



Avatud Eesti Fond  
Open Estonia Foundation



# „Meie meeskond“

Professionaalsus + Teenuste kvaliteet =  
omastehoodajate heaolu ja toimetulek  
Arengeuseminar



# Kes Sa oled?

- ♥ Harjutus paarides
- ♥ 3 minuti jooksul vastus küsimusele:  
„Kes Sa oled?“
- ♥ Üks paariline räägib ja teine kuulab –  
ainus küsimus, mida esitada võib: „Kes Sa  
oled?“ Seejärel rollid vahetuvad.
- ♥ Paariliste vahetus. Harjutuse kordamine.
- ♥ Kogemused, mõtted

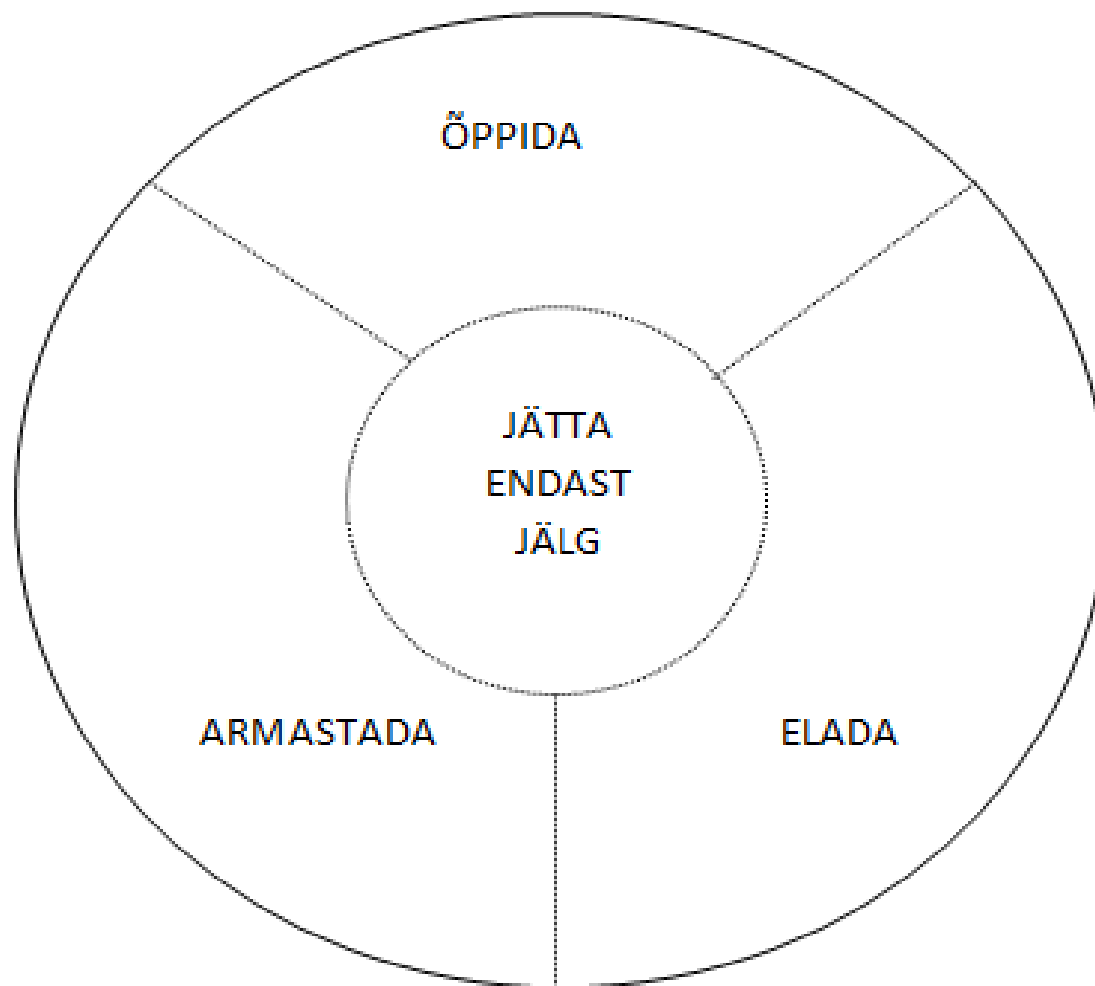


# Inimese neli vajadust

- ♥ ÕPPIDA – (mõistus) kasvamine ja areng
- ♥ ARMASTADA – (süda) suhted
- ♥ ELADA – (keha) ellujäämine
- ♥ JÄTTA ENDAST JÄLG – (hing) tähendus ja panus



# Inimese neli vajadust



# Pinge vs stress

- ♥ Stress on inimese reaktsioon ülemäärasele pingele ja/või nõudmistele. Inimene tunneb stressi siis kui tal puuduvad (materiaalsed, finantsilised, emotsionaalsed) ressursid neile ootustele vastamiseks.
- ♥ On loomulik ja vahel koguni kasulik kui inimese elus on veidi pinget, mis tekitab positiivset stressi, nt vajadus ohu korral kiiresti otsustada. See võib tuua kaasa tulemuslikkuse paranemise, motivatsiooni tõusu.
- ♥ Pikaajaline ja tugev stress võib kaasa tuua nii füüsilisi (südamehaigused, seljavalud, sõltuvused) kui ka vaimseid haigusi (murelikkus, depressioon).



# Märgid, mis viitavad stressile?

- ♥ Töö tulemuslikkus läheb alla või on ebaühtlane
- ♥ Mitteomased vead ja kontrolli puudumine töö üle
- ♥ Motivatsioon ja pühendumine kaob
- ♥ Otsustamatus ja unustamine
- ♥ Töötempo langeb, päevad venivad pikemaks



# Eemaldumine

- ♥ Hommikused hilinemised,
- ♥ varasemad lahkumised,
- ♥ pikale venivad lõunad,
- ♥ tööle mitteilmumine,
- ♥ vältimine ja eemalolek,
- ♥ sotsiaalsete suhete vähenemine.



# Ebastabiilne käitumine

- ♥ Nutmine,
- ♥ tülid kolleegidega,
- ♥ ärrituvus ja tujutsemine,
- ♥ ülereageerimine,
- ♥ mossitamine,
- ♥ lapsik käitumine.





# Agressiivne käitumine

- ♥ Pahatahtlik tagarääkimine,
- ♥ teiste kritiseerimine,
- ♥ vandalism,
- ♥ karjumine ja tujutsemine,
- ♥ kiusamine,
- ♥ töösuhete halvenemine.



# Muud märgid

- ♥ Mitte-omane käitumine,
- ♥ raskused lõdvestuda,
- ♥ suureneb suitsetamine ja alkoholitarbimine,
- ♥ huvi puudumine oma välimuse vastu,
- ♥ äpardused kodus ja tööl,
- ♥ mittevajalike riskide võtmine.



# Füüsilised märgid

- ♥ Närviline ja katkendlik jutt,
- ♥ väsimus ja letargia,
- ♥ higistamine,
- ♥ pingepeavalud,
- ♥ värisevad käed,
- ♥ äkilised kaalumuutused,
- ♥ pidev külmatunne.



# EQ

- ♥ Eneseteadlikkus – võime mõista oma emotsioone ja nende mõju tööle, suhetele
- ♥ Realistlik enesehinnang ja enesekindlus
- ♥ Enese juhtimine – enesekontroll, usaldusväärsus, kohusetunne, kohanemisvõime, saavutusele orienteeritus, initsiatiiv
- ♥ Sotsiaalne teadlikkus – empaatia, organisatsiooniteadlikkus, orienteeritus teenindamisele
- ♥ Sotsiaalsed oskused – mõjutamine, teiste arendamine, kommunikatsioon, muutuste algatamine, konfliktide juhtimine, suhete loomine, koostöö



# Motivatsioon ja õiglus

- ♥ Pühendumise ja motivatsiooni seisukohalt on võtmeküsimuseks tajutud õiglus töökohal
- ♥ Õiglustunnet kahjustab kõige enam
  - ♥ Sõnumite muutumine
  - ♥ Arusaamatud otsused
  - ♥ Kokkulepetest mitte kinni pidamine
  - ♥ Kaaslaste vähene panustamine
  - ♥ Hüvede ebaõiglane jaotumine
  - ♥ Silmakirjalikkus, autentsuse vähesus



# Kuhu kulub aeg?

	KIIRE		EI OLE KIIRE	
OLULINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kriisid</li> <li>• Tähtajast sõltuvad tööd</li> <li>• EMO-juhtumid</li> <li>• Muud „päris“ hädaolukorrad</li> <li>• Põletavad probleemid</li> <li>• Viimase minuti ettevalmistused</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress</li> <li>• Läbipõlemine</li> <li>• Kriisijuhtimine</li> <li>• Pidev tulekustutamine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ettevalmistumine</li> <li>• Planeerimine</li> <li>• Väärtuste täpsustamine</li> <li>• Võimustamine</li> <li>• Suhete ehitamine</li> <li>• Taastumine, akude laadimine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visioon</li> <li>• Tasakaal</li> <li>• Distsipliin</li> <li>• Kontroll asjade üle</li> <li>• Vähe kriise</li> </ul>
EBAOLULINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vahelesegajad (sh kõned)</li> <li>• Osa meile, kohtumisi</li> <li>• Teiste inimeste prioriteetidega tegelemine</li> <li>• Populaarsed tegevused</li> <li>• Kui kiire maskeerib olulist</li> <li>• Osa töö ümbertegemist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lühiajaline fookus</li> <li>• Kriisijuhtimine</li> <li>• Hüpinknukk</li> <li>• Sihtide , plaanide pidamine kasutuks</li> <li>• Ohvri tunne, ei käi oma asjadest üle</li> <li>• Pinnapealsed või katkenud suhted</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eskapism</li> <li>• Sihitu telekavahtimine, sotsiaalmeedia jälgimine ja netis surfamine</li> <li>• Askeldamine</li> <li>• Osa kõnesid</li> <li>• Osa e-maile</li> <li>• Meeldivad tegevused</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Täielik vastutustundetuse</li> <li>• Vallandamised</li> <li>• Baasasjades teistest sõltuvus</li> </ul>



# Minu ajakasutus

	KIIRE	EI OLE KIIRE
OLULINE	Tee ära, vajadus	Leia aega, keskendu
EBAOLULINE	Enesepeetus	Raiskamine

	KIIRE	EI OLE KIIRE
OLULINE		
EBAOLULINE		

Jälgi oma ajakasutust iseseisvalt 30-minutilise täpsusega! Kuhu kulub Sinu aeg?



# 70:20:10

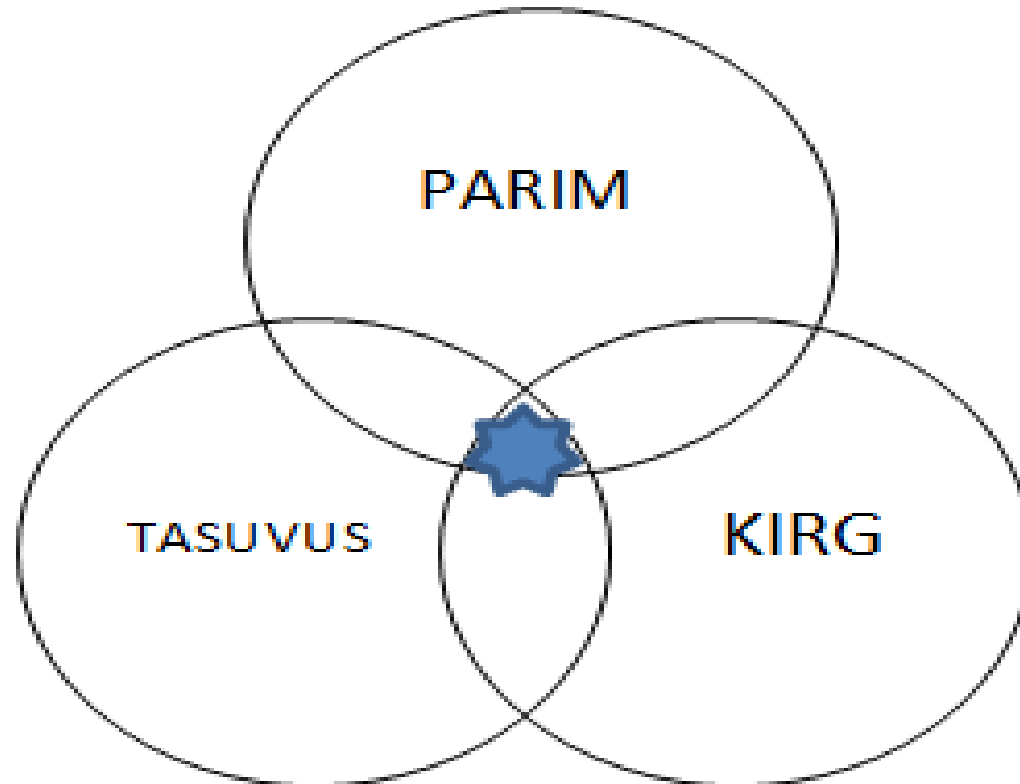
Eksperimentaaluuringute põhjal loodud mudel jagab töökohal õppimise järgmiselt:

- ♥ ca 70% igapäevaste tööprobleemide lahendamise kaudu
- ♥ ca 20% kolleegide tagasiside kaudu
- ♥ ca 10% kursuste kaudu





# Milles meie suudame olla maailma parimad?



# Meie meeskond

- ♥ Mis oskused meil täna olemas on?
- ♥ Milliseid neist on üle-/alarakendatud?
- ♥ Mis oskused on puudu?
- ♥ Liikmeskonna analüüs ja otsus kust ja kuidas vajalikke inimesi leida.



# Oskused

EMPAATIA

SUHTLUSOSKUS

JULGUS

ORGANISEERIMINE

KAASAMINE/KOOSTÖÖ

ABI ANDMINE/ABI VASTUVÕTMINE

PLANEERIMINE

POSITIIVSUS/SÄRA

INNUSTAMINE

MEELELAHUTAMINE



# Puudujäägid

EESMÄRGISTATUS

DELEGEERIMINE

TULEVIKUVADE

MÜÜGITÖÖ (Teema müüdavus)

SUHTLUS MEEDIAGA

FILTREERIMINE (Mis on oluline?)

ENESEKEHTESTAMINE

LÄBIRÄÄKIMISOSKUS

MOTIVEERIMINE (Järjepidevus)

ESINEMISOSKUS



# Siht – kus tahame olla?

- ♥ Kus tahame olla 5/10 aasta pärast?
- ♥ Prioriteetidid – mis on oluline?
- ♥ Mis me teeme? Miks olemas oleme?
- ♥ Kelle jaoks olemas oleme?



# Omastehoolduse tulevik

## RIIK/KOV

- ♥ Defineerime end! Kohandatud, kättesaadavad, juurdepääsetavad ja ühtlustatud toetused ja teenused
  - ♥ Aitab huntkriimsilmlusest!
- ♥ Omastehoolduse kaart – Koostööpartnerite soodustused
- ♥ Omastehoolduse koordinaator



# Omastehoolduse tulevik

EOH

- ♥ Struktuur – Kogemuskode, kontor, infopunkt, Visioon, eesmärgid
- ♥ Huvikaitse – Eestseisus, esindamine
- ♥ Teenuseosutaja
- ♥ Omastehoolduse mess
- ♥ „Puhkus“ ja „Preemia“
- ♥ Avalik konkurss Kogemusrühma juhi kohale
- ♥ Sihtotstarbelised toetused igas omavalitsuses



# Omastehoolduse tulevik

## Kogemusrühm

- ♥ On olemas rohkelt-uhkelt
- ♥ Eeskujud, tööjõud
- ♥ „Puhkus“ ja „Preemia“
- ♥ Teadmistepõhisus – andmed, vajaduste tundmine
- ♥ Tugev koostöö KOV-iga





# „Probleem on vaid siis probleem, kui sellega saab midagi ette võtta“

- ♥ Mille poolest me oleme väga head – meie erilised tugevused, eristumise kohad üldse?
- ♥ Milles peame kindlasti end parandama?
- ♥ Milliseid võimalusi on tark ära kasutada?
- ♥ Milliseid ohte peame ennetama ja vältima?



# Probleemid, millega saab midagi ette võtta!

- ♥ Asendushooldus erivajadusega lapsele/hooldatavale
- ♥ Isikliku aja vajadus
- ♥ Endiste omastehooldajate aktiveerimine



# Väärtused

- ♥ Aluspõhimõtted, millest oma töös 24/7 lähtuda.
- ♥ Need ei ole valikuliselt täidetavad ega kaubeldavad.
- ♥ Kui mõni väärtus on löögi all, on kriis.



# EOH väärtused

TURVATUNNE

USALDUSVÄÄRSUS

RÜHM ON MEESKOND KOOS JUHIGA

SÕBRALIKKUS

ARENEMISVÕIME

SALLIVUS

JÄRJEPIDEVUS

PANUSTAMINE

KOKKULEPPED

POSITIIVSUS/AVATUS

VÕRDSUS



# Kodutöö

♥ Meie kogemusrühm

- 1) Millised oskused on meil olemas?
- 2) Millised oskused on meil puudu?

Kuhu kulub aeg? Oma tegevuste jälgimine!



# Täna kuulamast!

**MTÜ Eesti Omastehooldus**

Kontaktisik: Helle Lepik

Telefon: +372 52 68 822

E-mail: [info@omastehooldus.eu](mailto:info@omastehooldus.eu)

Kontaktisik: Ivar Paimre

Telefon: +372 53 671 418

E-mail: [ivar.paimre@gmail.com](mailto:ivar.paimre@gmail.com)

