

Mina toitumisnõustajana (ühe Tervisekooli õpilase essee)

Olen nüüd juba mõnda aega nõustajana ametlikult kliente nõustanud ja saanud kogeda, et inimesed on väga erinevad. Mõni tuleb nõustamisele, et lihtsalt kellegagi maast ja ilmast ja oma elust rääkida. Tullakse väga erinevate ootustega ja vajatakse väga erinevaid lähenemisi. Olen juba ka seda tundnud, et alati ei saa klientidele kõike edasi anda ja õpetada, mida soovin. Samas saavad paljud minult abi ja vastused oma küsimustele.

Varem kujutasin ette, et nõustamine on väga raske töö. Nüüdseks tajun, et nõustaja töö on loov ja põnev, sest inimesed on põnevad. Ma tunnen, et iga korraga läheb nõustamine vabamaks, tunnen end kindlamana ja järjest paremini. Samas tuleb välja tõde, et saab aidata vaid neid, kes ise ennast aidata soovivad.

Alguses ma kartsin, et kliendid tulevad suurte ja keeruliste probleemidega ja ma ei saa hakkama. See oli aga alusetu hirm, sest tihtipeale ei teata isegi toitumise A-d ja B-d. Ja selle õpetamisega, ehk siis tervisliku toitumise soovitude jagamisega saab iga kooli lõpetanu hakkama.

Näen ka seda, kui raske on inimestel teha oma toitumises väikseidki muudatusi, ning seda, et toit on tõesti seotud tunnete ja armastusega. Olen hakanud mõtlema, kuidas kliente paremini motiveerida muudatusi tegema, ja seda pean ma nõustades veel õppima.

„Ärge kartke, hakake nõustama ja te näete, et te tegelikult oskate,“ on Annely meile alati öelnud. Seda ütlen nüüd ka mina. Kooli tulles peab kohe hakkama nõustama, sest ainult siis saad vajaliku julguse ja liigud edasi professionaalseks nõustajaks saamise poole. Tervisekool on andnud mulle väga palju teadmisi, minul tuleb need nüüd praktikasse panna.

Toitumisnõustaja töö ei ole igav ja üksluine. See on väljakutseid täis ning just sellest tunnen ma rahulolu. Töö pakub palju ja on huvitav ning arendav. Minu südamesoov on aidata lapsi läbi tervisliku toitumise.

Kooli peatselt lõpetav toitumisnõustajaõppe õpilane