

KUI SINU TÖÖ ON TEISI AIDATA

Helle Saaremägi

SKA ohvriabi ekspert (ennetus- ja arendustegevused)

5.november 2025

TÕMBAME KORRAKS HINGE



AITAMISE HIND

Inimestega töö on vist küll üks ilusamaid asju mis üldse on olemas. Me aitame teisi ja aidata on väga hea. Samas see osa mis pakub rõõmu omab ka varjupoolt, piirid on õhkõrnad ja võime minna märkamatult üle piiri.

„Märjaks saamata ei saa vees kõndida.

Me ei saa seda tööd teha, ilma et see meid mõjutaks“.

Per Isdal

MIDA TÖÖ MEIEGA TEEB

- Kõrgkoolis meile seda ei õpetata, aga töö õpetab.
- Normaliseerimine on õppest jäänud välja.
- Teiste inimeste valu vaatamine.
- Töö tuleb ikka koju.
- Sotsiaalne koorem.
- Teiste elude raskused.
- Oh sa vaeseke! Kuidas sa sellises kohas vastu pead?

MIDA ME SINNA TEHA SAAME

- ✓ Organisatsioonis
- ✓ Meeskonnas
- ✓ Personaalselt

Kõige valusa vastu aitab see, mis on hea (sulle)!



Tere tulemast ohvriabi õpiampsule!

Tänapäeva tempokas ja nõudlik maailm esitab meie kehale ja vaimule iga päev uusi väljakutseid.

<https://rise.articulate.com/share/WB0HpAEBnePMRoOwr8cmvX3GhE512AyL>

Vaikuseminutite harjutused – proovi ise!



Need tõhusad tehnikad sobivad nii lastele kui täiskasvanutele, kes soovivad toime tulla emotsioonidest või pinges olekust. Samal ajal aitavad need kaasa hea meele ja rõõmu toime tulla.

Teadusmaailmas on see tuntud *mindfulness* in the moment, mis aitab keskenduda hetkele ja teoksil oleva juures.

Allpool leiad audioharjutusi, mis olid kasutusele võetud Vaikuseminutite programmis osalemine. Need on mõeldud kasutamiseks kodus (võrrelduna kontrollgrupiga, kus need ei kasutatakse) ja panustasid mitmed Eesti näitlejad, et toetada :



Lasteabi veebiseminar "Sest sa hoolid"

Psühholoog-pereterapeut Triin Kahre ja Marilin Küünarpuu

<https://www.youtube.com/watch?v=aa9kCJI8rjw>

Sulle võib huvi pakkuda ka ohvriabi tasuta e-kursus "Psühholoogiline esmaabi kriisi sattunud inimese toetamisel". Loe lähemalt palunabi.ee

HINGETÕMBEPAUS

*Kui peaksid täna tegema ühe hea asja iseenda jaoks
(mis on hea sulle ega arvesta kellegi teise huve),
siis mis see oleks?*

Per Isdal

