

„Tegevusjuhendaja baaskoolitus koos esmaabi väljaõppega“ õppekava

Õppekavarühm

Sotsiaaltöö ja nõustamine

Tegevusjuhendaja baaskoolitus

I moodul „Sissejuhatus – psüühilise erivajadusega inimene ja hoolekandeteenused“

II moodul „Põhiained – erihoolekandeteenuseid tarbivad sihtrühmad“

III moodul „Põhioskused – klienditöö alused“

IV moodul „Spetsiifilised oskused klienditöös“

Lõputöö koostamine

Koolituse maht

260 akadeemilist tundi

Sihtrühm

Erialase kvalifikatsioonita, madala või aegunud erialase kvalifikatsiooniga erihoolekandeteenust osutavate asutuste töötajad, kes soovivad tegevusjuhendajana tööd alustada. Samuti võivad õppida omastehooldajad või teised koolitusest huvitatud inimesed, kellel puudub tegevusjuhendaja koolituse väljaõpe.

Õppe alustamise nõuded

Täisealine isik. Eelnevalt omandatud keskharidus. Kasuks tuleb eelnev töökogemus erihoolekandeteenuseid pakkavas asutuses. Isiku vastavus Sotsiaalhoolekandeseaduse § 86 lõikes 3 sätestatule.

Õpiväljundid

I Mooduli läbinu:

- omab ülevaadet Eesti erihoolekandesüsteemist ja seda reguleerivatest

õigusaktidest;

- on teadlik teenust kasutavate isikute õigustest;
- omab ülevaadet erihoolekandeteenuste peamiste sihtrühmade eripäradest, sh tegevusvõimet mõjutavatest teguritest ja raskesti mõistetavast käitumisest;
- mõistab tegevusplaani ja ohumärkide plaani vajalikkust ning koostamise põhimõtteid;
- tunneb meeskonna- ja võrgustikutöö põhimõtteid töös psüühikahäiretega inimestega.
- lähtub oma tegevustes sotsiaaltöötaja eetilistest põhimõtetest ja konfidentsiaalsuse nõudest;
- juhendab eesmärgistatult teenust kasutava isiku (sh tegevusplaanist tulenevaid) tegevusi;
- loob toetava ja turvalise keskkonna teenuse sihtrühmadele, tagades sealjuures enda ja teiste ohutuse;
- lähtub oma töös isikukeskse, taastumisele orienteeritud lähenemise põhimõttest;
- toetab raviskeemi järgimist.

II Mooduli läbinu teab ja tunneb:

- erihoolekandeteenuseid kasutavaid sihtrühmi;
- erinevate sihtrühmade diagnoosiga kaasnevaid sümptomeid, prognoose;
- inimese füüsilise, kognitiivse ja sotsiaal-emotsionaalse arengu etappe;
- tegevusvõimet mõjutavaid tegureid;
- eesmärgistatud tegevuse olemust ja mõju inimese tegevusvõimele;
- ravimite manustamise viise, enim tarvitavaid ravimeid ja nende kõrvalmõjusid;
- suhtlemise põhiprotsesse;
- kommunikatsioonibarjääre ja suhtlemispiiranguid.

II Mooduli läbinu oskab:

- eristada erihoolekandeteenuseid kasutavaid sihtrühmi;
- ära tunda diagnoosidega kaasnevaid sümptomeid;

- luua toetavat keskkonda erinevatele sihtrühmadele;
- kasutada erinevaid juhendamisevõtteid lähtuvalt isiku arengutasemest;
- kujundada teenust saava isiku päeva lähtuvalt tegevuste eesmärgist;
- valida teenust saavatele isikutele olulisi ning tema tegevusvõimet toetavaid ja arendavaid tegevusi;
- märgata ravimi kõrvalmõjust tingitud terviseprobleeme;
- määrata teenust saava isiku kommunikatsioonitaset;
- toetada teenust saavat isikut suhtlemispiirangute korral.

III Mooduli läbinu teab ja tunneb:

- tegevusjuhendaja töövaldkonda ja töörolle;
- tunneb ära stressiilmingud iseendal ja teab stressijuhtimise viise;
- tegevuse analüüsi põhimõtteid;
- tegevusvõime hindamise protsessi;
- erinevaid juhendamisevõtteid;
- klienditöö erinevaid meetodeid;
- peamisi töövõtteid igapäevase hoolduse korraldamisel;
- tegevusplaani koostamise põhimõtteid;
- terviseseisundi jälgimise vajalikkust.

III Mooduli läbinu oskab:

- tegevust analüüsida ning analüüsitud tegevusi klienditöös kasutada;
- psüühikahäirega isiku tegevusvõimet hinnata;
- hindamistulemusi dokumenteerida;
- kasutada erinevaid klienditöö meetodeid;
- kasutada peamisi hooldusvõtteid;
- koostada tegevusplaani;
- tegevusplaani alusel klienditööd korraldada;
- tunda ära terviseseisundi muutusi;
- kasutada esmaabivõtteid.

IV Mooduli läbinu teab ja tunneb:

- rühmatöö teoreetilisi aluseid;

- raskesti mõistetava käitumise olemust, põhjuseid ja peamisi juhendamisevõtteid;
- seksuaalse arengu etappe;
- loovuse mõju inimesele.

IV Mooduli läbinu oskab:

- planeerida ja juhendada tegevuslikke rühmi;
- hinnata rühmakorra tulemuslikkust;
- lahendada esilekerkivaid probleeme rühmatöös;
- välja selgitada teenust saava isiku raskesti mõistetava käitumise põhjused ja eesmärgid;
- kasutada erinevaid juhendamisevõtteid käitumise muutumiseks;
- hinnata teenust saava isiku seksuaalarengut;
- ära tunda ja juhendada teenust saava isiku seksuaalkäitumist;
- ära tunda väärkohtlemise ilminguid ja väärkohtlemine kohe lõpetada;
- kasutada peamisi strateegiaid töös ohvri ja vägivaldse teo toimepanijaga;
- kasutada loovaid tegevusi klienditöös.

Õpiväljundite seos kutsestandardiga ja õppekava koostamise alused

Kutsestandard Sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna spetsialist tase 4, kohustuslikud kompetentsid

B.2.1 Kliendi sotsiaalsete oskuste arendamine

B.2.2 Kliendi tegevusvõime arendamine, säilitamine ja toetamine

B.2.3 Kliendi juhendamine ja toetamine igapäevaelu toimingutes

B.2.4 Kliendi toetamine võimetekohasel panustamisel ühiskonda

B.2.5 Toetamine asjaajamise korraldamisel

B.2.6 Võrgustikutöö

ja spetsialiseerumisega seotud kompetents B.2.7: Töö intellektihäire ja vaimse tervise probleemidega täiskasvanuga.

Õppekava koostamise aluseks on Sotsiaalhoolekande seaduse § 86 lõike 7 alusel kehtestatud Sotsiaalkaitseministri 26.04.2022 määrus nr 38 „Tegevusjuhendajate ettevalmistusnõuded ja nõuded koolitusele“.

Tervise- ja tööministri 22.11.2018. a määrus nr 50 „Töökeskkonnavoliniku, töökeskkonnanõukogu liikme ja esmaabiandja koolituse ja täienduskoolituse kord täienduskoolitusasutuses" § 3.

Koolituse maht

I Moodul

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides: 40

Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides: 40

sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari, õppetunni või koolis määratud muus vormis) 40

sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas) 0

II Moodul

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides: 82

Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides: 82

sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari, õppetunni või koolis määratud muus vormis) 54

sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas) 28

III Moodul

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides: 76

Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides: 76

sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari, õppetunni või koolis määratud muus vormis) 46

sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas) 30

IV Moodul

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides: 40

Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides: 6

sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari, õppetunni või koolis määratud muus vormis) 40

sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas) 6

Lõputöö Koolitus lõpeb lõputööga – 16 tundi iseseisva töö koostamiseks

Õppe sisu

I Moodul „Sissejuhatus – psüühilise erivajadusega inimene ja hoolekandeteenused“

- Auditoorne töö (40 tundi)
 - o Psüühilise erivajadusega inimeste hoolekanne
 - o Eetika hoolekandes
 - o Arengupsühholoogia alused ja arenguvaldkondade iseärasused puuetega inimestel
 - o Meeskonnatöö alused
 - o Inimese arengu etapid, nende tundmine ja oskus kasutada neid klienditöös
 - o Meeskonnatöös osalemine
 - o Hoiakud ja suhtumine teenust saavatesse isikutesse

II Moodul „Põhiained – erihoolekandeteenuseid tarbivad sihtrühmad“

- Auditoorne töö (54 tundi)
 - o Psüühikahäired
 - o Vaimupuue
 - o Liitpuue
 - o Suhtlemise alused ja eripärad suhtlemisel psüühikahäirega inimestega
 - o Tegevusvõime, eesmärgistatud tegevus
- Praktiline töö (28 tundi)
 - o Erihoolekandeteenuseid tarbivate sihtrühmade eristamine
 - o Diagnoosiga kaasnevad sümptomid
 - o Inimese füüsilise, kognitiivse ja sotsiaal-emotsionaalse arengu etapid
 - o Ravimite manustamise viisid ja enamtarvitatavad ravimid
 - o Toetav tegevuskeskkond erinevatele sihtrühmadele
 - o Suhtlemispiirangule vastav kommunikatsiooniviis

III Moodul „Põhiained – erihoolekandeteenuseid tarbivad sihtrühmad“

- Auditoorne töö (46 tundi)
 - o Tegevusjuhendaja töövaldkond ja rollid

- o Tegevuse analüüs ja kohandamine
 - o Tegevusvõime hindamine
 - o Klienditöö meetodid
 - o Peamised töövõtted igapäevases hoolduses
 - o Tegevusplaani koostamine
 - o Tervise seisundi jälgimine ja ravimiõpetuse alused
 - o esmaabi koolitus (moodustab 16 t auditoorsest tööst)
- Praktiline töö (30 tundi)
 - o Tegevuse analüüs ja kohandamine
 - o Tegevusvõime hindamine
 - o Dokumenteerimine
 - o Hooldusvõtted
 - o Klienditöö meetodid
 - o Käitumine kriisiolukorras ja esmaabi

IV Moodul IV moodul „Spetsiifilised oskused klienditöös“

- Auditoorne töö (40 tundi)
 - o Rühmatöö klienditöös
 - o Probleemse käitumise juhtimine
 - o Seksuaalsus ja seksuaalkasvatus
 - o Teraapilised ja arendavad tegevused klienditöös
- Praktiline töö (6 tundi)
 - o Probleemse käitumise juhendamise võtted
 - o Seksuaalarengu etapid, seksuaalkäitumine ja seksuaalsele arengule vastavad juhendamise võtted
 - o Loovad tegevused klienditöös

Lõputöö

Tegevusplaani koostamine teenust saavale isikule (iseseisev töö – 16 tundi)

- o Tegevusplaani koostamine kasutades vestlust, vaatlust ning abi- ja toetusvajaduse hindamise kokkuvõtet, olemasolu korral ka rehabilitatsiooniplaanis kirjeldatud üldeesmärke.

Tegevusplaan koosneb järgmistest komponentidest:

- isiku enda ja/või tegevusjuhendajatega/lähedastega koostöös saavutatavad eesmärgid järgmis(t)eks aasta(te)ks;
- alaeesmärgid;
- tegevused alaeesmärkide saavutamiseks koos ajakavaga;
- kokkuvõtte eesmärkide saavutamisest.

Õppekeskkonna kirjeldus

Viljandis, Tartu 15a või Posti 17-1 ning **Valgas**, Vabaduse 26-214 (Müllersoni Ärimaja).

Tagatud on ligipääs meie koolitusruumidele ka liikumispiirangutega õppijatele, võimalus on kasutada trepironijat.

Õppijatel on kõigis meie koolitusruumides kasutada individuaalsed laudad, toolid, ruumis on pabertahvel, projektor, arvuti, riidenagi ning sund- ja loomulik ventilatsioon. Tagatud on puhas joogivesi, kohv ja tee. Kohvipausid sisalduvad koolituse hinnas.

Pakume soovi korral võimalust ka koolituse läbiviimist sisekoolitusena.

Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Õpingute lõpetamiseks on vajalik osaleda kontaktõppes vähemalt 70%, sooritada test, praktiline töö, esitada ja kaitsta lõputöö. Mitmeeristav hindamine. Koolituse kõigi nelja mooduli läbimisel väljastatakse osalejatele tegevusjuhendajate koolituse tunnistus, millel on märgitud ka info ka esmaabi koolituse läbimise kohta ning selle kehtivusaeg.

Juhul kui õppija ei saavuta õpitulemusi, kuid võttis osa õppetööst, väljastatakse talle tõend vastavalt osaletud kontakttundide arvule, kuid mitte juhul, kui õppija osales vähem kui 70% tundidest.

I Moodul

Hindamismeetod – Test. Hindamiskriteeriumid:

Positiivseks soorituseks on vaja vähemalt 80% õigeid vastuseid.

Test hõlmab: erihoolekandeteenuste tundmist, erihoolekandega seotud seadusandluse tundmist, sh teenust saavate isikute õigused, peamiste erihoolekandeteenuseid kasutavate sihtrühmade tundmine ning oskus juhendada psüühikahäiretega inimeste tegevust eesmärgistatult, arenguetappide tundmist ja oskust kasutada

neid teadmisi klienditöös, suhtumist teenust saavatesse isikutesse, oskust teha meeskonna- ja võrgustikutööd.

Hindamismeetod - Praktiline töö. Hindamiskriteeriumid:

Lähtuvalt situatsioonülesandest:

- kirjeldab erinevaid suhtlemisolukordi
- kirjeldab konfliktolukorrale reageerimist, erinevaid alternatiivkommunikatsiooni võimalusi
- kirjeldab erinevaid tegevusi raviskeemi järgimiseks

II Moodul

Hindamismeetod – Test. Hindamiskriteeriumid:

Positiivseks soorituseks on vaja vähemalt 80% õigeid vastuseid.

Test hõlmab:

- oskust ära tunda ja eristada sihtrühmi, nende vajadusi,
- oskust juhendada inimesi vastavalt nende arengutasemele,
- oskust luua toetav keskkond erinevatele sihtrühmadele,
- oskust valida suhtlemispiirangule vastav kommunikatsiooniviis.

Hindamismeetod - Praktiline töö. Hindamiskriteeriumid:

Lähtuvalt situatsioonülesandest:

- hindab regulaarselt kliendi sensomotoorseid, kognitiivseid ja psühhosotsiaalseid tegevuseeldusi
- analüüsib kliendi tegevusvõime taset, kohandab keskkonna tegevusteks sobivaks, koostades kliendi vajadustele vastava päevakava,
- selgitab välja abivahendi vajaduse lähtuvalt tegevusvõimest.

III Moodul

Hindamismeetod – Test. Hindamiskriteeriumid: Positiivseks soorituseks on vaja vähemalt 80% õigeid vastuseid.

Test hõlmab:

- tegevuse analüüs ja kohandamine,
- tegevusvõime hindamine,
- dokumenteerimine,

- hooldusvõtted ja klienditöö meetodid,
- tegutsemine kriisiolukorras ja esmaabi.

Hindamismeetod - Praktiline töö. Hindamiskriteeriumid:

Lähtuvalt situatsioonülesandest:

- kliendi päeva- ja/või nädalaplaani koostamine,
- tervise seisundi jälgimise kirjeldus,
- raviskeem ja selle järgmine,
- igapäeva hoolduse korraldamine.

IV Moodul

Hindamismeetod – Test. Hindamiskriteeriumid: Positiivseks soorituseks on vaja vähemalt 80% õigeid vastuseid.

Test hõlmab:

- rühmakorra planeerimist ja läbiviimist
- probleemse käitumise põhjuste ja eesmärgi väljaselgitamist
- seksuaalse käitumise äratundmist ja seksuaalse arengule vastavate juhendamisevõtete valikut
- loovtegevuste rakendamist klienditöös.

Hindamismeetod - Praktiline töö. Hindamiskriteeriumid:

Lähtuvalt situatsioonülesandest:

- Planeerib ja viib läbi rühmakorra
- Kirjeldab probleemse käitumise põhjuseid
- Sobivad vabaajategevused

Lõputöö

1) Tegevusplaani koostamine teenust saavale isikule (kirjalikus vormis)

Tegevusplaani peab vastama õppekavas väljatoodud sisule

2) Lõputöö kaitsmine (suulises vormis)

Õppematerjalid

Kutsestandard. Sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna spetsialist, tase 4, spetsialiseerumisega Tegevusjuhendaja, tase 4. SA Kutsekoda, Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsioon.

kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/exportPdf/11111545/

Tegevusjuhendaja kutse andmise kord. Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsioon.

<https://www.eswa.ee/kutse-andmine/tegevusjuhendaja/>

Tegevusjuhendaja käsiraamat. Koostajad: Ain Klaassen, Anne Tiko, Külli Mäe, Maarja Kraiss, Monika Salumaa, Piret Kokk, Sirje Agan, Tiina Arandi, Urve Tõnisson, Ülar Uusküla. Toimetajad: Anu Rahu, Merike Otepalu. Valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel. Tallinn, 2010.

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/130156046355_Tegevusjuhendaja_kasiraamat_est.pdf

Colette de Bruin. (2014). 5 küsimust. Praktiline juhend autismiga lapse kasvatamiseks.

Koolitajad

Kaja Koger

Olen lõpetanud Tallinna Pedagoogikaülikooli ja oman magistrikraadi sotsiaalteadustes. Oman pikaajalist töökogemust rehabilitatsioonimeeskonnas töötamisel (sotsiaalne rehabilitatsioon). Rehabilitatsiooniteenuse klientideks on olnud nii lapsed kui täiskasvanud (kõik sihtrühmad). Kokkupuude erivajadustega laste ja täiskasvanutega on olnud 15 aastat. Eelnevalt olen töötanud pedagoogina üldhariduskoolis aineõpetajana, käesolevalt Järvamaa Kutseõppekeskuses kutseõpetajana (hooldustöötaja, tegevusjuhendaja, kodumajanduse erialad). Täiskasvanute koolitamisega alustasin 2007. aastal, läbisin koolituse andragoogika kutseõpetajale. Samuti olen lõpetanud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli rakenduskõrghariduseõppes tegevusterapeudi erialal.

Kaja Tamsar

1972. aastal lõpetasin Alatskivi Keskkooli, samal aastal astusin Tartu Meditsiinkooli õppima velskri erialale, mille lõpetasin 1975. aastal cum laude. Töötasin velskripunkti juhatajana 23 aastat. Läbisin mitmeid täienduskoolitusi ning mulle omistati kõrgema järgu velskri tiitel. Armastasin oma tööd väga, kuid ajad muutusid, velskripunktid kaotati ning otsustasin õppida uue eriala. 1987-1993 õppisin Tartu Ülikoolis logopeed-eripedagoogiks. 1998. aastast oman vanemõpetaja kutset. Logopeedina oman 7. taset. Aastatel 2012-2017 koolitasin tegevusjuhendajaid mitmetes Eestimaa linnades, olles lektoriks ning lõputööde juhendajaks ligikaudu 100-le õppurile. Olen töötanud igas vanuses erivajadustega inimestega, sealhulgas

ka hooldekodus ja lasteaias liitpuudega laste rühmas. Käesoleval ajal töötan nii koolis kui ka lasteaias ning aitan täiskasvanuid kõne ja eneseväljendusoskuste arendamisel. Kuulun logopeedide ühingusse, olen osalenud paljudel koolitustel, sealhulgas Taanis ja Saksamaal. Minu töö on väga huvitav, vaheldusrikas ja ka vajalik.

Erle Maidla

Aastal 2017 lõpetasin Tartu Ülikooli eripedagoogika osakonna. Viimased 8 aastat olen töötanud Viljandi SA Perekodu / Jaagu Lasteaed - Põhikoolis õpetajana. Tegelen seal igapäevaselt puuduliku eneseväljendusoskusega väga erinevate ja eriliste lastega. Paralleelselt õpetajatööga olen viimased 2,5 aastat olnud OÜ Akersonis eripedagoog. Eelnevalt olen töötanud erikoolis õpetaja-kasvatajana, lasteaias logopeedina ja tavakoolis algklassiõpetajana.

Leida Daum

Oman rakendusliku kõrgharidust ja töötan SA Tartu kiirabis ning Valga kiirabis juhtiva õena. Kiirabis olen töötanud alates 2001.aastast. Eelnevalt olen Töötanud Tõrva haiglas õena. Esmaabi koolitajana olen töötanud alates 2017. aastast, tunnistuse nr. on: 77/1041 v.a. 30.06.2017, koolitusluba 610HTM.

Ruth Sepp

Lõpetasin Abja Keskkooli 1980. aastal, samal aastal asusin õppima tolelaegsesse Tallinna Pedagoogilise Instituudi koolieelse pedagoogika ja psühholoogia erialale. Lõpetasin õpingud 1985. aastal. Töötasin 7 aastat Pärsti Lasteaed-alkkooli metoodik-vanemkasvatajana. 1992. aastal asusin tööle Karula Koolkodu õppealajuhataja ametikohale, töötasin seal 9 aastat. Vahepeal muutis asutus nime ja seoses sellega muutus ka ametinimetus – minust sai lasteosakonna juhataja. 2001. aastast töötan põhikohaga MTÜ Päevakeskus Vinger juhataja-vanemtegevusjuhendajana. Päevakeskus Vinger pakub igapäevaelu toetamise ja toetatud elamise teenust psüühilise erivajadustega isikutele. Samal ajal töötasin 5 aastat AS Viljandi Tervisekeskuse rehabilitatsioonimeeskonnas ja hetkel töövõtulepinguga ka Lahmuse Kooli rehabilitatsioonimeeskonnas tegevusterapeudina. Seoses erialatööga olen läbinud mitmeid koolitusi: sh tegevusterapeudi assistendi koolitus, juhtumikorralduse koolitus, tegevusterapeudi abivahendikoolitus, eripedagoogika kursus, psüühilise erivajadusega inimeste ja lähedaste toetamine, sissejuhatuse perepsühholoogiasse ja pereteraapiasse, „Koostöö ülesehitamine keerulistes kliendisuhetes“, sotsiaalne rehabilitatsioon ja meeskonnatöö. Samuti

olen lõpetanud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli rakenduskõrghariduseõppe tegevusterapeudi eriala. Oman töökogemust erivajadustega laste ja täiskasvanutega 26 aastat. Elena Erm

Elena Erm

Oman kõrgharidust sotsiaaltöös ning sellel erialal olen töötanud alates aastast 2006. Täiendavalt olen läbinud mitmeid koolitusi nii rehabilitatsiooni- kui ka hoolekandeteenuse (erihooletamine, dementsusega inimeste hooldamine jmt) osutamisega seondult. Alates 2017. aastast olen seotud Järvamaa Kutsehariduskeskusega, kus olen lektoriks hooldustöö õpperühmades, andes seal erialaaineid. Samuti olen olnud seotud Dementsuse Kompetentsikeskuse tööga.

Malle Aasmaa

Olen töötanud võlanõustajana 2010. aastast. Eelnevalt olen lõpetanud õigusteaduse õppekava. Selle aja jooksul olen näinud paljusid, kelle igapäeva elu rõõme varjutavad rahalised kohustused, mida ei suudeta enam täita. Suurem osa neist soovib oma olukorda muuta, aga ei tea kuidas alustada. Minu lihtne moto on, et kaks pead on kaks pead. Nii mõnigi kord piisab pisukesest nõuandest või soovituselt, et keeruline olukord hakkaks lihtsamaks muutuma.