvebüroo materjale. Ka sina leiad sealt palju kasulikku töötamisega seonduva kohta tooelu.ee ja pilvebyroo.ee

Kes peab kohandama töökorraldust ja töökohta?

Kas teadsid, et võrdse kohtlemise seadus kohustab tööandjat kohandama erivajadusega töötaja töökohta ja töökorraldust nii, et erivajadusest olenemata saaksid need töötajad teiste töötajatega võrdväärselt töökohale pääseda, töös osaleda ning edutamist või koolitust saada?

TEKST: Merit Ulvik-Kadar, Soolise võrdõiguslikkuse ja võrdse kohtlemise voliniku nõunik ILLUTSTRATISIOON: Shutterstock

Just seda näeb ette võrdse kohtlemise seaduse § 11 lg 2, mis räägib asjakohaste ja vajalike meetmete rakendamisest. See on kohustus, millest ei ole piisavalt räägitud. Ja samas on see võimalus, mis aitaks paljudel erivajadusega inimestel teha oma tööd stressivabalt ning tervist koormamata. Räägime siis sellest!

Kui sul on erivajadus, mis takistab sind tegemast tööd samamoodi nagu teised, kuid sa saaksid töö tegemisega hakkama, kui tööandja asju pisut ümber korraldaks, tee järgnevalt.

1. Anna kirjalikult tööandjale teada, et sul on erivajadus, mistõttu sa ei saa kõiki tööülesandeid täita samamoodi nagu teised. Palu tööandjal teha oma töökorralduses või töökohas kohandusi.

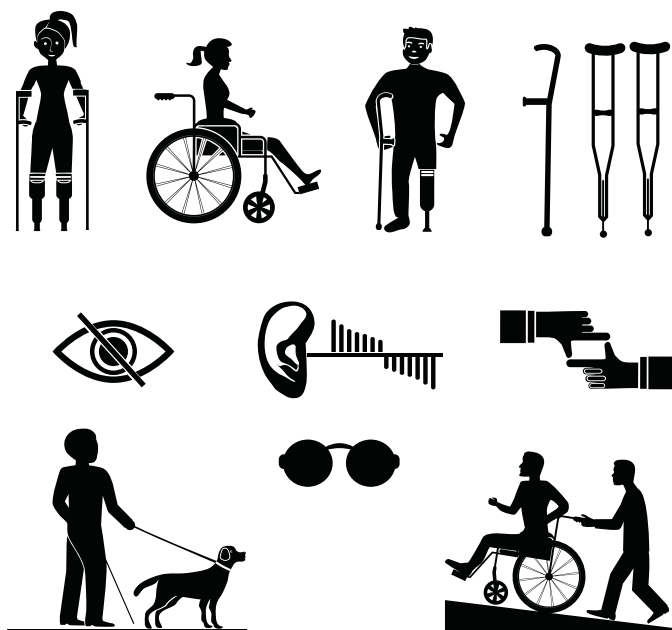
Selleks, et seaduse kaitse sulle laieneks, pead tööandjale teatama, et vajad kohandusi. Tööandja ei pea seda ise märkama, v.a üksikutel juhtudel, kui kohanduste vajadus on ilmselge (nt töö eeldab üks kord nädalas kastide tassimist, aga sina liigud ringi karkudega). Sa ei pea täpselt teadma, mis kohandusi sa vajad. Need selgitad sa välja koostöös tööandjaga.

2. Lepi tööandjaga kokku kohtumine, kus räägid, millised takistused sul töö tegemisel oma erivajaduse tõttu tekivad. Näiteks – saan tööpäeva alustada kell 10, kuna kell 9 pean ravi-meid manustama. Või siis – mulle on klientidega suhtlemine väga raske, mulle on määratud autismispektrihäire. Selgita, mis võiksid olla lahendus- sed, mis sul aitaksid tööd teha. Näiteks – saaksin tööd alustada tund aega hiljem ja lõpetada samuti tund hiljem. Või siis – tuleksin oma tööga hästi toime, kui kliente võtaks vastu kolleeg ning mina võtaksin üle kolleegi tööülesanded, mis ei eelda kliendisuhtlust.

Kui sa ei tea, milliseid kohandusi vajad, palu töö- andjat, et te need koos välja selgitaksite. Kirjuta koh- tumisest kirjalik kokkuvõte ja võta sellele tööandja allkiri või palu tal sisu e-posti teel kinnitada.

Milliseid kohandusi vajad, saad välja selgitada koostöös ning dialoogis tööandjaga. Lõplik kohus- tus need tuvastada on tööandjal. Oluline on vestlus dokumenteerida, et võimalike vaidluste korral olek- sid sul olemas kirjalikud tõendid.

3. Oluline on teada, et tööandjalt saame kohandusi nõuda ainult selles ulatuses, mis ei põhjusta talle ebaproportsionaalselt suuri



kulutusi. Kui riik tagab tööandjale kohanduste tegemiseks rahalise toetuse, ei loeta üldjuhul kohanduse tegemist liiga kulukaks. Töötukassal on palju toetusi, mida tööandja saab erivajadusega inimese töökoha ja töökorralduse kohandamiseks kasutada, sealhulgas tööruumide ja -vahendite kohandamise toetus, tasuta abivahendi kasutamise võimalus, tugiisiku võimaldamine tööga harjumiseks ja kohanemiseks jne.

Samas ei saa me aga eeldada, et tööandja kohandaks töökorraldust selliselt, et see muudaks tema põhitegevust (näiteks kassapidaja ei saa nõuda kaugtöö võimalust või õpetaja tööd, mis ei eelda lastega suhtlemist). Seda, mis on või ei ole proportsionaalne, otsustab vaidluse korral võrdõigusvolinik, töövaidluskomisjon või kohus.

Valdav osa kohandusi ei nõua suuri kulutusi. Paljudel juhtudel piisab suhtumise muutumisest või väiksest kohandusest: töö kellaaegade muutmine, töölaua asukoha muutmine, töökorralduse muutmine selliselt, et töötaja ei pea suhtlema klientidega, puhkuse võimaldamine rehabilitatsiooniks, kaugtöö võimaldamine, tööülesannete ümberjagamine töötajate vahel. Tööandja ei ole neist võimalustest sageli teadlik, mistõttu on tähtis töötaja ja tööandja vaheline dialoog.

4. Kui tööandja siiski keeldub kohanduste tegemisest või hoopis ähvardab sind lahti lasta, kuna sa ei täida tööülesandeid, mida sa oma erivajaduse tõttu ei ole suuteline täitma, on tegemist diskrimineerimisega. Sellisel juhul pöördu oma murega soolise võrdõiguslikkuse ja võrdse kohtlemise voliniku poole. Avalduse volinikule saad esitada kodulehel: www.volinik.ee ■



Märk on läbinud uuenduskuuri

Võrdõigusvoliniku 2015. aastal loodud **Siia Saab** märk on läbinud uuenduskuuri ning tähistab nüüd lisaks füüsiliste kohtade ligipääsetavusele tööandjate valmisolekut võtta tööle erivajadusega inimesi ning teha vajalikke kohandusi töökohas ja -korralduses.

Värviline märk tähistab ühiskondlikke hooneid, ametiasutusi ja teenusepakkujaid, kes on teinud samme selleks, et nende ruumid oleksid ligipääsetavad, ning kes on võtnud oma südameasjaks ligipääsetavust järk-järgult parandada. **Sinisel taustal ühevärviline märk tähistab aga tööandjaid**, kes tahavad leida parimad kandidaadid ja on valmis tegema kohandusi töökorralduses ning töökohas, et tagada erivajadustega inimestele teistega võrdväärsed töötingimused. Sinist märki saab kasutada töökuulutustel, töömesside stendidel ja ettevõtete kodulehtedel. Sinise märgiga saab tööandja anda märku, et ta on teadlik ning avatud ning erivajadusega inimesele annab see eelinfot tööandjatest, kes jaoks ei tule üllatusena, et erivajadusega töötaja võib vajada kohandusi. Rohkem infot märkide kohta leiad võrdõigusvoliniku kodulehelt: www.volinik.ee/siia-saab/ ning huvitatud tööandjad võid suunata ka otse Töötukassa poole: Kylliki.Bode@tootukassa.ee, tel 614 8629.

Kui sul tekib küsimusi tööandja kohanduste tegemise kohustuse osas, võta julgelt ühendust voliniku kantseleiga.

Ülevaade teenustest ja toetustest *vähenenud töövõimega inimestele*

Viimastel aastatel on pidevalt suurenenud vähenenud töövõimega inimeste tööhõive. Töötukassa andmetel on vähenenud töövõime hinnangut omavatest inimestest hõivatud üle poole.

TEKST: Sirlis Sömer-Kull, Eesti Töötukassa töövõime hindamise ja töövõimet toetavate teenuste osakonna juhataja
FOTO: Shutterstock

Töötuna arvel olevatest inimestest on iga kolmas vähenenud töövõimega. Pea iga teine vähenenud töövõimega töötaja leiab töö aasta jooksul. Võrreldes teiste töötutega kuulub vähenenud töövõimega inimestel töö leidmiseks küll rohkem aega, kuid – nagu teisedki töötud – leiavad nad tööd kõigil tegevusaladel.

Sobiva töö leidmiseks pakub töötukassa teenuseid, mis aitavad töötajal teada saada, millised on tema tugevused, kuidas panna paika tööelu eesmärk ja kuidas selleni jõuda. Kõige enam on vähenenud töövõimega töötajad vajanud karjääriteenuseid ja koolitusi.

Kes saab aidata?

Karjäärinõustaja oskab lahti rääkida tööturu arengusuunad, tööandjate ootused ja muu olulise info. Karjäärinõustamisest võib abi olla, kui inimene soovib minna õppima, aga ei tea, mida õppida; kui ei ole pikka aega töötanud ja kutseoskused on vananenud; kui on vaja rohkem infot sobiva-

te võimaluste kohta töömaailmas või kui ta vajab ideid, näpunäiteid või juhendamist tulemuslikumaks töötamiseks. Mõnikord ei saa samal ajal jätkata terviseprobleemide tõttu, siis aitab karjäärinõustaja tal oma mõtetes selgusele jõuda, oskustest ülevaade saada ning soovid ja võimalused läbi mõelda. Koos seatakse eesmärk sobiva töö leidmiseks ning plaanitakse järgnevad sammud. Nõustamisaja saab broneerida e-töötukassas, telefoni teel või töötukassa esinduses kohapeal.

Lisaks karjäärinõustajale aitavad nii töö leidmisel kui töö säilitamisel juhtumikorraldajad ja kogemusnõustajad.

Juhtumikorraldaja nõustab vähenenud töövõimega inimesi töötuskuul. Ta selgitab välja, mis takistab või soodustab töö leidmist ja aitab püstitada jõukohaseid eesmärke. Juhtumikorraldaja pakub tuge töövestlusel kuulmis- või kõnepuude, aga ka muude suhtlemisprobleemide korral.

Kogemusnõustamisega saab vähenenud töövõimega inimene oma probleemide lahendamiseks



nõu ja tuge teiselt sarnase puude või tervisehäirega inimeselt. Eesmärk on aidata puudega toime tulla, leida motivatsiooni ja tõsta enesekindlust. Kogemusnõustaja aitab valmistuda tööotsinguteks ja tööeluks ning pakub tuge ka tööle asudes.

Töötukassa pakub mitmeid võimalusi **oskuste arendamiseks ja koolituseks**. Oskuste arendamise ja teadmiste täiendamise vajadust ja võimalusi saab hinnata koos karjäärinõustajaga. Koos täpsustatakse, millise eriala õppimine või millisel koolitusel osalemine töötamise jätkamiseks või uue töökoha leidmisel aitaks. Nõustaja tutvustab töötukassa pakutavaid võimalusi tasemeõppes või täiendõppeks osalemiseks. Töötukassa toetab ka vajadusel kvalifikatsiooni saamist.

Praktiline abi

Tööotsingulaste teadmiste ja oskuste täiendamiseks ning teiste tööotsijatega kogemuste vahetamiseks on kõige paremad võimalused **tööotsingu töötoas või tööklubis**. Tööellu aitavad sisse elada **tööpraktika ja proovitöö**.

Tööpraktika ajal saab inimene tööandja juures tööle saamiseks vajalikke teadmisi ja oskusi ning töökogemusi, aga ka võimaluse arendada kiirust ja osavust tööülesannetega hakkama saamisel. Kindlasti on praktika vajalik, kui inimene on aktiivselt tööd otsinud ning selle käigus selgub, et puuduvad nõutavad töökogemused või ametialased teadmised ja oskused vajavad täiendamist. Praktikakoha sobivust ja praktika kestvust hindab töötukassa koostöös inimesega ning tööandjaga. Tööpraktika

kestus võib olla kuni neli kuud. Praktika ajal makstakse inimesele stipendiumi.

Proovitööl saab ühe päeva jooksul proovida töö tegemist töökohal, millele tööandja otsib töötukassa kaudu töötajat.

Kui vähenenud töövõimega inimene on enne tööleasumist olnud töötuna arvel vähemalt kuus kuud või töötanud kaitstud töö tingimustes, maksab töötukassa tööandjale **palgatoetust**. Palgatoetust makstakse 12 kuu eest alates töötaja tööleasumisest, tähtajalise lepingu korral poole töötamise aja vältel. Palgatoetuse suurus ühes kalendrikuus on 50 protsenti töötaja palgakulust, kuid mitte rohkem kui 50 protsenti halduslepingus sätestatud töötaja ühe kuu eeldatavast töötasust ning mitte rohkem kui töötasu alammäär.

Riik maksab töötukassa kaudu vähenenud töövõimega töötaja eest **sotsiaalmaksu** selleks kehtestatud kuumääralt. Sotsiaalmaksu soodustuse saamiseks peavad olema täidetud järgmised tingimused: tööandja on äriühing, mittetulundusühing, sihtasutus või füüsilisest isikust ettevõtja; töötajal on osaline või puuduv töövõime või vähemalt 40-protsendiline püsiv töövõimeetus; töötaja töötab tööandja juures töölepingu alusel.

Töövõimet toetavad teenused

Lisaks üldistele tööturuteenustele pakub töötukassa töövõimet toetavaid teenuseid: **töölane rehabilitatsioon, tugiisik, töölane abivahend, kaitstud töö, töölesõidu toetus ning tööruumi kohandamine**.



Töölane rehabilitatsioon on mõeldud neile, kel on puude või haiguse tõttu mitmeid takistusi ning kes vajavad töövõime taastamiseks või hoidmiseks spetsialistide ehk rehabilitatsioonimeeskonna abi. Töölase rehabilitatsiooni võib näiteks olla vaja selleks, et parandada liikumisoskusi või kõnet, õppida kasutama abivahendeid, lahendada psühholoogilisi probleeme. Samuti võib vaja olla nõustamist, et leida motivatsiooni ja suurendada enesekindlust, õppida puude või haigusega iga päev toime tulema, aga ka leida sobiv töö ning aidata tööandjal kohandada töökohta inimese vajadustele sobivaks.

Kaitstud töö aitab tööle neid, kes ei ole kohe suutelised iseseisvalt tööd leidma ja töötama.

Kaitstud töö tähendab, et inimene saab teha võimetekohast tööd talle sobivas tempos ja keskkonnas, kus teda nõustatakse, juhendatakse ja abistatakse. Teenus võib kesta kuni kaks aastat. Teenuse lõpus peaks inimene olema valmis töötama tavalisel töökohal avatud tööturul.

Kui inimesel on raske pääseda oma tööruumidesse või kasutada ettenähtud töövahendeid, aitab töötukassa **kohandada töökoha ja töövahendid** ligipääsetavaks ja kasutatavaks. Näiteks on töötukassa abiga tööandja teinud ukseautomaatikate kohandusi, laiendanud ukseavasid, samuti on paigaldatud kaldteid ja käsipuid.

Kui tööülesannete täitmine tööandja vahenditega on inimesel vähenenud töövõime tõttu

takistatud, annab töötukassa inimesele **töötamiseks vajaliku abivahendi tasuta kasutada** (nt ekraanis suurendus, spetsiaalne klaviatuur, digiluup). Töötukassa juhtumikorraldaja hindab abivahendi kasutamise vajadust tööülesannete täitmisel ja selgitab välja sobiva abivahendi, küsides vajadusel nõu spetsialistidelt. Abivahendi saab enda kasutusse kuni töösuhte lõpuni, aga esialgu mitte kauemaks kui kolmeks aastaks.

Tugiisik juhendab ja abistab inimest tööellu sisse elamisel, tööülesannete omandamisel ja täitmisel, töö planeerimisel ja korraldamisel ning tööalasel suhtlemisel. Tugiisik ei täida inimese eest tööülesandeid. Töötukassa maksab tugiisikuga töötamise teenuse osutajale tasu (2019. aastal 2,78 eurot tunnis).

Töötukassa maksab **töölesõidu toetust**, kui inimene ei saa oma puude või tervisehäire tõttu käia tööl ühistranspordiga, vaid peab selleks kasutama isiklikku sõiduauto, taksot või eritransporti. Toetust makstakse 12 kuu eest kolme aasta jooksul.

Töötukassa teenuste pakett nii töötule kui ka töötavale inimesele (ning ka tööandjale) on laiahaardeline ja mitmeid erinevaid võimalusi pakuvad. Kõige mugavam oleks võtta ühendust oma maakonna töötukassa osakonnaga ning leppida kokku aeg nõustamiseks. Koos nõustajaga saab täpsustada oma soove ning vajadusi et leida talle kõige sobivam teenus või toetus töö leidmiseks või töö säilitamiseks. ■

ÜLDISED TEENUSED

- Karjääriinfo ja nõustamine
- Tööturukoolitus ja tööpraktika
- Ettevõtluse alustamise toetus ja järeleteenused
 - Piirkondlik töökoha loomise toetus
- Erinevad palgatoetused
 - Tööharjutus
 - Vabatahtlik töö
- Psühholoogiline, võla- ja sõltuvusnõustamine
- Individuaalsed lahendused

TÖÖVÕIMET TOETAVAD TEENUSED

- Töölane abivahend
- Töökoha kohandamine
- Tugiisikuga töötamine
- Kogemusnõustamine
- Töölane rehabilitatsioon
 - Töölesõidu toetus
- Erivajadusega kooliõpetajate nõustamine
- Tööandjate nõustamine
 - Sotsiaalmaksu hüvitamine

TÖÖTUST ENNETAVAD TEENUSED

- Täiendkoolitus (koolituskaardiga)
- Tasemeõppe toetus
- Kvalifikatsiooni saamise toetamine
- Tööandja koolitustoetus (värbamise või muutuste olukorras ning eesti keele õppeks)



Eesti Töötukassa



TOM RÜÜTEL:

kui sa käid tööl, on ka ühiskonda sulandumine lihtsam

Kas ja kuidas on muutunud tööandjate hoiakud vähenenud töövõimega inimeste palkamisel? Kui lihtne on tööd leida ja tööturul edukas olla? Sellest rääkisime Tom Rüütliga, kes on töötukassa tööandjate nõustaja liikumispuude teemades.

INTERVJUU: Helen Kask, EPIKoja peaspetsialist FOTOD: Stanislav Moshkov, Ekspress Grupp AS, Envato Elements

Kui ma puuetega inimeste valdkonda tööle tulin, siis just erasektorist kuulsin sageli: „Väga tore, et te puuetega inimeste teemadega tegelete, aga need ei ole ju meie teemad.“ Kuidas sa seda nüüd töötamise valguses kommenteerid?

Nüüd on ikkagi asi muutunud sellespärast, et üha enam ettevõtteid tahab olla rohkem sotsiaalselt kaasavad ning rohkem sotsiaalselt panustada. Nii tekibki mõtlemine, et tore, kui meie meeskonnas teeks tööd mõni erivajadusega inimene. Aga keegi ei taha olla linnukese pärast kaasatud. Tahame olla kaasatud, sest meil on oskused ja teadmised. Mõnikord võtamegi tööandjatelt hoogu maha ja ütleme, et te ju ikka tahate inimest, kes teeks ka tööd ja kes oskaks seda. Me ei müü erivajadust, vaid vahendame ikkagi inimest, kes oskab ja tahab tööd teha.

Samas, ega ma ei ole päris sellist hoiakut ka kohanud, et oskused ei ole üldse tähtis. Pigem hakkavad tööandjad mõtlema, et pime võiks ka meil töötada või et ahaa, kurdiga tuleb niimoodi suhelda ja meie kontor ei ole praegu ligipääsetav, aga väga lihtsate vahenditega saab selle ligipääsetavaks teha. Ja nii see lumepall hakkab veerema. Kui lumememm on valmis, siis saab inimene tööd ka teha, ja loodetavasti saab selle tööga hakkama ka.

Millised on peamised probleemid puuetega inimeste jaoks?

Kõige suurem murekoht on ikkagi kodust välja saamine ehk üldised sotsiaalteenused. Teine murekoht on kindlasti inimese enda motivatsioon tööle minna. Kolmas on oskused ja teadmised. Sageli ei ole just oskusi ja siis oleks vaja midagi juurde õppida või teadmisi värskendada.



Millised need probleemid motivatsiooniga on?

Riik ootab praegu, et osalise töövõimega inimesi oleks tööturul tunduvalt rohkem. Seega riik nagu sunnib neid ja niimoodi on iga muutus raske. Õppima minna on raske ja kui kodust välja ka ei saa, siis ongi üldine probleem motivatsioon – et miks ma peaksin minema üldse tööle või mis tööd ma üldse teha oskan?

Mida ütled neile, kes küsivad, et miks ma peaksin üldse tööle minema?

Mina räägin näiteks tulevikust – et praegu oled sa kodus ja elad koos vanematega, töö ei käi, aga ühel päeval näiteks surevad su vanemad ära. Või jäävad nii vanaks, et ei suuda enda ja ka sinu eest hoolitseda? Et mis siis saab? Töös peitub võti, kui sa käid tööl, on ka ühiskonnaelus kaasalöömine ja ühiskonda sulandumine hoopis lihtsam.

Kas sellised argumendid mõjuvad?

Jah, kindlasti, aga ma arvan, et motivatsiooni ülesehitamine võtab aega aasta, poolteist, kaks. Mõnikord isegi kauem.

Kes saaks aidata motivatsiooni tõsta, kui endal motivatsiooni kohe üldse ei ole?

Kui inimene hakkab töötukassas käima, siis korra kuus on töötukassaga kontakt. Tegelikult seal see motivatsiooni ülesehitamine hakkabki. Kaasates inimest erinevate teenuste kaudu, näiteks tööharjutuse, tööpraktika, motivatsioonikoolitustele jne. Kui oled pikalt kodus istunud ja siis äkki pead mõtlema, et nüüd tuleb tööle minna, siis hästi ei kujutagi ette, millist tööd üldse teha. Samas keegi tegelikult ju päris täpselt ei tea, mis ülesanded antakse uues töökohas. Millised on kolleegid ja nii edasi. Aga tavaliselt on hirmul suuremad silmad kui asi väärt.

Ongi hirmud, et kuidas ma hakkama saan ja kas mul on ikka neid oskusi, mida see töö nõuab, ja võib-olla pärast katseaega lastakse hoopis lahti...

Ma ei tahaks seda üldse siduda erivajadusega. Ka neil, kellel ei ole erivajadusi, on täpselt samad probleemid. Ka nemad sageli ei tea, kuidas tööandjaga suhelda. Probleemiks on muidugi see, et kui töösuhe ei sobi, siis inimene, kellel on mõni erivajadus, hakkab probleemi siduma automaatselt erivajadusega. Näiteks, kui käin tööl ja millegipärast katseaega ei läbi, siis hakkab kohe mõtlema, et see on seotud minu liikumispuudega ja ei julgegi enam kandideerida. Tõenäoliselt on põhjus ikkagi kuskil



mujal. Muidugi, teinekord ongi vaja, et erivajadusega inimene saaks rohkem aega kohanemiseks. Aga see on koht, kus ka tööandjate nõustajad saavad kaasa rääkida, ja inimene saab tegelikult ka ise öelda, millega ta oma töös suurepäraselt hakkama saab. Ja et on vaja rohkem aega mõne võib-olla ootamatu asja jaoks.

Kas sa soovitad uude töökohta minnes neid teemasid avatult arutada?

Jah! Tööandjad oskavad sellega siis arvestada. Loodan, et keegi ei kandideeri töökohtadele, kus nad lihtsalt hakkama ei saa. Mina ei kandideeri näiteks tuletõrjujaks, ma oleksin seal äärmiselt kehv. Pigem tööandjale ikkagi ära rääkida, et näe, ma saan oma tööd teha küll niimoodi ja niimoodi. Inimene saaks nii võtta pinget ka tööandjalt maha.

Oletame, et no ei tule seda omavahe- list klappi või ei saada teineteisest aru, mida sellistes olukordades teha?

Siis tasubki meie, tööandjate nõustajate poole pöörduda. Töötukassas kutsutakse meid A-rüh-



maks (naerab). Päris palju on valdkonnas ka neid probleeme, et tööandja ei oska, ei mõista. Näiteks inimene jääb ratastooli ja tööandja küsib, et aga mis nüüd edasi saab, inimene tuli tööle tagasi, oli pikalt haiguslehel. Ja siis me leiame need sobilikud lahendused suhteliselt ruttu. Või näiteks tööle kandideerib vaegkuulja.

Tööandjal tekib kohe küsimus, kuidas ma temaga suhtlen. Ja siis läheb meie tööandjate nõustaja ja räägib, kuidas vaegkuuljaga suhelda. Näiteks, et selja tagant pole mõtet rääkida – ta ei märka. Selliseid häid näiteid on igal nõustajal omajagu.

Kui keegi nüüd loeb ja mõtleb, mida oma eluga peale hakata, siis mis oleksid esimesed sammud, mida teha?

Kui inimene mõtleb, mida oma eluga edasi teha, siis see on juba samm number üks. Samm number kaks on läbi mõelda, millised on konkreetsed võimalused. Samm number kolm on see, et pöörduda näiteks karjäärinõustaja juurde ja arutada läbi, mis oskused praegu olemas on ja kas on vaja midagi juurde õppida. Mida kauem kodus olla, seda ras-

Kes on töötukassa tööandjate nõustajad ja mida nad teevad?

Tom Rüütel on tööandjate nõustaja liikumispuude valdkonnas, kuid igapäevaselt kuulub ta meeskonda, kus lisaks temale toimetavad veel mitmed teised puudevaldkonna spetsialistid nägemis-, kuulmis- ja psüühikahäire valdkonnas.

Meeskonna peamiseks eesmärgiks on tööandjate teavitamine ja nõustamine, kellel on valmisolek tööle võtta või kes on juba tööle võtnud erivajadustega inimesi, kuid kes vajavad teadmisi ja nõuandeid, kuidas neid toetada.

Tööandjate teavitamist ja nõustamist on võimalik läbi viia individuaal- või grupinõustamisena ja maakondlike teavitusüritustena.

Individuaalnõustamist viiakse läbi ühele tööandjale ühe inimese erivajaduse toetamiseks, kaasates vajadusel ka kogemusnõustajaid, viipekeele- või kirjutustõlke, vastava erivajaduse spetsialiste (arste, psühholooge, nõustajaid jt) või teisi spetsialiste.

Grupinõustamist viiakse läbi ühele või mitmele sarnaste valdkondade/kogemustega tööandjatele, vastavalt tööandja soovile ja vajadusele.

Maakondlikke seminare (teavitusüritusi) korraldatakse maakonna mitmele erinevale tööandjale, kes vajavad teadmisi ühest või mitmest erivajadusest ja vähenenud töövõimega inimeste toetamisest töökohal. Teenus on mõeldud tööandjatele. Kuid oma muredest erivajadusega töötajana võib samuti töötukassale märku anda. Täpsem info ja kontaktid **www.tootukassa.ee**.

kemaks kodust väljatulemine läheb. Peaaegu alati on lahendused olemas. ■

Aiakuigekontor

Kaugtöö – tuleviku- või juba olevikutrend?

Möödunud sajandi Eestimaal pidid kõik tööl käima. Kes tööl ei käinud, see järelkult lihtsalt istus kodus. Mis siis, et nii mõnegi koduse inimese hoole all oli pirakas aiamaa kaalikapeenardega, laudas ootasid lüpsmist lehmad ja põllepaelte küljes rippus kari lapsi.

TEKST: Kristi Kallaste, ajakirja Sinuga kaasautor FOTOD: erakogu, Envato Elements

Samal ajal vedas soovhoosi sekretär seanahka: kui ta just partorgist Sirjega kohvetamas polnud, siis tõstis dokumendikaustasid ühest vurnast teise ja tegi esimehele tolle möödudes koketselt silma. Aga tema oli ontlik kommunismiehitajast kodanik, kes oma tööga ühiskonnale ikkagi kasu tõi.

Vabandades pisut utreeritud kirjelduste eest ja kavatsemata tublisid töölkäijaid solvata, võib siiski teha üldistuse, et töö tegemiseks tuli seal nimelt käia.

Tänapäeva inimene, kes ilma elutoa diivanilt lahkumata, pelgalt nutiekraani silmitsedes võib tervele maamunale tiiru peale teha, tõstab seda juttu kuuldes üllatunult pea: „Nalja teete või?“ Tema jaoks on sõna käima kaotamas endist tähendust – ja mitte ainult reisimas käimisega...

Kaugtöölise ranged miniülemused

Minust sai kaugtööline 2011. aastal, põhjuseks kaks väikest ülemust, kes omaenese täispäealisest lasteaiatööl käimisest teips midagi head ei arva-



nud. Eelmises elus olin olnud sotsiaalkindlustusameti välis-suhete osakonna töötaja, kelle ülesanneteks oli soome pensionäridele toetuste määramine ja nendega kirjavahetuse pidamine. Töö käis kaheksast viieni. Pesuehtne kontorirott, kes ei osanud muud tahtagi. Kuni – nagu juba mainitud – tuli kaks uut ülemust. Vanemapalga lõppedes naasin tööle. Kuid eeldada, et kõik endise libedusega sujub, oli ennatlik. Õhtune kojutulek,

mis enne oli olnud normaal-sus, oli nüüd muutunud komplitseerituks. Liiga keeruline oli jagada ennast hulga ülemuste

vahel, kellest üks kodus ja teine töö juures. Püüdsid olla ühele meele järele, muutus teine pahuraks.

Nii sündis otsus jääda uuesti koju, ent nüüd juba kaugtöötajana. Säherdune otsus ei tulnud sildu põletades tühjale kohale, vaid selleks sillaks sai Eesti Vaegkuuljate Liidu esinaine Külliki Bode, kes pakkus tööd THINKis. Võtsin esialgu vastu soome keele andmesisestaja koha.

Kui tööd tuli, siis sõitsin järele ja töin kasti ära. Kastis olid soomekeelsed täidetud ankeedid, mis tuli arvutisse sisestada. Pidin arvutisse kirjutama, mida soome inimesed mingi teema kohta on mõtelnud või arvanud: näiteks, milline on nende suhtumine tervishoidu või missuguseid ühissõidukeid nad kasutada armastavad. Töö näilisest lihtsusest hoolimata oli algus ikka raske, ei suutnud käekirja välja lugeda ja aeg-ajalt tuli mõttes kiruda grafoomaane, kes paari rea asemel pooleleheküljelist teksti viitsivad heietada. Huvitaval kombel proovisid koos minuga seda tööd mitmed teisedki, ent enamik neist loobus peagi: mõni ei osanud piisavalt võõrkeelt, teine tüdines varesejalgade kallal oma silmade pahupidi keeramisest surmani ära ning kolmandale käis töö, kus ei ole konkreetset kontoriruumi ega kolleege-ülemust kukil passimas, vaimses plaanis üle jõu. Õnneks said lapsed nüüd käia lasteaias vaid poole päevaga ning kui mõnel hommikul uni eriti magus oli, jätsin nad südamerahuga üldse koju. Preilid-miniülemused olid säherduse elukorraldusega ülimalt rahul, nad ei olnud peaaegu üldse haiged ja arenesid kiiresti.

Meeldiv vabadus ja selle tagajärjed

Alguses lõi suur vabadus pea segi: oli tunne, et aega on käes tohutult. Hängisin kaubanduskeskustes, koristasin, küpsetasin, hulkusin lastega metsas ja mere ääres. Kuni idüll lõppes äkki proosaliselt: meilikasti potatas ülemuse kiri küsimusega, kas töö on juba valmis! Sel ööl ma voodisse ei jõudnudki – tippisin arvutiga senikaua, kuni õues hakkas juba valgenema.

Kodus töötamine hoiab tõhusalt aega kokku. Ma ei tea midagi tipptunni ummikutest. Ajasäästu annab seegi, et kui töösse tekivad pausid (mida tuleb ette alati, nii kodus kui ka kontoris), näiteks ülemuselt mõnda töö jätkamiseks vajalikku meili oodates, siis saan selle pausi ära kasutada koristamiseks või näiteks koeraga jalutamas käimiseks. Kunagi oli mul amet, kus maksti palka tükitöö alusel ja kui tööd polnud (kahjuks juhtus seda liigagi sageli), siis lihtsalt molutasin töö juures laua taga.

Säästu ei tule ainult aja, vaid ka rahalise poole pealt. Lisaks bensiinisäästule jäävad ära kulutused töölounatele, meigile, kontoritöötajale sobilikele kostüümidele ja muule säherdusele. Saan valmistada pikaltvalmivaid nostalgisi ja samas tervislikke toite nagu hautised ja kondipuljongist keedetud road.



„Sa ju kodune, hoia minu last ka!“

Pere ja tuttavad vajasisid pisut harjumist ja ka valgustamist. Siin valitseb lai lõhe sugupoolte vahel: kui arhitektist mees kodus arvutis hoonet projekteerib, saadakse sellest veel aru ja suhtutakse mõistvalt isegi sellesse, kui tema lapsed on sellal lasteaias. Ent kui naine täpselt sedasama teeb, eeldatakse ikkagi, et viimane teeb lisaks arhitektitööle samal ajal ära kõik majapidamistööd, vaatab põngerjate järele, viib neid trennidesse ja toob tagasi ning leiab veel aega, et külla tulnud sõbrannaga maailma parandada.

Kas kujutate ette olukorda, kus kodukontoris päev otsa palgatööd teinud naise pere tuleb öhtul koju ja selgub, et öhtusöök ei olegi valmis? Samal, linnas asuvas kontoris tööl käiva naise puhul ei imesta selle üle ometi keegi. Tuttav kodukontoritöölaine ➔

kurtis, kuidas naabrid sokutavad talle pidevalt oma lapsi hoida, kuna „sa ju nagunii kodune“ – tasuta ja tänuta loomulikult. Lapsed on toredad küll, ent pä-rast päev läbi kestnud põnnide kantseldamist ootab vaest kodukontorlast ees ülimalt kurnav töö-öö.

Missugused tööd võimaldavad täna-päeval sooritust distantsilt?

Sellele pole kerge hoobilt vastata, aga esimese hooga torkavad pähe näiteks IT-insener, ajakirjanik, tõlkija, toimetaja, korrektor, raamatupidaja, veebi-meister, reklaamikirjutaja, andmesisestaja, kunstnik, kirjanik, käsitöömeister, tisler... Osal kodukontorlas-test on siiski olemas ka ametlik tööpost koos kabi-netis asuva laua-tooliga. Mõni viib hommikul lapse kooli või lasteaeda ning teeb linnas asuvas kontoris tööd. Lõuna saabudes pakib ta oma sülearvuti kotti ning võtab lapse koolist peale. Üheskoos sõidetak-se koju, süüakse ning seejärel hakkab laps õppima, vanem aga töötab kodukontoris tasapisi edasi. Niisugust osalist kaugtööd kohtab tänapäeval päris paljudel ametipostidel.

Oma piirangud seab töötamiseks vajaliku varus-tuse soetamine – tehasesisustust ju magamistuppa ei hangi. Kuid tisleri treipink leidub paljudel tõsistel meestel ja nii mõnigi kena mööblitükk on valminud garaazis.

Sotsiaalkindlustusametis oli minu kabinetinaabrist kolleegi noorim laps sündinud puudega, vajades seetõttu pidevat järelevalvet ja ravi. Ema moosis kõigest hingest ülemusi, et ta saaks töötada kodus. Paraku talle seda ei võimaldatud – põhjuseks oli töö delikaatsete isikuandmetega. Riigiametniku töö eeldab tegelemist inimeste nimede ja aad-ressidega, mida aga seaduse järgi kodus teha ei tohi. Ta oleks vajanud toimikute hoidmiseks eraldi lukustatavat ruumi, seife ning spetsiaalset varjava ekraaniga arvutit, millele pereliikmed ligi ei pääseks. Lõpuks saavutas töötaja juhtkonnaga kompromissi: talle võimaldati neljapäevane tööädal.

Võib väita, et kaugtöö ei sobi kaugeltki igaühele ja palju sõltub ka sellest, kui lähedalt on konkreetne töö seotud sinu huvide või õpitud elukutsega. Pead vangutama panevad töötusimiskulutused stiilis: „Otsin tööd, mida saab teha kodus.“ Sama hästi võiks panna kuulutuse, et otsin tööd, mida saab teha kontoris – kontoris peetavaid ameteid on ju sadu! Samamoodi koduski – mõni koob sokke, teine teeb raamatupidamist, kolmas koostab veebilehti ja nel-jas kribab romaani kirjutada. Kaugtöö valikul tuleks võimalusel lähtuda oma huvidest ja õpitud ametist.

KRISTI SOOVITUSED KAUGTÖÖ TEGIJALE:

- Kaugtöö valikul püüa võimalusel lähtuda oma huvidest/õpitud ametist. Kui nt arhitektist ema on kümme aastat lastega kodus olles sokke kudunud, on tal hiljem raske erialasele tööle naasta.
- Võimalusel sea kodus sisse tööruum või -nurk. Ehkki sinu töölauda ei näe kolleegid, peab siiski ka kodukontor välja nägema viisakas ning töövahendid-paberid olema hõlpsalt leitavad.
- Kasuks tuleb enesedistsipliin – püüa viia päevakavas sisse enam-vähem kindlad ajad, mil teed tööd.
- Vajadusel hari lähedasi ja tuttavaid, et ka kaugtöö tähendab siiski töötamist ja viisakas oleks sellega arvestada – nt päeval külla tulles ette teatada.

Aiakiigekontor

Algusaastate rahulolematuse ja segaduse on praeguseks asendunud rahuloluga. Olen oma aja peremees ja saan enamjaolt ise valida, millal pal-gatööd teen. Mul on ettevõtte, mis tegeleb kirjasta-misega, lisaks on olemas suhteliselt väljakujunenud klientuur – mitu kirjastust ja tõlkebüroo –, kellega koostöö suurepäraselt edeneb. Toimetamist ootava raamatu käsikiri saadetakse meili peale ilma, et peaksin isegi kirjastuse kontoris kohale ronima. Tähtaegadest tuleb kinni pidada – tõsi, selles osas vist jäängi enesedistsipliini kasvatama, sest ikka kipuvad tööde esitamised jääma viimasele minutile. Aga eks sama häda kimbuta ka neid, kes kenasti ja korralikult tööl käivad.

Nii mõnegi romaani lonkav keelekasutus on ko-hendatud ilusaks ujula fuajee nahkdiiivanil järeltulijat trennist oodates, nii mõnigi artikkel on sündinud Tartu–Tallinna liini porgandikarva rongis, suvel aga on kõige lemmikumaks töökohaks aiakiik. Viimases on iseäranis mõnus istuda, läpakas põvedel ja värs-ke tuuleõhk põski paitamas. Muruplatsil loobivad lapsed koerale palli ja kõõgliidil podiseb laisalt lõunane supp. Idüll (või hoopis rööprähklemine?) missugune! ■



Nutikas töö ehk mis äppe ma töö tegemiseks vajan?

Tänu nutiseadmetele, äppidele ja igal pool levivale internetiühendusele on töötamise iseloom, koht ja viis viimaste aastate jooksul tohutult muutunud. Mina töotan pea iga päev ja igal pool. Kodus, kontoris, kohvikus, lennukis, bussis. Ükskord lindistasin intervjuud nutikella ja telefoniga isegi ühes suvalises koridoris Tallinna Ülikoolis. Töö saab tehtud sõna otseses mõttes metsas kännu otsas. Püüan järgnevatel lehekülgedel kirjeldada äppe ja lahendusi, mida iga päev kasutan, et tööprotsess hõlpsamalt, mugavamalt, kiiremini ja kõigile positiivselt sujuks. Kuna olen vaid Apple'i seadmete kasutaja, ei saa ma garanteerida, et kõik siin mainitud rakendused on saadaaval näiteks Windowsile või Androidile.

TEKST: Jakob Rosin, EPIKoja juhatuse liige, Eesti Pimedate Liidu juhatuse esimees FOTOD: erakogu, Shutterstock



Planeerimises peitub jõud

Mul on korraga käsil mitu töökohta: Eesti Pime-date Liidu juhtimine, Eesti Puuetega Inimeste koja juhatuse liikmena koja esindamine ning Vikerradios iganädalase tehnoloogiasaate juhtimine ja toimetamine. Seega asju, mida meeles pidada ja millega tegeleda, on vägagi palju, seda enam, et iga mainitud tegevusala sees on veel kümneid väiksemaid ja suuremaid projekte, mis tähelepanu ja aega nõuavad. Rääkimata isiklikust elust ja selle organiseerimisest.

Et aega ja enda koormust efektiivselt plaanida, selle juures mitte midagi olulist ära unustades, olen kasutusse võtnud kaks suuremat rakendust – kalender ja ülesannete planeerija. Kalendrit haldan ma rakenduses Fantastical, ülesandeid aga Todoist keskkonnas. Fantastical on kalendrirakendus, mis on saadaval nii Apple Watchile, iPhone'ile, iPadile kui ka Mac'ile. Rakendus on taustal üks tervik, see tähendab, et suvalises seadmes tehtud muudatus kajastub kohe ka kõigis teistes.

Fantasticali võimsaimaks tööriistaks on lihttekstist aru saamine ja ühest-kahest lausest kalendrisündmuse koostamine. Teadupärast küsib kalendrisündmus palju andmeid. Mis toimub, kus toimub, millal toimub ja vahel ka, et kellega toimub. Videokõnede puhul tuleb lisada veel kõne link või kellegi kasutajanimi. Nende detailide käsitsi täitmine võtab aega üsnagi palju – kui pead seda päevas 10 korda tegema, on ka üks minut kalendrisündmuse loomiseks juba liialt pikk ja tüütu aeg. Lihtteksti võlu on selles, et näiteks arvutis tarvitseb sul vajutada üht kiirklahvi kombinatsiooni ja avanebki lihtne tekstiaken, kuhu saab kirjutada lihtsalt: “Epikoja juhatuse koosolek 15. novembril 11:00 kuni 13:30 Eesti Puuetega Inimeste

kojas.” Tõe huvides tuleb küll märkida, et programm eesti keelt ei oska ja sestap tuleb talle kirjutada tekst inglise keeles: “Epikoja juhatuse koosolek, 15. Nov from 11:00 to 13:30 at Eesti Puuetega Inimeste Koda.” Enteri vajutamise järel ongi 15. novembri kohal õigete kellaaegadega sündmus. Veel enam, programm teab, kus Eesti Puuetega Inimeste koda täpselt asub ja koosoleku alguse lähenedes annab mulle liiklustingimusi ja minu asukohta arvestades aegsasti teada, et oleks tarvis liikuma hakata.

Teine rakendus, Todoist on universaalsem – see on kättesaadav kõigil populaarsematel platvormidel. Todoist on ülesannete planeerimiseks mõeldud rakendus. Olen iga oma töövaldkonna jaoks loonud sinna projekti ning nende projektide sisse vajalikud alamprojektid, et ülesandeid paremini kategoriseerida. Õigel hetkel tuletab äpp mõnd lähenevat ülesannet meelde või näitab mulle lihtsalt tänaste ülesannete nimekirja. Ka Todoist oskab ülesandeid vastu võtta lihttekstis. Nii võin talle näiteks kirjutada “Loe läbi juhatuse koosolekuga seotud materjalid 13. Nov at 19:00 #Epikoda” ja ülesanne lisataksegi minu 13. Novembri ülesannete nimekirja, Epikoja kategooriasse, meeldetuletusega kell 19:00.

Lihttekstis enda ajakava ja ülesannete loomine läheb hästi lihtsalt ja seda saab teha ükskõik kus – selle artikli kirjutamiseks vajaliku ülesande lisisin näiteks telefoni Hispaanias ühes välikohvikus õhtul kell 21:23. Vajaduse šampooni osta ütlesin aga kodus lahkudes nutikella.

Teeks veidike tööd kah?

Õige mõte. Siin võib teema jagada kahte ossa – tekstidega tegelemine ja meilidele vastamine.

Kasutan igasuguste tekstide loomiseks Drafts nimelist rakendust, mis on taas kättesaadav vaid Apple'i seadmetele. Olgu see mõni ajutine tsitaat või rida, mille pean üles märkima, või ka käesolev artikkel, kogu tekstiloomine algab mul Drafts rakendusest. Seda mitmel põhjusel.

Esiteks on Drafts samuti pilvepõhine rakendus ja iga täht, mille kirjutatan, salvestatakse automaatselt pilve. See tähendab, et kui loon mõnd teksti ja vajan seda hetk hiljem telefonis, siis on see seal juba olemas. Salvestama ega midagi kuhugi kopeerima või sünkroniseerima ei pea.

Draftsi teine hea omadus on Markdown kirjaviisi tugi. Markdown on nii suur teema, et sellest võiks eraldi paarilehelise artikli kirjutada, aga põhimõtteliselt lubab Markdown mul teksti vormistada juba seda kirjutades, sisestades käsud mõne lõigu kaldkirjas kirjutamiseks või pealkirja sisestamiseks otse tekstireale. Selle tulemuseks on, et kui teen näiteks koosolekul märkmeid, et neid hiljem teistele (kes koosviibimisel ei osalenud) esitleda, on mu tekst



Jakobil aitavad tööd paremini teha nutikad äpid.

koosoleku lõpus juba kenasti vormistatud ning liigendatud, teha jääb vaid teksti sisuline kontroll.

E-kirjad on hoolimata oma robustsusest ja aeglasest viisist endiselt väga populaarsed ja sestap olen teinud Gmailist oma meilikeskuse. Sinna jõuavad kokku erinevate töökohtade meilid ning Google'i nutikas tehisintellekt aitab meilindust paremini hallata. Lisaks minule loeb kõik minu kirjad läbi ka tehisintellekt, kes paigutab nad seejärel eraldi kuhilatesse. Uudiskirjad ühte, suurte meililistide postitused teise, otse mulle tulnud kirjad kolmandasse hunnikusse ja nii edasi. Lisaks sellele saab ta põgusalt aru, mida kirjas soovitakse ja näiteks, kui kirjas palutakse minult vastust, ning ma paar päeva sellega tegelenud ei ole, järeldab robot, et ma olen kirja kahe silma vahele jätanud ja selle unustanud, ning tuletab mulle meili meelde. Ka Gmail on kasutatav ükskõik millisel seadmelt ja kuna kõik toimub taaskord pilves, ei pea ma muretsema, kas mõni e-kiri jäi tööle või mitte.

Aga tegelikult peaks puhata ka oskama

Sest ületöötamine on eestlaste seas aina populaarsemaks spordialaks kujunemas ning vaimse tervise probleemid, mis sellega kaasnevad, taastuvad sageli kauem kui näiteks jooksurajal kogemata saadud rebestus või nikastus. Sestap olen seadnud oma nutikella selliselt, et see mulle meelde tuletaks, kui ma tunni aja jooksul laua tagant liikunud ei ole.

Telefonis on mul rakendus MyNoise (saadaval ka teistel platvormidel), millest on võimalik valida sadu erinevaid looduslikke ja mitte nii looduslikke helitaustu, mis aitavad mõtted mujale viia. Lisaks on kõikjale leviva 4G interneti ja mitmete seadmete juures oluline ka paras nahaalsus – kui tunned, et ei jaksa, on kõiki neid aparate võimalik välja lülitada ja natukene aega oma asjadega samuti tegeleda. Päriselt, tagasi töömaailma naastes on maailm endiselt terve ja töötab. ■

Jakobi kolm äpisoovitust

Kuna äppe on väga palju ja suur osa neist on ka väga kasulikud, siis lisaks neile, millest juba räägitud, jagan veel kolme rakendust, mida iga päev kasutan.

Google Drive võimaldab sul hoida oma kõiki faile ja fotosid pilveskeskkonnas, mis tähendab seda, et nii kui kuhugi kausta faili lisad, on see kättesaadav kohe kõigis sinu seadmetes. Ehkki ma kasutan samal põhimõttel nii Google Drive'i kui ka Dropboxi failide hoiustamiseks, räägib Google Drive kasuks väga hea koos töötamise võimalus. See tähendab, et kui mõnes meeskonnas on vaja mõne teksti või esitluse kallal mitmel inimesel töötada, saavad kõik asjaosalised dokumendi oma seadmes lahti teha ning kõigi muudatused on kohe kõikjal näha. Ühe tähemärgi sisestamisest kuni dokumendi kujunduse muutmiseni välja.

See hoiab väga mugavalt ära mitmekesi ekraani taga koogutamise või üksteisele ühe dokumendi kümne erineva versiooni saatmise.

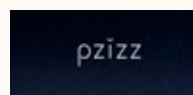
Teine töötegemist soodustav lahendus on Slack. Kaugelt töötades tekib loomulikult küsimus, et kuidas kolleegidega kõige mugavamalt suhelda saaks. Slack pakub just meeskonnasuhtluse platvormi, mis toimib nii arvutis, tahvlis kui ka telefonis. See on justkui virtuaalkontor, kuhu

sisse logides tervitavad sind erinevate töötajate kabinetid või erinevate suuremate töövaldkondade teemalised jututoad, kus kirjalikult või videokõne teel suhelda.

Lõpetuseks ei saa ma jätta mainimata siiski ka puhkamiseks ja tööpäeval enda hetkeliseks väljalülitamiseks mõeldud rakendust. Lisaks üleval toodud MyNoise nimelisele rakendusele, mis toob kuulajani hulgaliselt helimaastikke, on minu telefonis leidnud kasutust **Pzizz** ning **Calm** nimelised rakendused.

Calm pakub valikut rahustavast, meditatiivsest või hoopis aju ergutavast muusikast, mille abil enda mõtteid mujale viia või vastupidiselt töö juures hoida. Calm rakenduse heaks funktsiooniks on ka "Daily Calm" nimeline meditatsioon, mis on iga päev uus. Lisaks pakub rakendus erinevaid unejutte, alates muinasjuttudest kuni looduskirjeldusteni välja, muuhulgas leiab unejuttude seast ka Euroopa isikuandmete kaitse määruse, mille teksti kuulamine pidi hea une tooma.

Teine rakendus **Pzizz** pakub samuti meditatsiooniks vajalikku muusikast ja helidest läbi põimitud helitausta, mille abil end kas sügavalt magama uinutada või paarikümneks minutiks pikali visata ja ajule restart teha.



Aasta vabatahtlik

Rein Järve:

Erivajadus ei ole vabatahtliku töö tegemisel takistuseks, vaid innustavaks jõuks

Eelmisel aastal osales iga teine Eesti inimene rohkem või vähem vabatahtlikus tegevuses. Ka puudega inimestele suunatud organisatsioonidesse panustavad inimesed sageli täiesti tasuta – oma aja ja muude toimetuste arvelt. Mida tähendab vabatahtlik töö ja mis võlu seal siis ikkagi peitub?

TEKST: Maarja-Liis Mölder, ajakirja Sinuga kaasautor FOTOD: erakogu, Jake Farra

„**K**ahjuks või õnneks ei ole Eestis vabatahtliku tegevuse seadust, kuid igapäevaelus, valdkondlikes uuringutes ning kodanikuühiskonna arengukavas mõistetakse vabatahtliku tegevusena midagi, mida inimene teeb vabast tahtest, ilma rahalist tasu saamata ning kellegi teise või laiemalt ühiskonna hüvanguks,“ selgitab Vabatahtlike Värava veebilehe toimetaja Anu Viltrop. Ta rõhutab, et vabatahtlik tegevus on ennekõike aja panustamine.



Aasta vabatahtlik 2018 - Rein Järve.

Traditsioon või hea tahe?

„Raha annetamine ja doonorlus ei ole vabatahtlikud tegevused, ka mitte praktika ja meeleavaldusel osalemine. Samuti öeldakse, et kultuurinormidest tulenevat inimeste abistamist ei saa pidada vabatahtlikuks tegevuseks. Näiteks kui aitan inimese üle tee või lapsevankrit bussi tõsta vms, siis olen ma pigem lihtsalt viisakas ja tähelepanelik inimene.“ Piirid on selles vallas Viltropi hinnangul aga õhkõrnad. „Kui sa korra naabri lapsi hoiad, siis sa ei ole ilmselt vabatahtlik, kuid kui sa võtad endale kohustuse näiteks kahel korral nädalas oma tänav

lastele sihipärast tegevust pakkuda, võib sind vabatahtlikuks pidada juba küll,“ ütleb Viltrop. Ta lisab, et eristada võib organiseeritud (ühenduse kaudu) ja organiseerumata, n-ö omaalgatuslikku vabatahtlikku tegevust. Viimast on küll tihti peale keerulisem jälgida, analüüsida ja statistikast ka jastada, kuid see ei tee seda vähem vabatahtlikuks.

Aasta vabatahtlik Rein Järve, kes on teiste hüvanguks aega panustanud varsti juba üle 30 aasta, nimetab seda lausa hobiks. „Näha, kuidas kavandatud tegevused on vilja kand-

nud, see annab alati indu jätkata,“ ütleb Rein, kes juhib Nõmme Vaegkuuljate Seltsi ning on aastaid abistanud ka Tallinna Puuetega Inimeste Koda.

„Algusaastatel toetasin mitmeid organisatsioone nõu ja abiga ürituste ja teabepäevade korraldamisel Tallinnas,“ räägib Rein. „Nõmme Vaegkuuljate Seltsi loomise ja juhtimisega vabatahtlik panus oluliselt suurenes,“ lisab mees, kes ka ise on vaegkuulja. Reinu südameasjaks ongi ürituste, teabepäevade ja loengute korraldamine. „Suvel toimusid kahepäevased väljasõiduga koolitused Eestimaa kaunitesse paikadesse, veel võtame ette näiteks minikruiise Stockholmi, kus naudime Rootsi kuningalossi juures



Julia Kabanova on aastaid vabatahtlikuna toimetanud Põhja-Eesti Pimedate Ühingu. Fotol koos oma lastega.

vahtkonna vahetust ja külastame põnevaid huviväär-susi,“ toob ta mõned näiteid. Rein tõdeb, et selline panustamine annab talle vajaliku ja aktiivse ühiskonnaliikme tunde. „Üks väike panus annab ka teistele häid mõtteid, kuidas tegutseda ja olla nähtav,“ lisab ta. Neid, kes pelgavad, et erivajadus võib panustamist pärssida, tahab Rein iseenda näitel julgustada: „Erivajadus ei ole vabatahtliku töö tegemisel takistuseks, vaid innustavaks ja suunavaks jõuks. Koos väikese grupiga või kahekesi saame rohkem panustada kogukonna või piirkonna hüvanguks.“

Ka aastaid Põhja-Eesti Pimedate Ühingu kaasa aidanud Julia Kabanova mõonab, et tuleb lihtsalt leida jõukohane tegevus ja õiged inimesed, kellega koos asju teha. „Ka need, kel ei ole erivajadust, ei saa iga asjaga hakkama. Tuleb lihtsalt läbi mõelda, mida sina saad teha,“ nendib Julia, kes ise samuti ei näe. „Vabatahtliku töö juures ongi tore see, et me saame ise valida, mida, millal ja kui palju teeme,“ lisab ta. Paar korda on ta jõulude paiku viinud Toidupanga pakke neile, kes ei ole võimelised ise neile järele minema. Peamiselt aitab Julia kaasa erinevate ürituste korraldamisel. „Näiteks praegu töötame ühe käsitöolaada korraldamise kallal, kus inimesed saavad osta pimedate tehtud käsitööd, massaažikeskuse kinkekaarte vmt,“ räägib Kabanova. „Mina tahaks muu hulgas teha seal pimekohvikut. Muretsen toidud, teen ruumid pimedaks ja...“ kirjeldab naine. Mulle meeldib seda teha. Sellist kohvikut teeb ta mingil määral ka missioonitundest. „Mõistan, et inimesed saavad ühe sügava elamuse ja tänu sellele vaatavad võib-olla mingile olukorrale teistmoodi,

“ **VABATAHTLIK tegevus on aja annetamine.** ”
Anu Viltrop

isikliku kogemuse tõttu käituvad ehk pehmemalt või targemalt. Inimeste teadlikkuse tõstmiseks on Julia käinud ka koos oma juhtkoeraga koolides, laste-aedades ja erinevatel üritusel. „Parandan seeläbi kaudselt ka enda olukorda,“ tõdeb ta.

Positiivsed emotsioonid

Julia arvates vabatahtlik tegevus kindlasti ka rikastab elu. „See on ju ka tegelikult elamus ja kogemus. Vahet ei ole, kas lähme teatrisse, kinno, näitusele või teeme vabatahtlikku tööd. Saab kätte positiivse emotsiooni ja ühtlasi ka midagi ära tehtud, näeb mingit tulemust,“ räägib Kabanova. „Suures osas teeme seda ka enda jaoks, igaüks tahab ju tunda ennast heana.“

Ka Marita Mäeküngas on selles sektoris tegutsenud juba 15 aastat. „Kuna olen erialalt sotsiaalpedagoog, siis tunnen, et vabatahtlik tegevus annab ➔

elule lisaväärtust," leiab Marita. Sotsiaalvaldkonnas tegutseb ta juba alates keskkooli lõpetamisest, kui läks tööle Vaeküla eriihternaatkooli õpetajaks-kasvatajaks. „Sellest ajast saadik olen teinud ka vabatahtlikku tööd ehk ametisse mittepuutuvat tegevust sotsiaalvaldkonnas," sõnastab Marita. Ta meenutab, et erikoolis töötades tegeles ta hea meelega sealsete noortega ning organiseeris nende vaba aega. „Käsimisega näiteks Rakvere linnaga tutvumas: Vallimäel, teatris-kinos, muuseumis või ilusalongis. Mõne lapse puhul tundus mulle, et ta vajab rohkem kodusoojust, nii et võtsin neid vabadeks nädalavahetusteks enda juurde," kirjeldab Mäekünga. „Ja siis avanesid mu silmad vanainimeste abivajaduste osas: käisin nii mõnegi vanaproua juures aknaid pesemas, kaevust vett toomas ja muid eluks vajalikke toiminguid tegemas," ütleb Marita.

Marita ei jätanud vabatahtlikku tegevust kõrvale ka siis, kui jäi ratastooli. Astangul bürootööd õppides tegi ta praktikaid sotsiaalasutustes ning abistas sealgi praktikaväliselt oma teadmiste ja oskustega nii, kuidas oskas. „Kõige enam on mulle hinge läinud tegevus EPIKojas. Inimestega suhtlemine ja nende aitamine probleemides pakkus mulle naudingut," rõhutab Marita, kes aitas Kojas meeleldi korraldada koosolekuid, konverentse ja infopäevi. Ta mõnab, et ilmselgelt seab ratastoolis liikumine füüsilisi piiranguid osadele tegevustele, ent leidlikkuse ja empaatiaga annab paljuki ära teha. "Ettevõtlikkus on samuti oluline märksõna," jagub Marital südikust ja optimismi.

Ka Anu Viltrop on kindel, et panustamisviise jagub meist igaühele. „Vabatahtliku tegevuse maastik on suur ja võimalusterohke ning kindlasti leiab endale meelepärast tegevust iga huviline," kinnitab ta. Näiteks võib minna abipolitseinikuks, päästjaks,

“**SAAB KÄTTE
positiivse
emotsiooni ja ühtlasi
ka midagi ära tehtud.**
Julia Kabanova”

appi spordivõistlustele või kultuurisündmusele, olla tugiisikuks keerulises olukorras olevale lapsele, pakkuda hoiukodu kodututele loomadele, juhtida mõnd organisatsiooni vms. Samuti võib vabatahtlikuna tegutsedes sattuda väga erinevatesse rollidesse, alates lihtsast abilisest kuni kommunikatsioonijuhi või projektikirjutajani. Vabatahtlik võib olla kohapeal, mõnes asutuses, aga on hulgaliselt võimalusi, kus saab aidata kodust lahkumata, interneti teel.

Inimesed tulevad Viltropi sõnul vabatahtlikuks väga erinevatel põhjustel. „Kes otsib head enesetunnet, kes sõpru, kes uusi oskusi. Minule endale tundub, et vabatahtlikuna tegutsemine avardab maailmapilti, õpetab sind nägema probleeme erineva nurga alt ja kindlasti ka paremini aega planeerima. Tule ja proovi järele!" kutsus Anu.

Uuri lisa: vabatahtlikud.ee

KOMMENTAAR

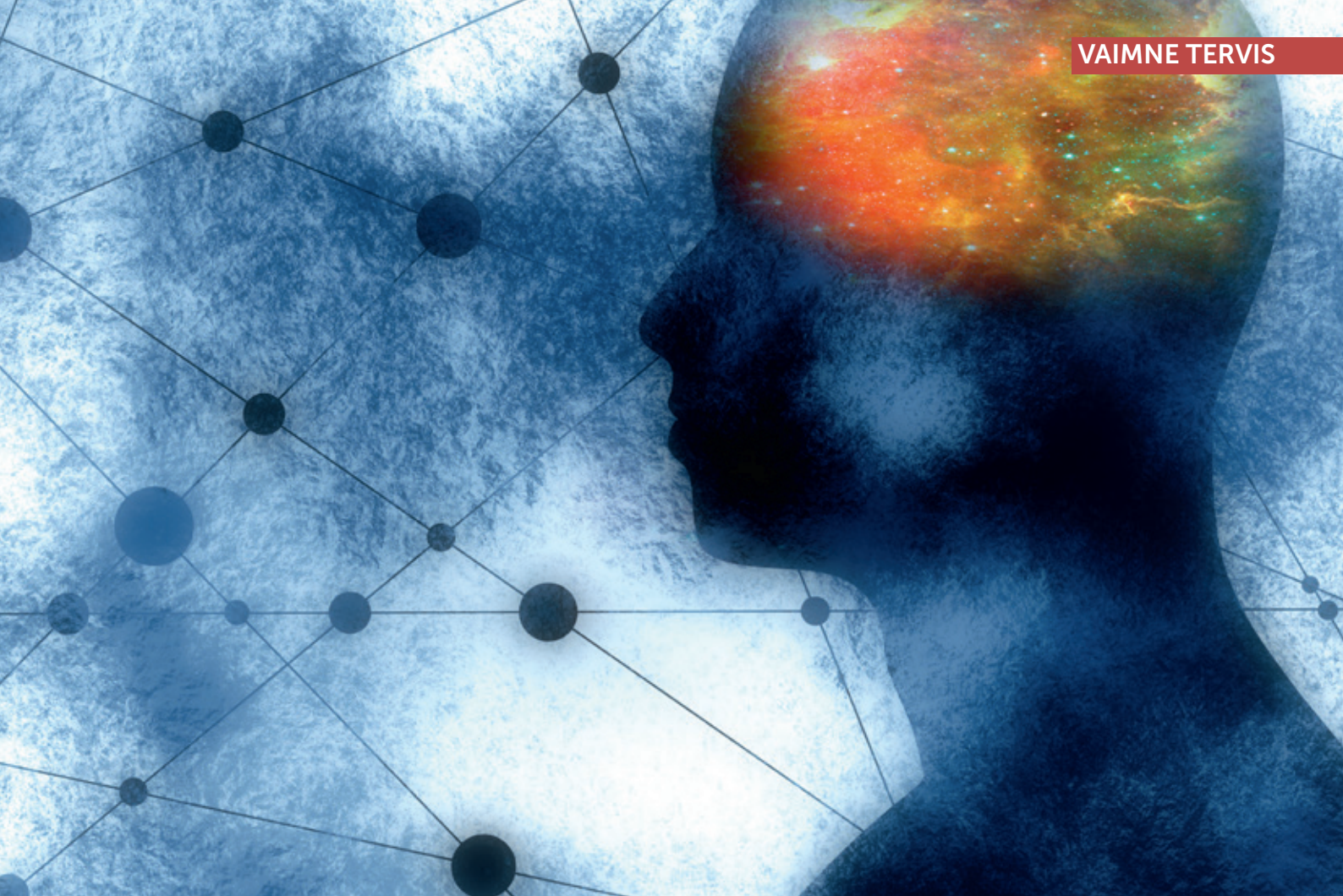
Miks pole päris õige öelda vabatahtlik töö?

Vabatahtlik töö on mõiste, mida igapäevaelus kasutatakse samatähenduslikuna vabatahtlikule tegevusele. Selguse huvides on siiski otstarbekam kasutada järjepidevalt terminit vabatahtlik tegevus, sest vabatahtlikuna tegutsemine ei ole kajastatud Eesti Vabariigi tööseadusandluses.

Anu Viltrop,
Vabatahtlike Värava veebilehe toimetaja

Marita Mäekünga on vabatahtliku tegevusega seotud juba 15 aastat.





Stressi ei pea kartma!

„Tere! Kuidas läheb?“

„Oeh, ära küsi, mul on stress...“ vastatakse halvatujuliselt ning piinatud ilmel.
Tuttav dialoog, eriti novembris, kaamose ajal.

„Tere! Kuidas läheb?“

„Oh, päris hästi, mul on stress...“ vastatakse heatujuliselt ja naeratades.
Tundub võimatu, aga uskuge, ka selline dialoog on normaalne ja eluline. Peame püüdlema selle poole, et teine dialoog tihedamini asendaks esimese dialoogi.
Meil kõigil on selleks võimalus.

TEKST: Katrin Randrüüt, MTÜ Avitus tegevjuht FOTO: Shutterstock

nimene, kes väidab, et tal ei ole kunagi stressi, luiskab. Kahjuks on sõnal stress pahaendeline kõla, aga me võime selle oma mõtetes ja suhtluses asendada sõnaga pinge. On suur vahe, kuidas me sõnastame seisundeid, sest sõnastamine suunab meie tundeid. Praegu on pingeline aeg kõlab palju optimistlikumalt kui mul on stress. Tasub ka mõelda, kuidas me stressi tajume – kas ainult ohuna või ka võimalusena? Meie suhtumine stressi mõjutab märkimisväärselt meie toimetulekut – töös ja eraelus. Teatud tingimustes on stress hea ja normaalne nähtus, lausa vajalik seisund, mis aitab toimida edukalt. Lühiajaline ja mõõdukas stress parandab meie probleemilahendusoskust, keskendumisvõimet ja paneb loovuse õitsema. Teadmine, et stressil on ka positiivsed küljed, aitab negatiivsete mõjudega paremini toime tulla.

Mis see stress on?

Stressi jagatakse positiivseks ja negatiivseks stressiks. See tekitab segadust, sest arvatakse, et positiivne stress ei tee kahju. Teeb küll. Läbipõlemise üheks oluliseks põhjustajaks on just positiivne stress. Kujutame ette, meil on käsil pulmade korraldamine või uus ning huvitav projekt. Me rakendame kõik oma võimed, tegutseme rõõmsalt ja entusiastlikult, tunneme rõõmu edukast korraldusest, nähtavad tulemused annavad energiat. Hoogsalt hakkame täis puhuma õhupalli. Me aina puhume ja puhume, imetledes õhupalli suurust ning enda võimekust. Me võtame ennast kokku ja pingutame veel „nüüd küll viimase“ puhumise teha, aga... plaks, õhupall läheb pauguga katki. Me pingutasime üle, me põletasime ennast läbi. Ja see, et tegime seda rõõmuga, ei tee katkiminemist olematuks ega vähem valulikuks.

Positiivsesse stressi tuleb suhtuda sama ettevaatlikult kui negatiivsesse, sest positiivse stressi halvad mõjud on salakavalamad, rõõmus meel peidab negatiivsed mõjud. Need ei kao, vaid tulevad välja siis, kui nemad tahavad, mitte siis, kui meie nendega tegeleda saame.

Tööstressi, olgu see siis positiivne või negatiivne, koge korra elu jooksul iga kolmas inimene. Tööstressil on palju erinevaid põhjuseid, paljud neist sellised, mida meie muuta ei saa või ei saa me seda muuta ilma stressirohke võitluseta ning kiiresti. Mida me saama kohe teha, on tegeleda iseendaga, teha muutused oma suhtumistes ja reageeringutes.

Esimese asjana peab endaga maha pidama koosoleku teemal „mis mind kõige rohkem tööil häirib ja kas ma saan seda muuta“. Asjaolud, mida me muuta ei saa, nimetame ilmastikuks ja õpime neisse suhtuma nagu muutlikkusse Eestimaa ilma – õiged (vaimsed) riided teevad olukorra alati talutavamaks.

Me saame õppida enesekehtestamist, häirivate tunnetega toimetulekut ja eelkõige oskust väljuda töömuredest töövälisel ajal. Kui me oleme endaga ausa ning usaldusliku koosoleku ära pidanud (soovitatav on kasutada selleks nõustaja abi) ja leidnud päästikud, mis meis tööstressi esile kutsuvad, hakkame tegema muutusi enda suhtumistes.

Ebaviisakalt käituvad kliendid – me ei võta isiklikult, me teame, et nad käituvad kõigiga nii ja me teame ka, et ebaviisakalt käituv inimene on sisimas tihti väga õnnetu. Närvesööv kolleeg – kujutame tema ja enda vahele klaasist vaheseina. Tahaks süveneda tegevusse, aga aina helistatakse ja uued meilid nõuavad tähelepanu – seadistus, et meilid tulevad kord tunnis ja telefon teatud ajaks hääletu režiimi peale. Suhted ja suhtlemine on tööstressi põhjuste ja võimendumise juures oluline tegur. Kuldreegel – me jääme viisakaks kõikides situatsioonides, sest kõige rohkem aitab see meid endid.

Olgu meie kaaslasena positiivne või negatiivne stress, ohtlikuks muutub seis siis, kui stress muutub pikaajaliseks ja meil ei ole oskusi sellest välja tulla või mõjusid leevendada. Kui küsida inimestelt, mida teha stressi halbade mõjude leevendamiseks, siis teoreetilise eksami läbivad kõik – liikumine,ervislik toit, piisav puhkamine, lõõgastusharjutused jne, aga igapäevasesse ellu rakendamine on palju keerulisem. Parim lahendus on aeg maha võtta, väljuda täielikult igapäevastest toimetustest. Erinevate inimeste jaoks on aja maha võtmine erinev, ka võimalused on erinevad. Kui me ei saa või ei taha minna reisile (võib põhjustada uut positiivset stressi), siis tuleb leida meile käepärased ja rahuldust pakuvad harjumused. Tean inimesi, kes pärast pingelist perioodi on kaks päeva voodis, magavad palju. Tean inimesi, kelle jaoks on kõige olulisem suhelda minimaalselt. Tean inimesi, kes lähevad matkale. Igal inimesel tuleb leida endale sobiv variant ja see ka läbi viia.

“Tööstressi, olgu see siis positiivne või negatiivne, koge korra elu jooksul iga kolmas inimene.”

Rõhutan – **LÄBI VIIA**. Paljude inimeste jaoks on mittemidagitegemine kõige raskem ning harjumatum, sest meil on uskumus – kes ei liiguta, on laisk. Soovitan kuulda võtta Jaan Aru, ajuteadlast, kes propageerib molutamist, ja Fred Jüssit, kes juba aastaid räägib *mittemidagitegemise* suurepärasest ja vajalikust oskusest.

Ei maksa unustada, et ka mittemidagitegemine nõuab harjutamist. Kui me ei suuda aega maha võtta, siis ühel halval hetkel otsustab meie keha meie eest ja me jääme haigeks. Haigus võib olla nii füüsiline kui ka psüühiline ja ei ole harukordne, et mõlemad koos.

Kuidas ennast aidata?

Selleks, et ise valida aeg põhjalikuks puhkamiseks, saame igapäevaselt mõndagi ära teha. Stressiolukorras on meie jõuvarud suunatud probleemide lahendamisele ning selle kõrvalt teha põhjalikke ümberkorraldusi igapäevarutiinis tundub võimatu. Soovitus: alusta pisiasjadest ja ära oota, et mõju ilmneb kohe. Peaks minema metsa jooksmas – oi ei, aega ja jaksu ei ole. Olgu! Alustame pisikestest sammudest – lähen jala trepist üles. Mh, täna olen väga väsinud, alustan homme. Stopp! Alusta ikka täna, aga ära mine kõiki korruseid, mine üks korrus jala ja siis luba endale tellida lift. Hea tunne, tegin midagi enda jaoks.

Töömõtted tulevad koju kaasa ja sellega koos ka tööstress? Mõttele endale välja väike rutiin, näiteks – töövõtmed koju tulles eraldi karpi, sinna mõttes ka tööasjad. Tundub mõttetut ja liiga kerge? Proovi kuu aega järjest ja vaata, mis saab. Ära unusta, et kõige püsivamad on muutused, mis tulevad pisitasa ja märkamatuks.

Selliseid esmapilgul naljakaid ja mõttetuid rituaale võib endale mitmeid välja mõelda. Tean inimest, kes enne koju minemist istus 5 minutit koduukse ees autos ja luges endale peast ette kooliajal õpitud luuletusi. Tekkis vahesein töö ja kodu vahel. Üks inimene proovis soovitus järgi endale peeglis naeratada, kaks nädalat vihastas iga kord ja tundis ennast tobedalt, kuni ühel päeval hakkas laginal naerma. Nüüd peeglist möödudes ta naeratab, sest meenub laginal naermine. Ta tuleb hetkeks positiivselt välja oma mõtete virrvarrist.

Kui oleme endale keelanud magusa, siis stressis olles meie enesedistsipliin nõrgeneb ja sirutame

Mõttele endale välja väike rutiin, näiteks – töövõtmed koju tulles eraldi karpi, sinna mõttes ka tööasjad.

käe šokolaadi järele. Aga miks mitte! Tükike šokolaadi annab koheselt hea enesetunde. Oluline on piirduda tükikesega tahvli asemel. Seda on kergem teha, kui mõtleme: nii, ma olen stressis ja vajan väikest turgutust, ma luban endale tüki. Endale lubamine on suure tähtsusega. Kui mõtleme, et näe, ma ei suutnud loobuda šokolaadist, siis on kerge tulema läks trumm, mingi ka pulgad mõtteviis ja me ei peatu enne, kui tahvel otsas.

Tähtis oskus on keskendumine käsil olevasse tegevusse, tundugu see nii rutiinne ning tähtsusetu kui tahes. Tean inimest, kes loeb hommikuti hambaid pestes tagurpidi sajast üheni, et vältida pealetükivaid töömõtteid, valed mõtted valel ajal. Tean inimest, kes seisab aeg ajalt töö juures silmad kinni ja ühel jalal, aju keskendub koheselt tegevusele ja lõpetab perutamise. Need on näited, kuidas kasutada iseenda jaoks mugavaid ja toimivaid isikupäraseid harjumusi. Ka selliste lahenduste väljamõtlemine leevendab stressi.

Mäletate, kuidas Pipi marssis apteeki ja teatas, et tema ei kannata tedretähede all? Apteekriproua märkuse peale, et Pipil on ju nagu tedretäppe täis, teatas Pipi, et on küll ja väga tore ja ei mingit kannatamist. Proovime stressi suhtuda samamoodi, meil on ja peabki aeg ajalt olema stress, me ei saa seda vältida, aga me tuleme sellega toime, kui leiame isikupäraseid lähenemised.

Selleks, et vaimselt mitte omadega metsa minna, tuleb igapäevaselt harrastada vaimset metsajooksu (või kepikõndi või jalutamist). Ei pea alati (vaimsele) maratonile mõtlema. ■

Uuri lisa:

Tööstressi ennetamise kohta leiab lisalugemist näiteks www.tooelu.ee (kasuta otsingus märksõnu tööstress, tööstressi videod).

Vaimse tervise murede korral saab aidata www.avitus.ee
Palju asjakohast lugemist leiab ka www.peaasi.ee



Praktiline info

FOTOD: Shutterstock

Kust saada (veel) nõustamist ja abi?

Eesti Puuetega Inimeste Koja poole saab pöörduda mitmesugustes õigusabi küsimustes. Meie koostööpartner Õigusteenuste Büroo pakub õigusnõustamise teenust keskmise, raske või sügava puudega inimestele üle Eesti. Õigusabi tagatakse elukondlike õigsmurede lahendamisel, mille alla kuuluvad ka töötamisega seonduvad teemad.

Õigusnõustamise teenust pakutakse 15-s ligipääsetavas nõustamiskohas üle Eesti koostöös maakondlike puuetega inimeste kodadega. Nõustamist on võimalik saada ka veebisilla vahendusel (Skype), õigusinfot saab küsida telefonitsi ja veebinõustamise teel. Teenus on sihtgrupi jaoks tasuta. Vajadusel on võimalus nõustamisel kasutada viipekeeletolki. **Õigusnõustamiseks on vajalik eelregistreerimine SA Õigusteenuste Büroo telefonidel: 601 5122 või 53 850 005**

Lisaks pakume tasuta nõustamisteenust töövõime või puude raskusastme hindamise taotlejatele. Uuri lähemalt **www.epikoda.ee/nõustamine**. EPIKoja nõustamisteenuste ning tasuta õigusabi puudutavate teemade kohta loe **www.epikoda.ee/oigusabi**.

Ära unusta ka:

Töötamisega seonduvates teemades aitab orienteeruda **www.tooelu.ee**.

Töötukassa kaudu saab infot erinevate tööturuteenuste, toetuste, hüvitiste kohta **www.tootukassa.ee**.

Sotsiaalministeeriumi kodulehelt leiad teavet sotsiaalsüsteemi korralduse, sotsiaaltoetuste ja -teenuste ning tööturu korralduse kohta **www.sm.ee**.

Sotsiaalkindlustusameti kodulehelt leiab infot erinevate toetuste, teenuste jms kohta **www.sotsiaalkindlustusamet.ee**.

Kui tunned, et sind on sinu erivajaduse või puude tõttu (tööalaselt) diskrimineeritud, siis võta ühendust **www.volinik.ee**.

Tööinspektsiooni nõustamisteenus

Tööinspektsiooni infotelefonil 640 6000 vastab jurist töölepingut, töö- ja puhkeaega, puhkust, töötasu ja töökeskkonna ohutust, samuti kollektiivseid töösuhteid puudutavatele küsimustele. Tööinspektsioon osutab nõustamisteenust telefoni ja e-kirja teel, saab tulla vastuvõtule Tööinspektsiooni kohaliku inspektsiooni kontoris. Tööinspektsiooni nõustamisteenus on tasuta ning toimub peamiselt individuaalnõustamise vormis.

Tööinspektsiooni nõustaja on erapooletu ja usaldusväärne, nõustamine on konfidentsiaalne. Keerulisemates küsimustes ja pikemat selgitust vajavatel helistajatel tasuks pöörduda kohalikku inspektsiooni või saata küsimus kirjalikult aadressil **jurist@ti.ee**. Kirjalikult saadetud küsimustele vastab jurist esimesel võimalusel ning mitte hiljem kui 30 päeva jooksul. Infotelefon 640 6000 töötab igal tööpäeval kell 9:00–16:30.

Tööinspektsioonist saab küsida nõustamist ka töötervishoiu ja tööohutusalase töökeskkonna konsultandilt, kelle vastuvõtt toimub ainult eelneval registreerimisel Rakveres, Tartus ja Tallinnas. Vastuvõtuaja saamiseks tuleb helistada infotelefonil 640 6000 või kirjutada **jurist@ti.ee**.





Töö- ja karjäärimeessid 2020

**Kui otsid tööd või soovid teha karjäärimuutust?
Külasta Eesti Töötukassa Töö- ja Karjäärimesse.**

Aeg	Mess	Toimumiskoht
18.02	Keila töö- ja karjäärimesse	Keila kultuurikeskus, kell 11-14
10.03	Põlvamaa töö- ja karjäärimesse	Põlva Kultuuri- ja Huvikeskus, kell 10-13
20.03	Järvamaa töö- ja karjäärimesse	Paide muusika- ja teatrimaja
24.03	Saaremaa töö- ja karjäärimesse	Thule Koda, kell 10-13
26.03	Valgamaa töö- ja haridusmess	Valga Kultuuri- ja Huvialakeskus
27.03	Narva töö- ja karjäärimesse	Narva Astri keskus, kell 11-14
31.03	Pärnumaa töö- ja karjäärimesse	Pärnu Kontserdimaja, kell 12-16
02.04	Astangu töölaad	Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus, kell 11-14
03.04	Läänemaa töö- ja karjäärimesse	Haapsalu Kultuurikeskus, kell 11-14
08.04	Raplamaa töö- ja karjäärimesse	Sadolin Spordihoone, kell 12-16
14.04	Tallinna ja Harjumaa töö- ja karjäärimesse	Kultuurikatel
18.04	Lääne-Virumaa töö- ja karjäärimesse	Rakvere Spordikeskus, kell 12-15
21.04	Jõhvi töö- ja karjäärimesse	Pargi Keskus, kell 11-14
10.09	Viljandimaa töö- ja karjäärimesse	UKU keskus, kell 15-18
September	Tallinna ja Harjumaa töö- ja karjäärimesse	Kultuurikatel
08.10	Jõgevamaa töö- ja karjäärimesse	Põltsamaa Kultuurikeskus
09.10	Sillamäe töö- ja karjäärimesse	Ida-Virumaa Kutsehariduskeskus, Sillamäe õppekoht, kell 11-14
03.11	Lasnamäe töö- ja karjäärimesse	

Korralda oma üritus meie juures!



EPIKoda pakub
ligipääsetavaid saale
töisteks ja pidulikukes
sündmusteks



Väike saal (41,6 m²) kuni 16-le inimesele.
Suur saal (84,0 m²) kuni 50-le inimesele.

Asume:
Tallinna kesklinnas, Toompuiestee 10.
e-mail: epikoda@epikoda.ee
tel: 661 6629

Rohkem infot: www.epikoda.ee



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE