



**ELAVAD
EMOTSIOONID
TREENINGKOOITUSEST**



TERE TULEMAST PROJEKTI ELAVAD EMOTSIOONID !

Projekti Elavad Emotsioonid rahastab Erasmus+ programm. Partnerid Hispaaniast (Fundacion INTRAS), Eestist (Astangu Keskus), Sloveeniast (University of Maribor) ja Ühendkuningriigist (Scottish Recovery Network) on töötanud projekti käigus koostöös välja kogemisloo metoodikal põhineva treeningkoolituse, mis on suunatud inimestele, kel on probleemid vaimse tervisega. Treeningkoolitus aitab osalejal mõista oma kogemusi, toime tulla oma emotsioonidega ning toetab enesejuhtimise ja enesekontrolli tugevnemist, et taastumisprotsessi ise suunata.

PROJEKTI ELAVAD EMOTSIOONID TREENINGKOOITUSEL OSALEJA EESMÄRGID ON:

- Kogeda edenemist ja arengut erinevates oskustes, nagu suhtlemine, empaatia, enesejuhtimine, enesekindlus ning organiseerimis- ja probleemilahendusoskused.
- Õppida oma emotsioone sõnastama ja selle kasu märkama
- Saavutada parem enesekontroll, turvatunne ja heaolu
- Arutleda ja mõelda oma vaimse tervise kogemuste üle erinevatest positiivsetest vaatenurkadest
- Kujundada põhjalikum arusaam oma oskustest, tugevustest ja taastumisteenekonnale pühendumise vajalikkusest
- Suurendada oma suhtlusvõrgustikku, kuuluvustunnet ja sotsiaalset kaasatust

Väljatöötatud õppekava keskendub emotsioonidega toimetulekule. Selleks kasutatakse praktilist kogemisloo metoodikat, mis annab osalejale võimaluse oma emotsioone avastada ja õppida nendega edukamalt toime tulema. Õppekava

on koostatud ja suunatud inimestele, kes on kogenud või kogevad vaimse tervise probleeme ja soovivad oma elukvaliteeti parandada.

Antud õppekava on abiks treeningkoolituse ja/või õpitubade planeerimisele ja läbiviimisele. Õppekava ei ole samm-sammult täpne kasutusjuhend, vaid seda võib rakendada loovalt ning paindlikult vastavalt koolitusrühma vajadustele. Õppekavast leiab informatsiooni ja suunised kavandatavale õpikogemusele, samuti koolituse läbiviija rollile. Siit saab lisaks soovitusi, kuidas treeningkoolituse kohtumisi läbi viia, kuidas kaasata osaleja protsessi, milles suureneb osaleja võime mõista iseennast ja kogetut ning kuidas saab omaloodud lugu kasutada ja jagada, et motiveerida ennast ja innustada ka teisi.

Pakutud sessioonikavad, harjutused ja arutelupunktid on mõeldud kohandamiseks läbiviija/koolitaja enda käe järgi, et õpikogemus toetuks nii koolitaja ootustele ja vajadustele kui ka osalejate võimetele.

Eriti julgustame vaimse tervise valdkonna läbiviijaid/koolitajaid omavahel jagama Elavad Emotsioonid treeningkoolituse läbiviimise kogemusi, samuti protsessi jooksul väljatöötatud uusi harjutusi või arutelu teemasid. Nii saame kõik üksteist toetada ning sealjuures tagada kõigile suurepärase ja tõhusa õppimiskogemuse.

MIS ON ELAVAD EMOTSIOONID ?

Vaimne tervis on meie igapäevaelu oluline osa. Hea vaimne tervis ja elu elamine täiel rinnal on sama tähtsad kui füüsiline tervis. On tõsi, et iga inimene võib mistahes elu perioodil sattuda silmitsi vaimse tervise väljakutsega. On kergem toime tulla, kui on õpitud märkama oma emotsioone ja viise, kuidas neid paremini juhtida. Vaimse tervise probleemidega inimesed kurdavad tihti enesekindluse puudumist eelkõige suhtlemisolukordades. Väidetavalt on neil raske kontrollida ja mõista oma emotsioone. Saadud negatiivsed kogemused mõjutavad omakorda niigi habrast heaolutunnet ja elukvaliteeti ning soodustavad endasse tõmbumist.

Emotsioonidega toimetuleku oskuste õppimine on ühelt poolt väga vajalik ja asjakohane, teisalt aga ühiskonnas veidi vähemoluline ja kardetud teema.

Käesolev koolituskava kaasab inimese tema emotsioonide tundmaõppimise ja emotsioonidega toimetuleku teekonnale, et luua võimalused rahuldust pakkuvama elu loomisele. Kogemisloo metoodika kasutamine võimaldab inimestel avastada end oma kogemustes ja emotsioonides positiivse vaatenurga läbi ning sellega leida enese jaoks võtteid enesekindluse kasvuks.

MIS ON KOGEMISLUGU?

Kaasajal on juba tõenduspõhiselt teada fakt, et tunnete sõnastamisel on teraapiline mõju. Oluliseks taastumise ja tervenemise abivahendiks on vaimse tervise väljakutsetega inimeste jaoks osutunud just tunnete ja elavate kogemustega seotud lugude jagamine. Lood aitavad mõtestada inimeste kogemusi ja sisemaailmas toimuvat. Tunnetest rääkimine, nende keerulisuse mõistmine tõstab eneseteadlikkust ja võimekust tunnetega toime tulla. Lisaks toonitavad õpetlikud kogemislood, et vaimse tervise probleemidega võivad silmitsi sattuda kõik inimesed. Seetõttu on oluline mitmekülgne teavitustöö, mis vähendab vaimse tervise häirete osas eelarvamusest tingitud negatiivseid stigmasid, suhtumisi ja uskumusi, mis takistavad ja pidurdavad tervenemist ning hoiavad inimesi sotsiaalsest elust eemal.

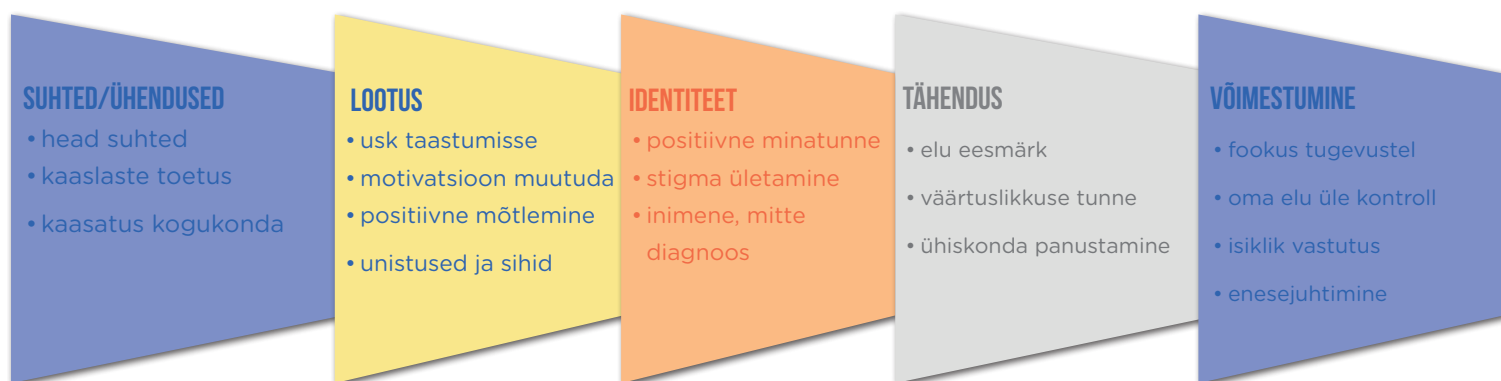
Kogemisloo metoodika astub tavalisest loo rääkimise meetodist sammu edasi. Osalejad loovad ja jagavad oma lugu, kuid ise läbielatud lugu, mis põhineb isiklikel kogemustel, toetub taastumistekonnale ning inspireerib teisi osasaajaid ja kohalolijaid. Loo jagajad saavad tunda, et nad on just ise oma kogemuse eksperdid ja oma loo peategelased. Isiklike taastumiskogemusi ja nendega vahetult seotud emotsioone jagatakse soovi korral ka videokaamera ees. Nii avavad osalejad oma väärtusliku loo iseendale ja samas kogu maailmale.

MIS ON TAASTUMINE?

Elavad Emotsioonid treeningkoolituse õppekava koostamisel on kasutatud taastumiskeskset lähenemist, mis rõhutab ja toetab isiku taastumispotentsiaali ka siis, kui protsessi jooksul säilivad erinevad raskused. Iga inimene võib oma elus vastamisi sattuda vaimse tervise probleemidega, kuid õige toetuse saamisel



inimesed taastuvad ja tervenevad. Taastumine siinkohal tähendab, et inimene on võimeline elama isikliku tähendusega 'head elu' nii sümptomitega kui sümptomiteta. Õppekava järgib kohandatud CHIME mudelit, mis koosneb viiest taastumise jaoks olulisest komponendist



Personaalse taastumise mõiste vaimse tervise kontekstis: süstemaatiline ülevaade ja narratiivne süntees. M.Leary et al, BJP 2011, 199: 445-452.

Taastumiskeskne lähenemine põhineb vaimse tervise probleemiga inimeste enda loodud taastumisenarratiivide analüüsile. Aluseks on vaimse tervise väljakutsetega inimeste 'elav kogemus', mis on eriti usaldusväärne ja sobilik allikas kogemisloo meetoodikat rakendava Elavad Emotsioonid treeningkoolituse jaoks.

ELAVAD EMOTSIOONID TRENINGKOOITUSE ÕPIKOGEMUSED

Elavad Emotsioonid treeningkoolitus on rühmakeskne õpivorm, mis eeldab iga osaleja aktiivset osalust.

- Igal osalejal on palju väärtuslikke kogemusi rühma tuua ja ka teiste kogemustest õppida
- Osalejad õpivad üksteise käest ja üksteise kaudu



- Treeningkoolituse läbiviija rolliks on soodustada rühmaliikmete omavahelist õppimiskogemust
- Läbiviija juhib protsessi, kuid ta ei ole 'ekspert'. Ekspertid on osalejad ise. The trainer will lead the process but does not have to be 'the expert'

TRENINGKOOTITUSE LÄBIVIIJA/KOOLITAJA ROLL

Läbiviija/koolitaja rolliks on koolitusplaani elluviimise asemel luua turvalised õpitingimused ja soodustada rühmasisest õpiprotsessi. Läbiviija/koolitaja ei pea olema õppekava teemade osas ekspert, kuid läbiviijalt eeldatakse grupitöö läbiviimiseks grupiprotsesside juhtimise baasoskusi. Lisaks on läbiviijal/koolitajal vaja enne treeningkoolituse grupi loomist läbida Elavad Emotsioonid treeningkoolitus, et põhjalikumalt kogeda ja mõista koolituse sisu ja tulemuslikkust. Soovituslik on, et treeningkoolitust viivad läbi koos kaks koolitajat, kes probleemide ilmnemisel saavad teineteist toetada. Kahe koolitaja koostöö aitab osalejatel õppida ja areneda grupitöös eeskuju kaudu.

Elavad Emotsioonid koolituse läbiviija/koolitaja võtmerolliks on võimaldava ja loova keskkonna loomine, milles osalejad saavad tunda end turvaliselt ja toetatult, et avastada ja uurida oma kogemusi ja emotsioone ning neid siis teistega jagada. Positiivset ja turvalist keskkonda aitab luua läbiviija järgnev toimimisviis:

- Arvesta sellega, et osalejad on oma taastumisteekonnal erinevates faasides. Seepärast võivad mõned osalejad olla oma loo jagamisel enesekindlamad kui teised.
- Jaga iseenda elavaid kogemusi ja lugusid teadlikult rühmas näitena, mis julgustab osalejaid ning näitab, et muutus on võimalik ja taastumine on protsess. Jagatud lood aitavad rühma liikmete lootusel kasvada.
- Julgusta ja toeta iga osalejat tema võimestumise protsessis ning kaasa rühmatöösse ja aruteludesse.



- Kutsu ja innusta kogemuste jagamisele. Austa ja kinnita jagatud kogemusi ning too esile protsessi jooksul ilmnunud tugevused ja peegelda neid osalejatele.
- Reageeri keerulistele tunnetele ja käitumisreaktsioonidele empaatia, osavõtlikkuse ja kaastundega kaitseseisundi võtmise või ärrituse asemel.
- Väldi hinnangute andmist.
- Ole teadlik iseenda vajadustest ja hoolitse ka oma heaolu eest.

KOOLITUSRÜHMA LOOMINE

Läbiviija/koolitaja rolliks on planeerida kohtumiste ehk sessioonide tegevusi ja kindlustada olukord, et keskkond toetaks iga osaleja täielikku aktiivset kaasamist.

Võib juhtuda, et kui rühm kokku saab, tekib läbiviijal/koolitajal ahvatlus alustada kohe õppematerjali ja lugude jagamisega. Kuid isegi siis, kui osalejad juba tunnevad üksteist, on vaja võtta aega rühma koostöö kujunemiseks. Tutvumisaeg võimaldab läbiviijal/koolitajal selgust saada, kuidas hoida rühma paremini tegutsemas ja koostöös ning selgeks teha ja sõnastada oma roll: läbiviija on soodustaja ja võimaldaja, mitte ekspert. Esimese kohtumise sisuks on välja pakutud erinevad teemad ja harjutused, mis toetavad rühmaliikmete omavahelist tutvumist ning aitavad kaasa turvalise ja positiivse õhkkonna loomisele. Lisaks suunavad need rühma arutlema lootuse ja hirmude üle ning aitavad läbiviijal näha, kuidas ja kui palju osalejad on valmis toetama iseennast ja teisi õpiprotsessis.

Grupi moodustamisel on oluline märgata, et osalejad saavad Elavad Emotsioonid treeningkoolituse eesmärgist ja rühmapõhise õpiprotsessi kasuteguritest sarnaselt aru. Rõhuasetus võiks olla järgmine:



- Treeningkoolituse käigus uurivad ja jagavad rühmaliikmed oma taastumislugusid iseenda ning teiste hüvanguks ja kasuks. See tähendab, et fookus on inimesel ja elul, mitte meditsiinilistel diagnoosidel ja haigussümptomitel.
- Protsessi käigus julgustatakse osalejaid loomulikule väljendusele. On oluline, et jagatakse enda jaoks meeldivaid ja mugavaid kogemusi. Osalejate heaolu on kõige tähtsam.
- Treeningkoolitusrühma põhieesmärgiks on õppida lugude avastamise ja jagamise kaudu. See on võimestav/jõustav protsess, rõõmurikas ja lõbus, kuid võib olla ka väljakutseid esitav ja emotsionaalselt intensiivne. Rühm saab toetada iga rühma liiget, kuid see ei ole teraapia. Osalejaid julgustatakse mõtlema sellele, kuidas nad saavad oma heaolu ise luua ja rühmas panustada kaaslaste toetamisse.

GRUPIDÜNAAMIKA JUHTIMINE

Elavad Emotsioonid treeningkoolituse eetoseks on: igal osalejal on rohkelt panustada rühma õpiprotsessi. Seda arvatavasti rohkem kui õppijad oma võimalusi ise ette kujutavad. Kogemisloo põhine meetod on samaaegselt nii enese uurimine, avastamine, vastutuse võtmine kui enesekontroll ja enesekehtestamine. Seepärast on koolituse edukuse ja tulemuslikkuse võtmeteguriks rühmasisene õpiprotsess.

Läbiviija/koolitaja suunab rühma õpiprotsessis, kuid ei peaks tundma, et on vastutav kõige eest, mis rühmas toimub ja juhtub. Ta ei peaks tegelema mitte ühegi kerkiva teemaga üksi või võtma ise otsuseid vastu. Vastupidi, läbiviija rolliks on julgustada ja toetada õpirühma, et rühm ise võtaks vastutuse rühma ees ja tegeleks koos mistahes rühmas üleskerkiva teemaga. Selleks, et selline toimimisviis saaks aset leida, on vaja olla grupiga seotud ja ühenduses algusest peale. Läbiviija saab toimida järgnevalt.



- Aeg rühmaliikmete omavaheliseks tutvumiseks. Aja planeerimine koolituse alguses osalejate omavaheliseks tutvumiseks, samuti koolitusootuste ja grupiootuste (rühmaleping) kaardistamiseks ja väljaselgitamiseks.
- Iga rühmaliikme sõnal ja arvamusel on kaalu. Avatud vestluse julgustamine koolituse käigu ja üksteiselt oodatud käitumise teemadel. Tehakse kokkulepped, mis vormistatakse rühmalepinguna või rühma kokkuleppena. Võib olla selgub, et on abistav, kui esialgu jagada lugusid sektsioonides/väikerühmades.
- Rühmakokkuleppe regulaarne läbivaatamine. Rühmakokkuleppe punktide regulaarsed meeletuletused, et olla kindel nende edasi kehtimises. Samuti selgub seejuures tagasiside, kas osalejatele meeldib ja sobib koolituse kulgemise käik.
- Julgusta ja toeta teemade koos läbitöötamist ja ühiseid otsuseid. Erinevate üleskerkivate konfliktide lahendamisel hoiduda survest. Pigem julgusta ja toeta teemade ja konfliktide ühist läbitöötamist ja kollektiivsele otsusele jõudmist.
- Suuna pehmel moel rühma teema ja fookuse juurde tagasi. Märka, kui arutelu kaotab fookuse või rühmadünaamika tunduv väljakutsuv. Kasuta delikaatseid mahedaid küsimusi, et julgustada ja toetada rühma tagasiminekut teema või harjutuse juurde.
- 'Ma ei tea' vastus on kohane! Ära võta enesele eksperdi rolli. Läbiviija ja osalejad on kõik eksperdid omaenese kogemuste osas. Väldi otsuste tegemist, mida võivad teha rühmaliikmed ja rühm ise. Pigem mudelda väljendumist, et 'ma ei tea' on täiesti kohane vastuse võimalus.



Elavad Emotsioonid treeningkoolituse kogemus peaks olema võimestav ja lõbus, samas ka intensiivne. Läbiviija/koolitaja, kes tunneb oma rühma kõige paremini, teab, kuidas edastada informeerivate otsuste ja arvamuste sisu, missugust suhtlemistooni kasutada ja missugune edasiliikumise rütm valida.

KIITUSKIRI ENDALE

Üheks treeningkoolituse eesmärgiks on, et osalejad omandavad põhjalikuma arusaamise oma oskuste ja tugevuste osas, mis omakorda aitab neil edasi liikuda oma elus ja taastuda. Liikumapanevaks jõuks võib olla nii edasiõppimine ja hariduse omandamine kui töö vabatahtlikuna või kogukonnas või motivatsioon tööturule siirdumiseks. Võib juhtuda, et osaleja otsustab hoopis jätkata oma huvitegevusega. Tähtis on see, et treeningkoolituse lõpus on osalejal iseenda suhtes parem arusaamine ja nad näevad, mida saavad teistele inimestele ja ühiskonnale kasulikult pakkuda.

7. sessioonis palutakse osalejatel reflekteerida oma koolituse jooksul läbitud õpikogemusi ja palutakse kirjutada või luua endale Kiituskiri kui tunnistus. Selleks on võimalus sirvida juba läbitud harjutuste töölehti ja tegevuste refleksioone. Kiituskirjas saab kirja panna nii osaleja häid omadusi, õpikogemusi, oskused kui ambitsioone tulevikuks. Isegi kui osalejad ei tea täpselt, kuhu suunas elus edasi liiguvad, on siiski oluline võtta aega Kiituskirja üle mõtisklemiseks ja selle täitmiseks. Nii loovad osalejad loovad enesele dokumendi, mida saavad ka edaspidi täiendada. Samuti tuletab see dokument meelde neile oskusi, tugevusi ja häid omadusi isegi siis, kui nad peaksid edaspidi ennast tundma surutuna ja ebakindlana. Sessioon 7 materjalide hulgast saab Kiituskirja kohta lugeda rohkem ja lisatud on ka soovituslik tööleht, mida saab kasutada loomisprotsessis ja milles on välja toodud ka abistavad küsimused.

TAASTUMISLUGUDE SALVESTAMINE

Elavad Emotsioonid treeningkoolituse käigus toetatakse osalejaid oma taastumisloo loomisel ning oma tugevuste ja oskuste märkamisel, mis on omandanud vaimse tervise probleemide läbielamise kogemuses. Treeningkoolituse edenedes saavad osalejad aega mõtiskleda selle üle, missugust informatsiooni nad soovivad oma loost jagada ja miks nad seda just soovivad jagada ja kellega soovivad jagada. Ise otsuste ja valikute tegemine ja oma vaimse tervise probleemse kogemuse raamistamine on



oluline selleks, et aktsepteerida seda elu mõjutanud raskust, kuid ka selleks, et leida sellest raskest kogemusest positiivsed õpikogemused ja avastused enda kohta.

Lõpetavas sessioonis varutakse piisavalt aega, et osalejad saaksid oma grupis loodud lugu jagada grupiliikmetega. Elavad Emotsioonid treeningkoolituse erijooneks on ettepanek taastumislugusid filmida ja salvestada, et neid soovija loal jagada laiemale publikuga. Usume, et inimene, kes jagab oma isiklikku taastumislugu, võib sellest kogemusest ise palju kasu saada. Seetõttu, et nad avavad oma taastumislugu ise kui elavat kogemust ja jagavad just õpetlikku osa teistega. Need lood teavitavad laiemat vaatajaskonda üldisemalt vaimse tervise probleemidega seotud kogemustest, suhtumistest ja uskumustest ning aitavad vastu seista stigmatiseerimisele ja diskrimineerimisele. Need taastumislood inspireerivad ka teisi nägema, et taastumine ja kvaliteetse elu elamine on võimalik ja see on reaalsus.

Soovitame Sessioonis 3 'Minu taastumislugu' tutvustada juba valminud videolugusid kui võimalust ja eeskuju, kuid rõhutada seejuures, et otsust ei pea tegema enne koolituse lõppu. On tõenäoline, et mõned osalejad vajavad rohkem aega läbimõtlemiseks. Siiski peaks koolituse üles ehitama nii, et osalejaid julgustatakse oma lugu salvestama/filmima. Elavad Emotsioonid veebilehel on mitmeid videonäiteid, mida saab kasutada inspiratsiooniks ja loomiseks.

Kui osalejad ei soovi filmida oma lugu, siis nad võivad luua oma loo audiosalvestusena või väljendada ennast kirjutamise, kunsti või muusika kaudu, mis on sel juhul nende viis luua ja jagada oma taastumislugu neile kõige mugavamal ja sobivamal viisil.



CHIME RAAMISTIK

SUHTED

- Kaaslaste toetamine/toetus ja tugirühmad
- Suhted
- Toetus teistelt inimestelt
- Kogukonda kuulumine

LOOTUS JA OPTIMISM

- Usk taastumise võimalikkusesse
- Motivatsioon muutumiseks
- Lootust rikastavad suhted
- Positiivne mõtlemine ja edusammude väärtustamine
- Unistused ja püüdlused

IDENTITEET

- Identiteedi dimensioonid
- Positiivse minapildi kujundamine
- Stigmade ületamine

ELU TÄHENDUS

- Vaimse tervisega seotud kogemuste tähendus
- Vaimsus
- Elukvaliteet
- Elu ja sotsiaalsete rollide tähendus
- Elu ja sotsiaalsete sihtide/eesmärkide tähendus
- Elu ümberehitamine

VÕIMESTUMINE

- Isiklik vastutus
- Elu üle kontroll
- Tugevustele keskendumine

