



LIVING MOTIONS

ELAVAD EMOTSIOONID

Visuaalse kogemisloo metoodikal põhinev
emotsioonidega toimetuleku treeningkoolitus vaimse
tervise probleemidega inimestele



Kaasrahastas
Euroopa Liidu programm
„Erasmus+”

SISUKORD

ELAVAD EMOTSIOONID
TREENINGKOOLITUSEST.

P 3

ELAVAD EMOTSIOONID
ÕPPEKAVA KASUTAMINE.

P 16

TÄHISTAN OMA TEEKONDA.

P 169

SESSIOON 1

ÕPIKESKKONNA
KUJUNDAMINE

P 22

SESSIOON 2

MINU
TAASTUMISTEEKOND

P 41

SESSIOON 3

MINU
TAASTUMISLUGU

P 67

SESSIOON 4

EMOTSIOONIDE
MÕISTMINE

P 89

SESSION 5

ENESEJUHTIMINE
JA ENESEABI

P 109

SESSIOON 6

SUHTED

P 133

SESSIOON 7

JAGAN OMA
LUGU

P 153

SESSIOON 8

TÄHISTAN OMA
TEEKONDA

P 169



**Scottish
Recovery
Network**

FUNDACIÓN

Intras



ASTANGU

AKRK Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus



Univerza v Mariboru



Kaasrahastas
Euroopa Liidu programm
„Erasmus+”

**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.

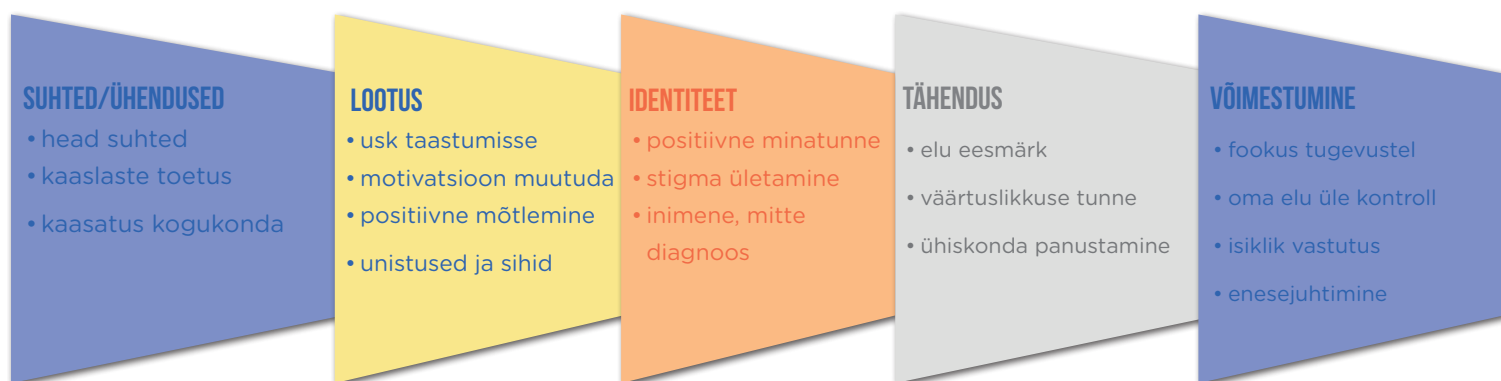
Kogemisloo metoodika astub tavalisest loo rääkimise meetodist sammu edasi. Osalejad loovad ja jagavad oma lugu, kuid ise läbielatud lugu, mis põhineb isiklikel kogemustel, toetub taastumistekonnale ning inspireerib teisi osasaajaid ja kohalolijaid. Loo jagajad saavad tunda, et nad on just ise oma kogemuse 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.

- Igale osalejale 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'

TREENINGKOOLITUSE 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 seksioonides/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



ELAVAD EMOTSIOONID ÕPPEKAVA KASUTAMINE







ELAVAD EMOTSIOONID KASUTAMINE

ÕPPEKAVA

Elavad Emotsioonid õppekava on koostatud selleks, et kogemisloo metoodikat kasutades läbi viia koolitusi ja kursuseid, mis aitavad vaimse tervise probleemidega inimestel oma emotsioone mõista ja juhtida ning julgustavad võtma vastutust oma taastumise eest.

Siit peatükist leiad juhised, kuidas kasutada pakutud õpimaterjali arvestades sisulise külje koostamisel potentsiaalsete osalejate vajadusi ja püüdlusi.

ELAVAD EMOTSIOONID ESIALGNE TREENINGKOOITUSE STRUKTUUR

Õppekava koosneb kaheksast kohtumisest, milles käsitletakse järgnevaid teemasid:

	Elavad Emotsioonid treeningkoolitusest
	Elavad Emotsioonid treeningkoolitusest
SESSIOON 1	Õpikeskkonna kujundamine
SESSIOON 2	Minu taastumisteekond
SESSIOON 3	Minu taastumislugu
SESSIOON 4	Emotsioonide mõistmine

SESSIOON 5	Enesejuhtimine ja enesehool
SESSIOON 6	Suhted
SESSIOON 7	Jagan oma lugu
SESSIOON 8	Tähistan oma teekonda

Treeningkoolituse eesmärgiks on osalejate kaasamine teekonnale. Esimeses sessioonis keskendutakse õpirühma moodustamisele ja kujundamisele. Järgnevate kolme sessiooni jooksul uuritakse taastumise mõistet ja tähendust ning selle osa isiklikus taastumisloos. Lisaks uuritakse emotsioonide tähendust ja kuidas neid kogetakse. Järgnevas kahes sessioonis on uurimise fookuses emotsioonide ja taastumisega toimetuleku temaatika koos oluliste komponentidega, milleks on enesehoolitsus, enesejuhtimine ning suhted ja sotsiaalne suhtlus.

Seejärel 7.sessioonil pöördutakse tagasi oma taastumisloo juurde ning uurimise fookuses on pöördepunktid, mis aitasid taastumisele kaasa ja missugust osa neist soovitate jagada teistega. Lõpukohtumisel võetakse õpikogemused kokku, luuakse aegruum taastumislugude omavaheliseks esitlemiseks ja jagamiseks ning seejärel koostab iga osaleja endale koolituskogemuste põhjal tunnustava Elavad Emotsioonid Kiituskirja.

Iga sessioon koosneb:

- Õpiväljundid
- Soovituslik tegevusplaan
- Teemapõhine teoreetiline informatsioon
- Harjutused
- Töölehed



Igas sessioonis tuleb planeerida piisavalt aega osalejatele õpikogemuste refleksiooniks ja abistavate võtmetähenduste või võtmesõnade ülesmärkimiseks. Need märkmed on edaspidi abiks lugude koostamisel, jagamisel ja kiituskirja kirjutamisel.

ÕPIMATERJALIDE KASUTAMINE

Käesolev õppekava on õppematerjal, kuid mitte juhiste käsiraamat. Sessioonide plaanid on soovituslikud ja harjutuste valikut võib kohandada või vajadusel muuta. Tõepoolest võib kasutada hoopis neid harjutusi, mille osas läbiviija on kindel, et töötavad antud sihtrühma puhul paremini. Sel juhul jagage läbiviijate vahel kindlasti oma harjutusi, et need saaksid laiemal rakenduse erinevate lähenemiste korral. Väga teretulnud on ka, et läbiviijad/koolitajad oleksid julged kasutama näiteid oma elukogemustest, et illustreerida ja näitlikustada teemasid.

Iga treeningrühm on erinev ja võib ilmned vajadus käsitleda mõnda teemat pikemalt ja süvendatumalt ja mõnda vähem. Tähtis on hoopis, et osalejad oleksid võimelised rakendama oma teadmisi praktikas, et arendada ja jagada oma lugu ning lõpptulemusena ise koostada omale isiklik Kiituskiri.

PRAKTILISED JUHISED

Soovitav on moodustada rühm suuruses 8-12 inimest. Rühma heaks kogemusliku õppe läbiviimiseks on vajalik kindel arv osalejaid, kuid üle 10-12 osaleja puhul võib tekkida mõne tagasihoidlikuma osaleja varju jäämine, mis ei ole antud julgustava ja innustava eesmärgiga jagamispõhise koolituse puhul aktsepteeritav.

Sessioonide kestvus on planeeritud 2,5 tundi koos lühikese pausiga, kuid sessiooni võib läbi viia vajadusel pikemas või lühemas ajaraamistikus. Kui läbiviimiseks planeeritakse lühem aeg, siis on sobiv selekteerida välja olulisemad ülesanded ja jätta teised kasutamata. Tähtis on võimaldada reflekteerimist ja arutelu.

Soovitusliku mahuga koolitus koosneb kaheksast sessioonist ja eelduseks on, et need viiakse läbi regulaarse protsessina mitte vähem kui üks kord nädalas. Selline korraldus soodustab kohalolu ja osalust. Kasulikuks võib osutuda ka sissejuhatav



sessioon enne koolitust, mis annab osalejatele julgust ja valikuvõimalusi. Selleks, et koos tähistada ja vaadata veel saavutused koos üle, soovitame järelkohtumist kaks või kolm nädalat pärast koolituse lõppu.

LÕPUSÕNAD

Tea, et läbiviijana tunnend oma osalejaid kõige paremini. Õppekava materjal on loodud kõrgetasemelise ja võimestava koolituskogemuse läbiviimise abistamiseks. Naudi kogemust ja jaga teistega seda, mida oled selle läbiviimisel ise õppinud.



SESSION 1





SESSIOON 1

ÕPIKESKKONNA KUJUNDAMINE

SISSEJUHATUS

Esimesel kohtumisel tutvustatakse osalejale treeningkoolituse sisu, tutvutakse grupi teiste osalejatega ning luuakse ühine positiivne õpikeskkond.

Koolitus põhineb kogemisloo metoodikale. Seepärast on esimese kohtumise alguses oluline arutada ja kokku leppida, kuidas osalejad koolituse käigus isiklikku infot jagavad ja kuidas igaüks selle info enda jaoks läbi mõtestab.

Selle sessiooni lõpuks on osalejal:

- Ülevaade ja arusaam kursuse teemadest ja lähenemistest
- Loodud rühmaleping, mis sätestab, kuidas koostöö grupis toimuma hakkab
- Arusaam, kuidas ise oma heaolu kursuse jooksul toetada
- Välja töötatud grupi ja/või isiklik juhised, kuidas jagada oma kogemusi ja lugusid

ÕPIVÄLJUNDID

Selle sessiooni lõpuks suudab osaleja:

- Selgitada, kuidas oma heaolu koolituse jooksul toetada
- Mõista, kuidas oma läbielatud kogemislugu/taastumislugu jagada nii, et see on turvaline nii endale kui ka rühmale

Mõista, kuidas rühm saab positiivset õpikeskkonda toetada

SOOVITUSLIK SESSIOONI KAVA

TEGEBUS	METOODIKA	MATERJALID
Tervitussõnad ja koolituse sisu tutvustus	Läbiviija	
Sissejuhatav harjutus	Rühma ülesanne: minu heaolu	
Ülevaade koolitusest • Teemad • Metoodilised lähene-mised • Õpiväljundid	Läbiviija	Koolituse ülevaade ja portfolio mapid
Ootused ja hirmud	Rühma ülesanne	
Oma positiivse õpikesk-konna kujundamine	Grupitöö: rühmalepingu välja töötamine	
Enesetugi	Individuaalne ülesanne : minu positiivne õpikeskkond	Tööleht
Refleksioon	Individuaalne ja rühma ülesanne	Tööleht



TAUSTINFORMATSIOON

See on esimene kohtumine, kus osalevad koolitaja ja kõik osalejad. Isegi kui mõned või kõik osalejad tunnevad või teavad üksteist ja/või koolitajat, on see siiski esimene kord, kui nad kõik koos projekti Elavad Emotsioonid koolituse raames kohtuvad.

Sessioon annab võimaluse:

- Koolitajal ja osalejatel end tutvustada
- Osalejatel kursusest rohkem teada saada
- Osalejatel kaasa rääkida, kuidas koostöös positiivset ja toetavat õpikeskkonda luua

Võimestavat õpikogemust pakkuv Elavad Emotsioonid treeningkoolitus on loodud vaimse tervise probleemide ja väljakutsetega inimeste jaoks. Projektis seistakse vastamisi vaimse tervise seisundite ja väljakutsetega seotud sotsiaalsete stigmadega, sh sellekohase nn häbimärgistamisega, mis takistab sotsiaalset läbikäimist, sotsiaalset kaasatust ja taastumist tervikuna. Seetõttu toetab treeningkoolitus eelkõige antud sihtrühma sotsiaalsete suhete soodustamist ja rakendab rühmaõpet, kus grupiprotsessid ja -dünaamika on oluline osa õpiprotsessist. Grupiviisilist õpiprotsessi toetavad kaks omavahel seotud eesmärki:

- Toetava ja usaldava õhkkonna loomine (sotsiaalne kontekst)
- Sotsiaalsusele orienteeritud strateegiate ja tegevuste kasutamine. See tähendab, et emotsioone jagatakse vahetult sotsiaalsetes tegevustes ja olukordades

Treeningkoolitusel osaledes peaksid osalejad märkama oma sotsiaalsete oskuste ja pädevuste arengut valdkondades nagu suhtlemine, enesemääratlus, enesehinnang, tugivõrgustik ja koostöö.



Mõne osaleja jaoks võib koolitus olla eelnevaga võrreldes täiesti erinev õpikogemus. Seepärast võiks treeningkoolitusest ülevaate andmisel rõhutada:

- Elavad Emotsioonid keskendub emotsionaalsete oskuste harimisele ning sellele, kuidas meie läbielatud kogemusi saab kasutada nii enda kui teiste heaolu ja taastumise toetamiseks. See tähendab, et diagnoosile ja sümptomitele keskendumise asemel peetakse silmas inimest kui tervikut.
- Koolituse läbiviimise viis on võimalusi avav ja soodustab aktiivset osavõttu. Koolitus pakub aktiivõppe kogemist, mis tähendab, et koolitaja roll ei ole mitte ainult info jagamine ja kontseptsioonide tutvustamine, vaid pigem osalejate toetamine ja julgustamine omavaheliseks kogemuste jagamiseks ning arutelu ja refleksiooni kaudu õppimiseks.
- Oluline on ka, et grupp võtaks koos läbiviijaga vastutuse õpiprotsessi juhtimise ning positiivse ja toetava õpikeskkonna loomise osas. Rühmaleping on vastutuse aluseks ja tõenduseks, et arendatakse ühist protsessi. Lepingut saab kasutada kokkulepetele viitamiseks, ülevaatamiseks reflekteerimisprotsessis ja samuti edasiarendamiseks protsessi jooksul.
- Koolituse jooksul julgustatakse osalejaid oma kogemusi ümber mõtestama ja vahetult jagama. Osalejatele on vaja meelde tuletada ja kinnitada, et on hästi, kui nad jagavad just seda, millega nad tunnevad end mugavalt ja nende enda vastutus on tagada oma heaolutunne ja turvalisus selle juures. Samuti on vaja hoida meeles, et koolitus on õppimiseks, mitte probleemide terapeutiliseks läbitöötamiseks. Osalejatega saab koos arutada, kuidas kindlustada grupis õppimine ja õpikogemused, et mitte libiseda teemadega tugigrupi tasemele.
- Elavad Emotsioonid treeningkoolitus on õpikogemus, milles osalejad toetuvad oma isiklikele kogemustele. Samuti loovad nad koolituse jook-



sul oma kogemisloo video, mis on märgiliseks tulemuseks koos iseendale kirjutatud Kiituskirjaga. Soovitav on, et iga osaleja teeks endale kausta/portfoolio, kus hoiab oma igast kohtumisest valminud kirjatööd, harjutused ja kohtumisi lõpetavad refleksioonid.



HARJUTUSED

Jääsulatamine: minu heaolu harjutused

Paluge osalejatel mõni minut mõelda, mida nad regulaarselt teevad selleks, et neil oleks hea olla ja nad tunneksid ennast hästi. Seejärel paluge igal osalejal end tutvustada eesnime järgi ning öelda, mida ta teeb selleks, et end vaimselt hästi tunda. Arutlege rühmas, mida jagati ja mida teada saadi kaasosalejatelt.



MÄRKUSED

Selle sessiooni teema tutvustamiseks on hea rääkida vaimsest tervisest laiemas kontekstis. Tuletage osalejatele meelde, et meil kõigil on vaimne tervis. Vaimset tervist peetakse sageli negatiivse varjundiga väljendiks, kuid vaimne tervis, nagu ka füüsiline tervis, on miski, mille eest peame hoolitsema. Me kõik teame, mida peaksime tegema oma füüsilise tervise hoidmiseks (sööme tervislikult, teeme trenni jne), kuid kui palju mõtleme sellele, mida saame teha, et oma vaimset tervist hoida.

See jääsulatamise harjutus alustab kursust positiivsel noodil, keskendudes heaolule ja rõhutades, et osalejad teavad rohkem kui ehk ise teadvustavad ja aru saavad. Samuti suurendab soojendusharjutus nende enesekindlust pannes nad oma kogemuste eksperdi rolli.



Ootused ja hirmud

See ülesanne on kogu rühmale. Kui osalejad on alguses vaiksed või ei soovi oma arvamust avaldada, võite osalejad jagada paaridesse ning alles hiljem paluda oma arvamust kogu grupi ees avaldada.

Paluge osalejatel jagada oma ootusi kursusele. Märkige rühma vastused tahvlile, paberile või muul viisil kõigile nähtavas vormis. Koolituse läbiviijana peaksite ka ise oma panuse andma vastastikuse ja avatud õpikeskkonna loomisel. Küsige osalejatelt kommentaare selle kohta, kuidas nad end kursuse ootuste ja lootuste valguses tunnevad. Pärast seda paluge osalejatel jagada mõnda hirmu (ärevus, mured, kartused) ja salvestage need eraldi paberile või tahvlile.

Märkige rühma vastused üles ja tunnustage rühmaga inimeste hirme. Viidake tagasi ootustele ja küsige, kuidas osalejad tulevad nii individuaalselt kui ka rühmana toime välja toodud hirmudega.



MÄRKUSED

Selles harjutuses osalemine annab osalejatele võimaluse hakata rühmas jagama oma haavatavamaid külgi. Harjutus peaks looma aluse rühmalepingu välja töötamiseks ning looma sobiva õpikeskkonna nii rühmale kui ka treeningkoolituse läbiviijale.



Rühmalepingu välja töötamine

Rühmalepingu väljatöötamine toimub läbi grupivestluse, mida juhib koolituse läbiviija. Läbiviija märgib arutelupunktid ülesse, kas paberile või tahvlile. Osalejate ühistöös koostatud rühmaleping jääb nähtavale terve kursuse jooksul.



MÄRKUSED

Rühmalepingu tutvustamisel ja arendamisel on oluline rõhutada, et see on vastastikune kokkulepe ja sellest tulenevalt kõigi, sealhulgas koolituse läbiviija vastutus. Koolituse läbiviijana väljendage selgelt, kuidas te omalt poolt õpi-keskkonda panustate.

Arutage grupis, kuidas rühmaleping toetab nii üksikisiku kui ka rühma arengut. Suunake arutelu selle üle, kuidas vastastikust tuge saab kursuse ajal hõlbustada ja toetada. Selle arutelu hõlbustamiseks võiksite tutvustada sessioonis 4 sisalduvaid loo jagamise aluseks olevaid väärtusi ja et osalejad mõtleksid, kuidas nad läbielatud kogemust jagades toetavad nii ennast kui ka rühma.



Enesetugi

See individuaalharjutus põhineb rühmalepingu koostamise harjutusel. Paluge osalejatel mõelda, mida nad peavad tegema, et tagada samaaegselt kursusele pühendumine ja enese heaolu. Osalejad peaksid mõtlema, kust ja kuidas nad vajaduse abi või tuge saavad. Vajadusel saavad õpilased kasutada töölehte „Minu positiivne õpikeskkond“.



MÄRKUSED

Harjutus julgustab õpilasi võtma isiklikku vastutust selle eest, kuidas nad end koolitusel toetavad. Samuti tõstab see harjutus esile nende eneseteadlikkuse taseme hetkeseisu ning näitab, milliseid enesejuhtimise strateegiaid ja tööriistu nad juba kasutavad või millistest teadlikud on.



Refleksioon

Soovitame treeningkoolituse läbiviijatel alates esimesest tunnist iga tunni lõpus läbi viia lühikese eneserefleksiooni ringi.

Palu osalejatel mõelda paar minutit alljärgnevatele küsimustele ning julgusta osalejaid oma mõtteid oma Elavate Emotsioonide kausta kirja panema.

- Kuidas ma end täna tundsin?
- Mis on see üks asi, mille tänasest kaasa võtan?
- Millised on minu tugevused, oskused või huvid, mis mulle sellel kursusel kasuks tulevad?



MÄRKUSED

Eneserefleksioon toetab positiivset õpikeskkonda ning pakub võimaluse osalejale keskenduda ja mõelda, et ta ka ise vastutab oma heaolu eest. See annab võimaluse osalejatel harjuda mõtlema õpitava üle ja mõtisklema, kuidas see nende kogemusi seob.

See on ka võimalus tutvustada isikliku või peegeldava päeviku mõistet ja kuidas antud meetod soodustab eneserefleksiooni ja õppimist. Rõhutage, et märkmete või ajakirja pidamine aitab ka osalejatel oma õpitut ära tunda ja pakub materjali, mida nad saavad hiljem kursusel kasutada.



MINU POSITIIVNE ÕPIKESKKOND

Mida ootan projekti Elavad Emotsioonid treeningkoolituselt?

Mille pärast ma muretsen või mida kardan?

Kuidas saaksin oma õpikogemust toetada ja heaolu säilitada

Millist muud tuge on vaja ja kuidas ma seda saan?



MINU REFLEKSIOON

Kuidas ma end täna tundsin?

Mis on see üks asi, mida tänasest päevast kaasa võtan?

Millised on minu tugevused, oskused või huvid, millest mul oleks sel koolituse kasu?



SESSION 2



SESSION 2

MINU TAASTUMISTEEKOND

SISSEJUHATUS

Selle sessiooni eesmärk on uurida taastumiskeskset lähenemisviisi ja taastumise põhimõisteid vaimse tervise vaatenurgast ning selgitada välja, mida taastumine osalejale isiklikult tähendab.

ÕPIVÄLJUNDID

Sessiooni lõpuks on osalejal:

- Arusaam taastumisest ja taastumisega seotud mõistetest
- Arusaam taastumist toetavatest teguritest
- Võimalus lähemalt uurida taastumisega seotud isiklikke kogemusi



SUGGESTED LESSON PLAN

TEGEVUS	MEETOD	MATERJALID
Sissejuhatus	Läbiviija	
Sissejuhatav harjutus	Rühma ülesanne: Mis annab mulle lootust?	
Mis on vaimse ter- visega seotud taas- tumine?	Rühma ülesanne	Märkmepaberid Pabertahvel
Mis aitab taas- tumisele kaasa?	Individuaalne + rühma har- jutus: CHIME ja minu taastumine	Tööleht Video: Rona lugu
Mida taastumine minu jaoks tähend- ab?	Grupitöö (väiksed rühmad)	Tööleht
Minu taastumistee- kond	Individuaalne harjutus	Tööleht
Refleksioon	Individuaalne harjutus	

TAUSTINFORMATSION

Taastumisprotsessi toetamine on Elavad Emotsioonid treeningkursuse üheks peamiseks oodatud tulemiks.



MIS ON TAASTUMINE?

“Taastumine on inimese suutlikkus elada enda jaoks tähendusrikast ja rahuldust pakkuvat elu haigussümptomite või sümptomiteta. See on kontrolli omamine oma elus ja panustamine oma elukulgu. Iga isiku taastumine on unikaalne ja sügavalt isiklik protsess.”

(Scottish Recovery Network)

Taastumiskeskse lähenemises on kaks tuumkomponenti:

1. *Taastumispotentsiaal on olemas kõigil.* See on baasuskumus, mille kohaselt on igaühel olemas taastumise potentsiaal, mis ei sõltu vaimse tervise häire astmest ega kestvusest.
2. *Inimeselt inimesele - taastujalt taastujale.* Taastumiskeskse lähenemine baseerub õppimisele inimestelt, kes on ise taastumisprotsessis või kes on oma vaimse tervise probleemist/häirest taastunud.

Elavad Emotsioonid treeningkoolitus ühendab need tuumkomponendid pakkudes inimestele õppimisvõimalusi oma vaimse tervisega seotud taastumise kontrollimiseks ja suunamiseks. Ja seda just oma lugu uurides, mõistes ja omavahel jagades. Ja kindlasti mitte vaimse tervise probleemi, vaid pigem sellest taastumise fookuses.

MAAILMAVAADE JA VAIMSE TERVISEGA SEOTUD TAASTUMISE ERINEVAD VAATENURGAD

Taastumist iseloomustavate tunnuste kohta esineb eriarvamusi. See on loomulik, sest taastumine on unikaalne isiklik kogemus ja arusaamist mõjutavad ka erinevad maailmavaated. Maailmavaade s.t. kuidas me näeme, seletame ja mõistame ümbritsevat maailma, on mõjutatud meie mineviku kogemustest, isiklikest väärtustest ja kultuurikeskkonnast. Enese ja teiste taastumiskogemuste uurimisel on väga tähtis olla avatud ja teadlik, et meil kõigil on veidi erinevad maailmavaated ja seda ka vaimse tervise kohta.



Vaimse tervise teemat käsitletakse erinevatest aspektidest.

Vaimse tervise **bioloogilise käsitluse** järgi põhjustavad meie käitumist meie bioloogia, geenid ja instinktid. Antud vaatenurgast tekivad vaimse tervise häired füüsilistest/bioloogilistest puudustest/defektidest, nagu aju funktsioneerimine või geneetilised faktorid. Puuduste ravimisel kasutatakse medikamente, näiteks antidepressandid, mis muudavad aju keemilist aktiivsust.

Psühholoogilisest vaatenurgast lähtuvalt on meie käitumine põhjustatud psühholoogilistest (emotsionaalsetest) probleemidest, mis tekivad elu õpikogemustes. Nende kogemuste uurimiseks on mitmed erinevad lähenemised, millest peamised on järgnevad kaks. Psühhodünaamiline lähenemine otsib arusaamist fokuseerides peamiselt indiviidi tunnete ja emotsioonidele. Käitumuslik lähenemine käsitleb probleeme lähtuvalt õpitud käitumisest, mis kujuneb oluliste inimest mõjutavate teiste inimeste vaatluse ja järgi tegemise läbi. Mõlemate puhul kasutatakse peamiselt verbaalset psühhoteraapiat.

Sotsiaalse vaatenurga keskmes on meie sotsiaalne keskkond ja kuidas see mõjutab meie arengut. Valitseb arusaam, et vaimse tervisega seonduva määrab ära sotsiaalne kontekst, milles me elame ja kõik see, mis on meiega juhtunud selles keskkonnas. Siia kuuluvad perekond, kogukond, kool, töökeskkond ja laiemad sotsiaalsed tegurid, nagu sotsiaalmajanduslik staatus, sugu, seksuaalne orientatsioon, rass ja rahvuslik identiteet.

Tegelikkuses toimuvad eelnevalt loetletud lähenemiste esindajate vahel pigem erinevast maailmavaatest lähtuvad keerulised debatid, kuid kõik on suunatud vaimse tervise probleemide põhjuste väljaselgitamisele ja kaasnevale ravile. Taastumiskeskse lähenemise üheks selgesti eristavaks tugevuseks on aga keskendumine vaimse tervise taastumisprotsessile ja tulemusele, millega see asetub erinevate lähenemiste seas nende üleseks ehk teisel tasandil lähenemiseks.

Vaimse tervise taastumist võib lisaks käsitleda kliinilise ja isikliku taastumise vaatenurkadest.

Isikliku taastumise vaatenurgast on taastumine individuaalne ja mittelineaarne vaade taastumisele. Indiviidid läbivad taastumisprotsessis mitmed erinevad etapid,



mille seas on seisakud, ümberkujunemine ja kasv (van Weeghel et al., 2019). Nii on taastuja tähelepanuväljal mitmed 'edasi-tagasi' liikumised (Davidson, O'Connell, Tondora, Staeheli & Evans, 2005). Isikliku taastumine mõiste toob esiplaanile inimese enda elusse panustamise ja sellest tuleneva rahulolu saavutamise sümptomitega või sümptomiteta (vt Scottish Recovery Network definitsioon).

Kliiniline vaatenurk esindab vaatenurka, kus taastumine on häirega seotud piisaval tasemel sümptomite ja puuduste parandamine, nii et need ei sega igapäeva funktsioneerimist ja võimaldavad isikul jätkata isikliku sotsiaalset ja tööalast tegevust normaalsel tasemel (Davidson et al., 2005, p. 481). Selles tähenduses viitab taastumine lõpptulemusele, milleni mõned saavad jõuda ja mõned mitte.

Kliinilisest vaatenurgast on vaimse tervise probleemidest taastumisel sarnasus meditsiinilistest probleemidest taastumisega (Davidson et al., 2005; Davidson & Roe, 2007). Siiski ei pruugi sümptomite kõrvaldamine juhtida inimest vajalikule tähendusrikkale elule ja kogukonda paremale integreeritusele. Protsessi vaatenurgast (kohandatud Elavad Emotsioonid projekti) lähtumine ei eelda tingimata, et inimese taastumine oleks sümptomitest vaba. Taastumisprotsess on pigem indiviidi abistamine hea enesetunde ja heaolu loomisel koos vaimse tervise probleemidega. Antud vaade kaasab tihti inimese identiteedi ja rollide ümbermääramise säilitades positiivsema vaate enesele, teistele ja elule vaatamata eksisteerivatele probleemidele.

Isiklike taastumislugude või narratiivide jagamine on uurimustega tõendatud lähenemine, mis toetab indiviide nende taastumisteedekonnal. Antud teemat käsitleb alateema 'Minu taastumislugu'.

TAASTUMISE ISELOOMULIKUD JOONED

Allpool käsitletakse taastumisega seotud iseloomulikuid teemasid. Meeldetuletuseks, taastumine on unikaalne ja individuaalne protsess. Seepärast on arusaadav, kui alljärgnevalt väljatooduga ei saa kõiges nõustuda.



Taastumine on sügavalt individuaalne protsess

Akadeemilises kirjanduses on kõige enam levinud ja viidatud definitsioon. Taastumine on 'sügavalt isiklik ja unikaalne protsess, mille jooksul muutuvad inimese suhtumised, väärtused, tunded, eesmärgid, oskused ja/või rollid. See on viis elada rahuldust pakkuvat, lootusrikast ja panustamist väärt elu isegi haigusest tulenevate piirangutega. Taastumise protsessis, kui inimene kasvab välja vaimse tervisega seotud häire või haiguse katastroofilistest mõjudest, arenevad inimese elus uus tähendus ja eesmärk (Anthony, 1993). Taastumiseks pole mitte ühtki kindlat teed. Kuigi teiste inimeste taastumislood inspireerivad meid ja on õpetlikud, on meie lood erinevad ja see, mis aitab meid meie teekonnal, on ka erinev.

Taastumine on enesemääratletud

On tähtis meeles pidada, et taastuv isik saaks ise määratleda, mida tähendab tema jaoks rahuldustpakkuv, lootusrikas ja panustamist väärt elu. Toetajat saadab oht ise defineerida taastumist ja pakkuda arusaamu selle asemel, et kuulata, mida inimene ise arvab ja mis toetab tema taastumist.

Taastumine on aktiivne protsess

See tähendab, et taastuvatel inimestel on vaja tunda, et nad on valmis ja võimekad oma taastumisel kaasa rääkima ja selle nimel tegutsema. Loomulikult saavad teised inimesed toetada ja julgustada seda protsessi, kuid taastuv inimene peab seda protsessi ise juhtima ja juhtida saama.

Taastumine on teekond

Üldises tähenduses kirjeldatakse taastumist kui teekonda, millel on tõusud ja mõõnad. On inimesi, kelle jaoks taastumine on vähem lõppsiht ja enam protsess või teekond. Seepärast eelistavad nad kirjeldada ennast pigem taastumises olijatena.

Taastumine on väikeste sammudega minek

Taastumist ei peaks nägema kui midagi suurt või nagu imet. Meie taastumisteed on pigem paljude väikeste sammude jada, kuid seal on ka mõned hüpped. Pigem on tähtis, et iga inimese taastumine toimuks tema jaoks parajate ja õigete sammudena. Kuigi need sammud võivad tunduda väikesed, on siiski põhjust tähistada taastumisteedonna iga väikest sammu ja saavutust.



Taastumine pole alati kerge teekond ega otsetee

Taastumine võib olla pikaajaline protsess, mis eeldab vaimutugevust ja pühendumust. Vahete-vahel toimuvad seisakud, mil vaimse tervise probleem võimendub. Traditsiooniliselt vaadeldakse seda nähtust tagasilanguse või taastumise lõppemisena. Kuid uuemate arusaamade järgi iseloomustab taastumist vaimse tervise probleemi perioodilisus, mis on küll raskesti talutav, kuid aitab õppida ja kasvada ning arendada tugevusi, mis kõik kaugemas vaates ja suuremas plaanis toetavad taastumise eesmärkide täitmist.

Taastumine on avastusprotsess

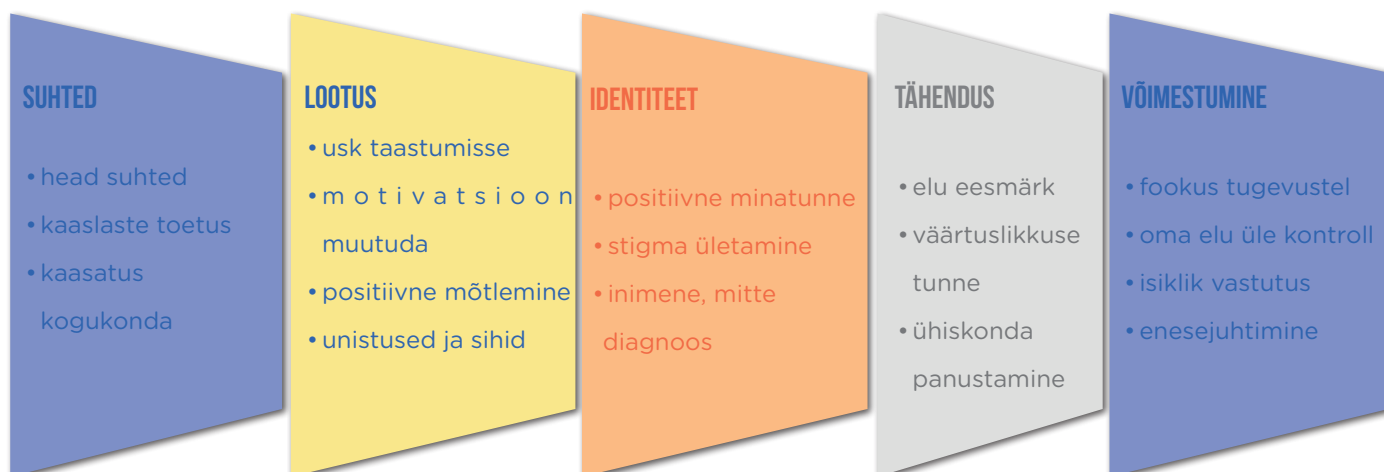
Mõned inimesed on leidnud, et taastumine on eneseavastamise protsess. See tähendab, et see on ülesaamine kogetud kaotustest, mis põhjustasid halva seisundi, kuid samas ka uue, teistsuguse elu avastamine. Viimane on erinev naasmisest endiste asjade ja tegemiste juurde, mis pole alati ka võimalik ega soovitud.

Taastumine ei ole miski, mida pead üksi läbima

Kuigi taastumine on sügavalt isiklik ja unikaalne teekond, ei peaks seda teekonda läbima üksi. Teised inimesed saavad pakkuda julgustust ja toetust. Samuti aitab oma taastumiskogemuste jagamine teistega tunda end vähem isoleerituna. Teiste lugude kuulmine ja kuulamine annab juurde vajalikku informatsiooni ning inspiratsiooni.

MIS AITAB TAASTUMISELE KAASA?

Viimasel aastakümnel on toimunud suur nihe taastumist käsitlevate uurimistööde osas. Taastumist defineerivatelt uuringutelt on liigutud edasi arusaama leidmisele, kuidas taastumine toimub. Koos sellega on muutunud tõenduspõhised rõhuasetused pigem taastuvate inimeste lugude ja narratiivide uurimisele. Antud teemaga seotud võtmeuuringus töötati läbi taastumisenarratiivid ja määratleti nende põhjal viis taastumist toetavat võtmetegurit ning kirjeldati neid CHIME mudelis (Leamy et al., 2011).



Mudeli abil võib samuti paremini aru saada taastumise domeenidest ja raamistikust ning seda saab kasutada taastumise soodustamisel.

Suhted

Suhteid ja kontakte saab näiteks edendada organiseeritud sotsiaalsete tegevuste läbi, kus osalejad kaasatakse suhtlusesse koos kogemustega kaasnevate emotsioonide jagamisega (nt oma loo rääkimise harjutus; Nurser, Rushworth, Shakespeare, & Williams, 2018). Suhtlemist saab soodustada samuti huvitegevustesse kaasamisega.

Lootus

Lootust saab sütitada positiivset vaatenurka toetavate harjutustega, näiteks mõtle oma elu olukorrale positiivselt. Harjutuses 'Parim võimalik mina' palutakse kujutleda kõike, mis on läinud parimal võimalikul viisil ja kirjutada see välja ning seda käsitletakse kui hoolivat suhtumist (King, 2001). Lisaks, süsteemne mõtlemine elu sihtide, eesmärkide ja ülesannete üle ning nende sammudena üleskirjutamine edaspidiseks teostamiseks on eesmärgi realiseerimiseks olnud tõhus (Feldman & Dreher, 2012).

Identiteet

Isiku positiivse eneserefleksioonioskuse kujundamine tema rollide ja tegevuste põhjal on eriti abistav. Nimelt kaardistatakse juba toimivad rollid ja need, mida saab veel jätkata. See aitab indiviididel avardada enesekohast repertuaari ja esitada väljakutse arusaamale nagu nad oleksid ise haigus. Siinkohal toetab ja



võib olla kasulik harjutus 'Kes ma olen?', kus iniviidid lihtsalt vastavad küsimusele 'Mina olen...' 20 väitega (Kuhn & McPartland, 1954).

Tähendus

Sama harjutus võib edendada tähenduste leidmist elus. Osalejate tähelepanu suunatakse tähendusväärtetele rollidele elus. Erinevate väärtustatud rollide ja tegevuste leidmist, samuti üldise elukvaliteedi tõusu julgustatakse klassikalise positiivse psühholoogia harjutusega 'Loenda oma õnnistusi', kus iniviide julgustatakse mõtlema oma elu asjadele tänulikkuse seisukohalt, kui palju nad tunnustavad ja tänavad inimesi, sündmusi ja olukordi, mis ja kes on olnud nende eluloo osaks (e.g., Emmons & McCullough, 2003).

Võimestumine

Võimestumist on vajalik tagada kogu protsessi jooksul, kuna iniviidid, kes taastuvad vaimse tervise häirest/probleemist, vajavad tunnet, et nad ise kontrollivad ja suunavad oma taastumist, et nad on ise oma kogemuste ja valikute eksperdid. Üks viis selle saavutamiseks on kaasata nad taastumisprotsessiga seotud otsuste tegemistesse. Sellega luuakse võimalused ja samas julgustatakse taastujaid osa võtma tegevustest, mida nad ise peavad enda jaoks abistavaks ja olulisteks.

Šoti Taastumisvõrgustiku (Scottish Recovery Network) on loonud lühianimatsiooni, mis selgitab täpsemalt CHIME mudelil põhinevat taastumist. Leiad selle siit [Scottish Recovery Network - YouTube https://www.youtube.com/channel/UCyeca8K60CRbhfb-MkySjRQ](https://www.youtube.com/channel/UCyeca8K60CRbhfb-MkySjRQ)

Taastumisest rääkimine

Mõned osalejad juba teavad vaimse tervise taastumise kontseptsioonist, aga mõned võib olla mitte. Kui osalejad ei ole tuttavad mõistega ja vajavad pikemat selgitust, siis võib välja pakkuda, et nad mõtiskleksid, mida tähendab nende jaoks hea elu. Selline lähenemine võimaldab uurida ja avastada taastumise mõistet ja toonitab seda, et taastumine on midagi, millest osalejad teavad palju rohkem kui arvavad. On tähtis, et mõistet defineeriks inimene ise ja mitte tema perekond, sõbrad, vaimse tervise spetsialistid.



HARJUTUSED

Sissejuhatav harjutus: Mis annab mulle lootust?

Paluge igal osalejal mõelda millelegi, mis paneb nad oma tuleviku suhtes tundma lootusrikkana ja paluge seda jagada rühmaga.



MÄRKUSED

See lühike sissejuhatav harjutus aitab alustada sessiooni positiivsel noodil ja keskendub teema tutvustamiseks taastumisele.



Mis on vaimse tervise probleemist taastumine?

Andke igale osalejale märkmepaber ja paluge neil kirjutada sõnu või fraase, mis iseloomustavad vaimse tervise probleemist taastumist. Koguge märkmepaberid pabertahvlile ja osalejate abiga rühmitage need teemade kaupa.

Kui olete selle ülesande lõpetanud, paluge osalejatel erinevaid teemasid kommenteerida ja mõelda, kas midagi on jäänud üles märkimata.



MÄRKUSED

Harjutust on soovitatav läbi viia sessiooni alguse poole ning osalejatele ennetavalt mitte anda palju infot taastumise kohta. Põhjuseks on julgustada osalejaid jagama ja avastama seda, mida nad juba teavad ja kuidas nad mõtestavad taastumist. Pärast seda harjutust saate saadud info abil kinnitada ja arutleda seisukohtade üle ning vajadusel ka neid täiendada. Kui tekivad küsimused taastumise erinevate määratluse ja maailmavaadete kohta, on see sobiv koht koostöös arutleda nende erinevate perspektiivide üle.



Mis aitab taastumisele kaasa?

Moodustage väiksed rühmad (2-3 inimest) ning paluge igal rühmal valida üks CHIME (suhted, lootus, identiteet, tähendus, võimestumine) komponent ning selgitada teistele:

- Mida see nende jaoks tähendab?
- Mis toetab neid nende taastumisteedel?
- Kuidas nad saavad teisi toetada?

Seejärel paluge neil valida uus komponent ning vastata taas samadele küsimustele. Nii saab korrata mitu ringi, olenevalt rühma huvist ja ajavarust. Paluge osalejatel arutelu punktid oma tagasiside lehele üles märkida. Harjutuse kokkuvõtteks arutage kogu grupiga läbi iga komponendi olulisemad märksõnad.



MÄRKUSED

Kui soovid näidata Šoti Taastumisvõrgustiku lühikest animatsiooni, siis leiad selle

Scottish Recovery Network - YouTube. <https://www.youtube.com/channel/UCye-ca8K60CRbhfb-MkySjRQ>

Antud harjutusele tasub veidi aega kulutada, kuna see on taastumise mõistmisel kesksel kohal ja toetab järgmises tunnis käsitletavat lugude jagamise teemat. Võib juhtuda, et osalejad kipuvad keskenduma teatud komponentidele ning komponenti identiteet mitte valima. Julgustage neid valima komponente, mis on neile pigem võõrad ja milles nad vähem kindlad on.



Mis aitab taastumisele kaasa?

Kui soovid, võid rühmale näidata lühifilmi, kus vaimse tervise probleemiga inimene kirjeldab, mis toetas teda tema taastumisteedkonna alguses. Rona loo leiad

https://www.youtube.com/watch?v=7kGMazsGDJw&list=PLIOPOO_PpGpUfQgWhopu4PkvskCJ6u8dm&index=4&t=0s

Et vaadata subtiitritega versioone, vajuta 'CC' valikule ekraani alaservas.

Küsi osalejatelt, mida nad filmist arvasid, kas:

- Rona lugu samastus nende looga?
- filmis oli midagi üllatavat?
- see on muutnud nende arusaama taastumisest ja mis aitab taastumisele kaasa?



MÄRKUSED

See lühifilm annab võimaluse tutvustada kedagi, kes räägib omaenda taastumisest väga praktilisel viisil. Film aitab esile tuua palju pisikesi üksikasju, mis võivad meid aidata meie taastumisteedel.



Mida taastumine minu jaoks tähendab?

Jagage allpool olevaid pilte osalejatega. Paluge neil arutada erinevaid piltide üle ja kuidas nad taastumist mõistavad. Paluge esmalt arutleda väikestes rühmades ja seejärel jagada terve rühmaga.



MÄRKUSED

See harjutus on viis, kuidas panna osalejad rohkem rääkima taastumisest ning taastumise mõnedest erinevatest vaatenurkadest ja omadustest. Selle harjutuse võib läbi viia enne eelmist, kuid mõnikord on õppijatel hea enne uurida oma isiklikku taastumist, kui uurida taastumise erinevaid aspekte.

Neli pilti kirjeldavad:

Taastumise ootused ja tegelikkus

- Taastumine on teekond ega ole alati kerge ega sirgjooneline
- Puudub lihtne vastus või üks viis taastumiseks
-

Lootus

- On tähtis olla taastumisteedkonna suhtes lootusrikas ja uskuda oma teekonda.
- On tähtis, et su ümber oleksid inimesed, kes sinu ja sinu taastumisteedkonda usuksid.

Milline samm:

- Taastumine on aktiivne protsess, mitte midagi sellist, mis meiega juhtub
- Taastumine on oma elu üle kontrolli võtmine
- Taastumine hõlmab teadlikult positiivset riski võtmist - uute ja erinevate asjade tegemist

Taastumine toimub:

Kõik võivad taastuda - isegi need, kellel on tõsiseid ja pikaajalisi vaimse tervise probleeme



Minu taastumisteed

Taastumise üks omadusi on see, et seda kirjeldatakse tavaliselt teekonnana. Paluge osalejatel mõelda oma taastumisteedele ja sellele, mis on seni olnud peamised pöördepunktid. Paluge neil võimaluse korral mõelda ka sellele, milline võiks olla nende teekonna järgmine osa. Selle saab üles märkida, kas pabertahvlile või töölehele.

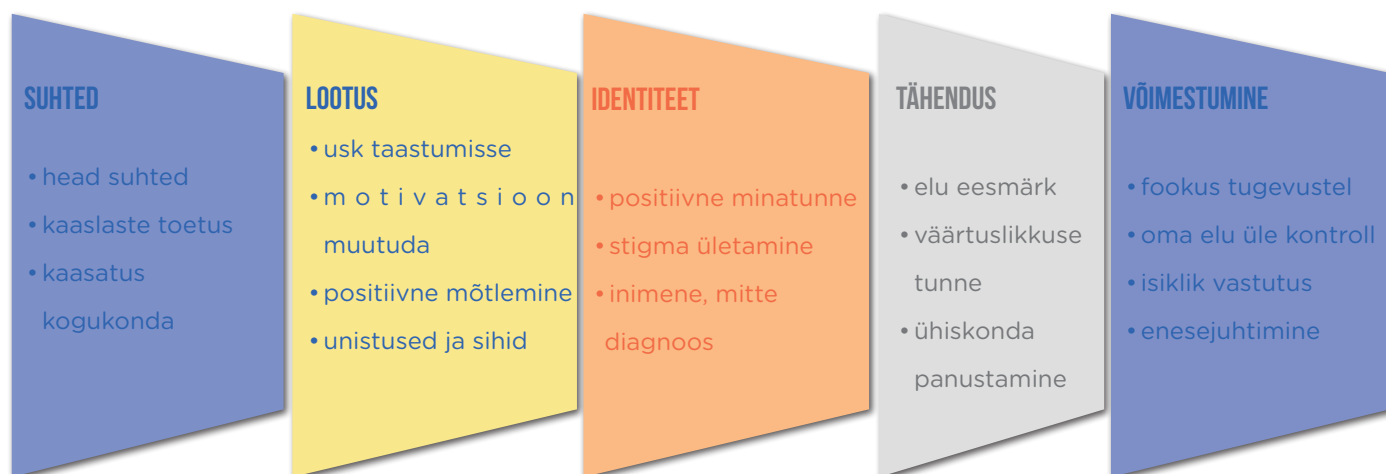


MÄRKUSED

See on hea harjutus julgustada ja toetada osalejaid mõtlema oma elu muutuste/murdepunktide üle. On oluline, et nad keskendusid taastumisele, st pöördepunktidele, mis on olnud nende jaoks olulised, mitte ainult probleemidele või halvale tervisele. Teekonna järgmise etapi kaardistamise idee tutvustamine julgustab neid mõtlema võimestatusele ja selle üle, kuidas nad saaksid oma elus järgmise etapi üle aktiivsemalt otsustada.



MIS AITAB TAASTUMISELE KAASA?



MIS TOETAB/AITAB SIND SINU TAASTUMISTEEKONNAL?

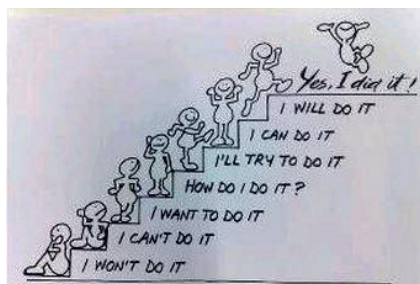
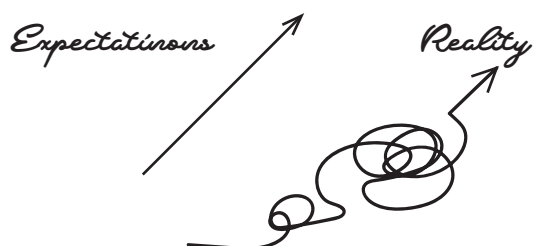
KUIDAS SA SAAD TEISI TOETADA/AIDATA?



MIDA TAASTUMINE MINU JAOKS TÄHENDAB?

- VAATA JA MÕTLE ALLPOOL OLEVATELE PILTIDELE
- MIDA SA ARVAD, KUIDAS NAD KIRJELDAVAD TAASTUMIST?

RECOVERY





MINU TAASTUMISTEEKOND

- MÕTLE OMA TEEKONNALE.
- MILLISED ON VÕTMEHETKED, INIMESED VÕI PÖÖRDEPUNKTID?



MILLINE ON SINU TAASTUMISTEEKONNA JÄRGMINE SIHTKOHT?



SESSION 3





SESSIOON 3

MY RECOVERY STORY

SISSEJUHATUS

Selle sessiooni eesmärk on tutvustada taastumislugude jagamist ning teha algus isikliku taastumisteedekonna kaardistamisele.

ÕPIVÄLJUNDID

Sessiooni lõpuks osaleja:

- saab aru lugude jutustamise, kogemisloo/taastumisloo tähendusest, kontseptsioonist ning teeb vahet haiguse ja taastumisega seotud lugudel
- saab aru lugude jagamise väärtusest ja mõistab oma loo tähendust laiemalt
- alustab autorina oma kogemisloo/taastumisloo loomisprotsessi



SOOVITUSLIK SESSIOONI KAVA

ACTIVITY	METHOD	MATERIALS
Welcome	Trainer led	
Connecting up	Group exercise: I am.....	
Why share our recovery stories?	Group exercise	Flipchart
What is a recovery story?	Small and/or whole group exercise	Film: Shona's story
My recovery story	Individual exercise with small or whole group discussion	Handouts
Reflection		

TAUSTINFORMATSIOON

Taastumiskeskne lähenemine on välja töötatud taastuvate inimeste isiklike kogemuste, samuti taastumis- ja kogemislugude jagamise põhjal. Lähenemise kasulikkust ja tõhusust on üha rohkem käsitletud erinevates uurimustes ja teostes (Llewellyn-Beardsley, in press; Nurser, Rushworth, Shakespeare & Williams, 2018; Rennick-Egglestone, in press).

Oma loo rääkimine annab võimaluse anda oma kogemustele hääl ja visualiseerida need läbi aja reflekteerides pikaajalist taastumisteedkonda selle tõusudes ja mõõnades. Oma loo jagamine ja teiste oma kuulamine edendab taastumist ning see on oluline eriti neile, kel on nõrgemad sotsiaalsed sidemed. Lugudel on ka



laiem tähendus. Neil on oluline inspireeriv ja informeeriv väärtus teiste vaimse tervise probleemidega inimeste, samuti nende toetajate, eestkostjate ja teenuste osutajate jaoks.

Teiste inimeste kogemusest õppimine aitab kahtluse alla panna vääruskumused ja valearusaamad. Lugudes peituvad näpunäited, vihjed ja tehnikad, mis toetavad taastumist. Lood tõstavad taastuja oma kogemuste eksperdi positsioonile ja annavad selget tunnistust selle kohta, et inimesed suudavad taastuda ja seda ise teostada.

Oma loo arendamine ja selle üle kontrolli omamine on võimestav ehk oma kogemuste üle võimu võtmise kogemus. See ongi taastumisprotsessi tuum. Oma kogemuste üle järele mõeldes saab üle vaadata kõik, mis töötas hästi ja mis läks hästi ning ka kaasnenud raskused, distressi ja väljakutsed. Selline võimalus on eriti väärtuslik, sest paljud inimesed on eelnevalt palju aega veetnud ja kulutanud selleks, et saada vaimse tervise professionaalide ja sotsiaalteenuste spetsialistide hinnanguid ja abi. Tihti on antud vestlused suunatud kehva vaimse tervise negatiivsete mõjude kaardistamisele ja seepärast keerlevad vaimse tervise probleemi sümptomite ümber.

Selliste korduvate vestluste tulemusel võivad probleemid, raskused ja sümptomid hakata defineerima inimest ja mõjutama tema identiteeti. Näiteks võib inimene samastuda oma diagnoosi, probleemi jms, nagu 'mul on see diagnoos', 'ma olen keegi, kel on sõltuvusprobleem', 'olen keegi, kel on traumaatiline kogemus' jne. Kuigi need faktid on õiged, on need ometi pisike osa loost ja ei käsitle inimest tervikuna. Fakt on ka see, et paljud inimesed on elanud vaimse tervise häirega ja kogenud suuri raskusi, kuid nad on elus ja paljud taastunud. On selge, et nad on olnud jätkusuutlikud ja vaimselt tugevad. Niikaua, kui jääda keskendunuks vaimse tervise häire või haiguse negatiivsetele mõjudele, on raske märgata positiivset ja näha oma häid omadusi. Ja see omakorda takistab ja pidurdab taastumist.

Oma taastumisloo läbi mõtlemine ja jagamine annab inimesele endale ka palju. See edendab ja toetab heaolutunnet ning lisaks võimestumisele aitab luua positiivset identiteeti, leida elule sügavamaid ja pikemaajalisi tähendusi. On teada, et elava kogemusega taastumislood on väga olulised vahendajad negatiivsete suhtumiste



ja uskumiste muutmisel ning taastumise reaalse võimalikkuse demonstreerimisel. Need on inspiratsioonilood ja ühenduslülid, mis aitavad taastujal ühenduses olla teistega, kes toetavad taastumise üle kontrolli võtmist taastuja enda kätte.

MIS ON TAASTUMISLUGU?

Viimastel aastatel on tehtud palju taastumislugusid, millega saab tutvuda trükisõnas ja mida näha audiovisuaalselt. Lugude sisu varieerub, kuid sageli on teemaks raskustega toimetulek, tulevikuplaanid, vastupanu ja õppimine ning uued perspektiivid, mis on avastatud taastumisprotsessi käigus.

Lugusid räägitakse emotsionaalselt rikkalikes värvides, milles on nii enesekindlust ja tänulikkust kui ka ärevust ja allaandmist. Inimesed jutustavad tihti mitmetest pöördetaskudest elus ja kuidas nad nendes hetkedes olukorraga toime tulid ning mida tegid. Selliseid leide ja avastusi minevikust saab kasutada taastumis- ja kogemislugude arendamisel, kuna nad aitavad struktureerida lugusid ja annavad ideid teistele samal ajal, kui jagavad oma kogemusi.

HAIGUSLUGU VÕI TAASTUMISLUGU

On oluline teha vahet haigusloo ja taastumisloo vahel. Kuigi taastumisllood viitavad keerulistele aegadele ja raskustele inimeludes, siis fookus on suunatud nendest õppimisele või tarkusele ja sellele, mis aitas taastuda ja oma eluga edasi liikuda. Kuigi taastumislugudest osasaamine võib inspireerida ja motiveerida, teame, et mõned lood, milles räägitakse trauma detaidest või ainult jagatakse raskeid aegu, ei pruugi teisi aidata vajalikul määral (Rennick-Egglestone, in press). Töötades Elavad Emotsioonid treeningkoolituse osalejatega on tähtis aidada neil otsustada, mida ja millal nad tahavad jagada ning järele mõelda, miks nad jagavad oma kogemust teistega.

Šoti Taastumisvõrgustikul on mitmeid publikatsioone narratiivsetest uurimustest ja kodulehel on leida palju taastumislugusid. Rohkem informatsiooni nii narratiivse uurimismeetodi kui taastumise kohta leiate siit : [Stories and experiences « Scottish Recovery Network](#). Ka Youtube'i kanalilt saab vaadata taastumisega seotud filme



ja lugusid [Scottish Recovery Network - YouTube](#). 'Teeme taastumise reaalseks' loendist leiate ka Dundee inimeste taastumislugusid.

KOGEMISLOO METOODIKA JA KOGEMISLUGU

Elavad Emotsioonid treeningkoolitusel kasutatakse kogemisloo metoodikat ja kogemislugu selleks, et eristada loo jutustamise protsessi ja oma läbielatud kogemust ehk oma lugu ning sellega toetada oma taastumisprotsessi ja seotud teisi. Inimesed mitte ainult ei räägi lugu, vaid on oma kogemuse eksperdid. Loo rääkimise ja jagamise protsessis on nad omandanud arusaamisi ja taipamisi, mida saavad kasutada oma taastumise protsessis enda ja teiste toetamiseks.

Kogemisloo puhul mitte ainult ei räägita oma lugu, vaid mõeldakse läbi, millest ise ja teised on reaalselt huvitatud ning mida sellest õppida saab. Haiguse ja trauma fookusele keskendumine pigem kutsub esile sümpaatia ja haarab kuulajajad kaasa, kuid inspireerib vähem lootusrikkust tundma. Taastumisega seotud kogemislugude jagamine on teiste jaoks suur võimalus õppimiseks. Lugu valgustab väljakutsega seotud aspekte, annab edasi seda, mis aitas liikuda edasi ja toime tulla väljakutsetega ning mida tehti, et jätkata teekonda ja mis toitis lootust.

TAASTUMISLUGUDE VÄÄRTUSED

Kui inimesed hakkavad jagamise eesmärgil oma loo üle mõtlema, siis võib see esialgu tunduda liiga emotsionaalne ja väljakutsuv kogemus. Võib tekkida rida küsimusi terve loo või loo osade kohta. Mõned võivad tunda ka viha või frustratsiooni, et on kaotatud oma tugevuse, oskused või head omadused. Paljud siiski on leidnud, et selline seisund möödub kiiresti ja enesetunne paraneb, sest neil on endal valikuvõimalus oma lugu jagada või hoida see endale.

Oluline on, et keskkond ja õhkkond, kus lugude üle mõtiskletakse ja jagatakse, on kõigi jaoks turvaline, toetav ja et igaüks tunneks, et tema ise otsustab ja kontrollib valikuid. Elavad Emotsioonid läbiviijal on siinkohal keskne ülesanne luua ja tagada turvaline toetav õhkkond. Tähtis on, et kõik, mis toimub loo jagamise protsessis, baseeruks järgmistel printsiipidel:



Kontroll

Inimene, kes jagab oma lugu, kontrollib alati ise protsessi. See on tema lugu ja teistel pole õigus seda muuta või kohandada. Inimene ise otsustab, mida ta jagab, kuidas ta jagab ja millal ta jagab. Igaühele, kes hakkab jagama oma lugu, peab olema selgitatud võimalused, kuidas oma lugu jagada ja mis toimub peale seda tema looga. Lepingute tegemisel räägitakse võimalused läbi ja isik saab alati ümber otsustada, kui ta seda soovib.

Toetus

Inimesele, kes jagab oma lugu, antakse piisavalt aega ja tuge, mida ta vajab oma loo üle mõtlemiseks ning otsustamiseks, kas jagada oma lugu või mitte. Arutluse käigus on osalejad ka vajadusel toetatud, et otsuseid teha ja olla kindlad, et just nemad ise otsustavad ja kontrollivad oma lugu.

Austus

Igaühe läbielatud kogemused ja taastumisteed on erinevad. Lugude jagamisel on selge, et igaüks reflekteerib oma lugu ja kuulab teiste oma. Ei ole vaja samastuda või nõus olla teiste osalejate lugudega, kuid on vaja austada teise kogemusi ja toetada neid autorluse protsessis, kui nad jagavad oma lugu.

Heaolu

Lugude jagamine on võimestav kogemus, kuid vahetevahel ka emotsionaalne ja väljakutseid esitav. Seepärast on tähtis, et oma lugu jagava inimese heaolu oleks tagatud ja tähelepanu keskmes. Loo jagajad vajavad suunamist ja julgustamist ka kuulajate heaolule mõtlemiseks.

Vastutus

Isik, kes jagab oma lugu, otsustab ja vastutab täielikult selle üle, mida ta tahab jagada, millal ja kellega.

Lisainformatsiooni ja ettepanekuid, kuidas luua turvaline positiivne õpikogemus, on leida peatükist 'Õppekava kasutamine' ja Sessioonis 1: Õpperühma moodustamine. Pakutud on ka lepinguvorm, mida saab kasutada või kohandada vastavalt vajadustele. On tähtis, et iga inimene annab informeeritud nõusoleku oma loo jagamise kohta kas kirjutamise, jutustamise või filmi jms osas.



HARJUTUSED

Soojendusharjutus: Mina olen...

Paluge osalejatel mõelda mõni hetk lause peale „Mina olen...“. Märgake ja tõdege, et inimestel on palju rolle, kuid paluge neil välja valida üks vastus küsimusele „Mina olen...“ ja jagada seda grupiga. Ideaalis peaks see olema midagi, mis on nende jaoks olulisel kohal taastumistekonnal.



MÄRKUSED

See soojendusharjutus keskendub identiteedi teemale CHIME mudelis. Samuti rõhutatakse, et suur osa sellest tunnist keskendub isiklikule infole. Julgustage osalejaid oma lause jagamise juures loovalt tegutsema ja vajadusel alustage jagamist ise. Harjutuse laused võiksid keskenduda isiklikele ja perekondlikele suhetele, oskustele, huvidele jne. Kui keegi kasutab diagnoosi või midagi haigusele keskendunud probleemi, paluge tal mõelda millelegi muule, mis nad on.



Milleks jagada oma taastumislugu?

Arutage kogu grupiga antud küsimuste üle

- Mis kasu me saame, kui me oma taastumislugusid jagame?
- Mis kasu on teiste inimeste taastumislugude kuulamisest?

Kirjutage märksõnad pabertahvlile. Seejärel küsige osalejatelt, mida nende arvates tuleks arvestada või mida peab silmas pidama, et olla kindel, et nad saavad oma taastumislugu jagada nii, et see oleks teistele kasulik ja ohutu. Vaadake taas üle rühmaleping ning vajadusel lisage uued kokkulepped.



MÄRKUSED

Antud harjutus on kasulik läbi viia sessiooni alguses ning kasutada osalejatelt saadud infot, et selgitada taastumisloo jagamise eeliseid ja väärtusi. Arutelu teises osas võib ülevaatlikult tutvustada taastumisloo jagamise aluseks olevaid väärtusi - kontroll, tugi, austus, heaolu, vastutus



Mis on taastumislugu?

Jagage lühikest taastumisloo videot grupiga. Me soovitame vaadata Shona taastumisloo videot, mille leiad lingilt:

<https://www.youtube.com/watch?v=xcXndZ617iQ>

Arutage grupis küsimuste üle:

- Millele keskendus Shona taastumislugu?
- Mida me temalt õppisime?
- Mis aitas teda taastumisteedel?
- Milliste väljakutsetega ta silmitsi seisis?



MÄRKUSED

Selle harjutuse eesmärk on näidata, et taastumislood võivad olla lühikesed lood. Need võivad olla katkendid või väike osa inimese loost, kuid neis on piisavalt, et aidata inimest ja jagada oma kogemust ning inspireerida teisi. Lood võivad viidata ka väljakutsetele, probleemidele ja hädaolukordadele, kuid teiste mõistmiseks ei pea kirjeldama üksikasju. Lõpuks võib taastumisteedekonnale kaasa aidata palju erinevaid asju. Shona lugu näitab, kuidas on positiivne ja toetav suhe tugitöötajaga (lootus), toetavasse rühma (ühendus ja kuulumine) kuulumine ning huvide (mõte ja identiteet) järgimine aidanud tal leida ennast ja võtta kontrolli oma taastumise (võimestumise) üle.



Minu taastumislugu

Paluge osalejatel valida üks järgmistest ja kasutada seda oma loo rääkimiseks:

- Kiri nooremale minale
- Minu elu, minu laul
- Kiri parimalt sõbralt

Kui mõni osaleja lõpetab ühe valitud harjutustest kiiresti, saab ta valida teise harjutuse ja kasutada seda oma loo arendamiseks.

Harjutuse lõpus küsige osalejatelt kommentaare, kui kasulikud olid antud harjutused teema tutvustamiseks ja oma loo jagamiseks.

MÄRKUSED

Need harjutused aitavad osalejatel analüüsida oma senist lugu just kogetud loo tugevate külgede, oskuste ja omaduste seisukohast. Harjutuste täitmisel peaks õppija ärevus oma taastumisloo jagamise ees taanduma, sest julgustab õpilasi mõtlema oma kogemuste üle erinevalt, selle asemel, et korrata seda sama lugu, mida nad juba varem on mitmeid kordi rääkinud. Harjutused aitavad osalejatel oma lugu kujundada nii, et see on päriselt nende oma ja nende nägu.

Harjutus „Minu elu, minu laul“ annab võimaluse vaadata tulevikku ja kujutada ette, mis muudaks laulu (s.o elu) paremaks. See on sissejuhatuse taastumise teise aspekti - tuleviku üle kontrolli võtmise juurde. Rohkem tulevikuga seotud teemasid ja harjutusi leidub hilisemates tundides.



KIRI NOOREMALE MINALE

Tagasivaatamise oskus on imeline asi!

Kui sa saaksid võimaluse kirjutada kirja oma
16.aastasele
minale, mida sa ütleksid?



- Mis õpetussõnu sa jagaksid?
- Kuidas sa ennast julgustaksid ja lohutaksid?
- Mis tarkusi sa tahaksid edasi öelda?
- Missuguseid muid mõtteid sooviksid endale jagada ?



MINU ELU, MINU LAUL

Oma elu lauluna ette kujutamine võib tunduda kergemeelne, kuid selles võib peituda palju huvitavat.

Kas sul on olemas laul, mis räägib Sinu lugu?

Mis žanriga on tegemist ja kes seda laulab? On see Sinu enda loodud?



- Missugust lugu see räägib?
- Kuidas sa end tunned, kui seda laulu laulad või kuuled?
- Mis võiks laulu veel paremaks teha?
- Kui saaksid veel ühe salmi kirjutada, siis milline see oleks?



KIRI PARIMALT SÕBRALT

Nii lihtne on olla iseenda karmim kriitik.
Mida hea sõber sinu kohta ütleks?

- Mida ta hindab sinus ja teie sõpruse juures?
- Milliseid tugevusi ja omadusi ta sinus imetleb?
- Mida ta sulle öelda tahaks?



Teised inimesed saavad aidata meil end teisest küljest näha ja see võib avada elus uusi võimalusi.



INFORMEERITUD KOKKULEPPE VORM

Elavad Emotsioonid treeningkursuse osalejana lood oma taastumisloo ja jagad seda ilmselt oma kursusekaaslastega. Treeningkursuse eesmärgiks on võimestada vaimse tervise väljakutsetega inimesi, et nad võtaks kontrolli oma elu üle, teadvustaksid oma emotsioone ja leiaksid viisid nende tunnete positiivseks väljundiks. Loodame, et lugude jagamine avab akna vaimse tervise väljakutsete kogemustele ja taastumise reaalsusele positiivsest, inspireerivast ja värskemast perspektiivist.

Treeningkoolituse käigus on sul võimalus salvestada oma lugu jagamiseks laiema publikuga. Käesolev vorm on koostatud sinu loo jagamise loa ja nõusoleku fikseerimiseks.

Sa saad võimaluse tutvuda ja näha iga kirjalikku, audio või videot, mis on loodud enne kui seda jagatakse. Kogu informatsiooni hoitakse konfidentsiaalselt koodiga kaitstud arvutites turvaliselt. Kogutud materjal ja informatsiooni kasutatakse ainult Elavad Emotsioonid projekti eesmärke silmas pidades ja mitte mingil teisel eesmärgil /organisatsiooni/ poolt.

Palun loe tähelepanelikult läbi alljärgnev ja määratle oma loo jagamise ja salvestustega seotud eelistused.

Ma saan aru, et:

Ma võin oma lepingu (organisatsiooniga) oma soovi korral mistahes ajal ja mistahes põhjusel lõpetada.

- Minu lugu ei kasutata isikliku kasu või äritegevuse eesmärgil.
- Kui ma otsustan, et ma ei soovi enam oma produkti avalikult levitada, siis see taotlus rahuldatakse seotud /organisatsiooni/ ja tema partnerite poolt. Loomulikult saan aru, et pole võimalik juba ringluses olevate materjalide, video või audioproducti levimise peatamine.



Oma lugu jagava inimese nimi

Palun kaalu järgmisi valikuid oma loo jagamise kohta ja märgi ära need, millele annad oma nõusoleku positiivse vastusega.

Minu lugu võib kasutada eraldi või koos teiste inimeste lugudega seotud materjalide seas	Jah/Ei
Minu lugu võib kasutada ainult teiste inimeste lugudega seotud materjalides ja mitte eraldi	Jah/Ei
Ma soovin, et minu loo kasutamisel või reprodutseerimisel kasutatakse minu täisnime	Jah/Ei
Ma eelistan jääda minu loo kasutamisel või reprodutseerimisel anonüümseks	Jah/Ei

Ma annan nõusoleku käesolevas projektis oma loo, fotode, audioproducti või videosalvestuse kasutamiseks järgnevalt:

Trükitud publikatsioonis	Jah/Ei
Video või audiopublikatsioonides	Jah/Ei
Kohalike või rahvusliku meedia väljaannetes	Jah/Ei
Vabatahtlike ja läbiviijate koolitamiseks	Jah/Ei
Elavad Emotsioonid projekti ja /organisatsiooni/ kodulehel	Jah/Ei



Isiklik teave:

Nimi:	
Allkiri:	
Telefoni number:	
Email aadress:	
Postiaadress:	
Postiaadress:	
Tunnistaja nimi:	
Tunnistaja allkiri:	
Organisatsioon	
Organisatsioon	
Kuupäev:	



SESSION 4





SESSIOON 4

EMOTSIOONIDE MÕISTMINE

SISSEJUHATUS

Selle sessiooni eesmärk on anda osalejatele võimalus uurida emotsioonide mitmekesisust, et mõista, missuguseid emotsioone me kogeme ja kuidas me neid kogeme.

ÕPIVÄLJUNDID

Sessiooni lõpuks on osalejal:

- Oskus selgitada erinevaid kogetavaid emotsioone ja mis neid põhjustab
- Mõistmine, kuidas me emotsioonidele reageerime
- Arusaamine tunnete, mõtlemise ja tegutsemise vahelistest seostest



SOOVITUSLIK SESSIOONI KAVA

TEGEVUS	METOODIKA	MATERJALID
Tervitussõnad	Läbiviija	
Sissejuhatav harjutus	Rühma ülesanne: Minu päev/nädal ja tunded	Tagasiside tööleht
Mis on emotsioonid?	Individuaalne üle- sanne: Mõtlen, tunnen, te- gutsen	Tööleht
Emotsionaalsete kogemus- te erinev vaatenurk	Rühma ülesanne: Emotsioonide di- mensioonid – erine- vad vaatenurgad	Juhtum ja pabertahvel
Refleksioon	Individuaalne üle- sanne	Osaleja port- foolio, märkmik

TAUSTINFORMATSIOON

Enne järgneva teksti lugemist püüa mõelda viimati kogetud emotsioonile. Püüa seletada endale, mis emotsiooniga on tegemist. Arvatavasti ei olegi see nii lihtne, kui ehk arvasid!

Emotsioonides mõistmine

Emotsioonidel on suur osa meie elus. Igal päeval kogeme palju erinevaid emotsioone. Mõned neist on meeldivad ja nendega on kerge toime tulla, samas mõned teised on meie jaoks palju intensiivsemad ja sellega seoses on toimetulek



ka raskem. Kõik inimesed heitlevad ja võitlevad oma emotsioonidega mõnikord, kuid kui meie võitlus kestab pikka aega, siis see mõjutab oluliselt meie igapäeva elu. Inimesed räägivad sageli emotsioonidest hinnanguliselt ja vastandlikult.. Emotsioonid on head ja halvad või positiivsed ja negatiivsed. On ka neid, kes käsitlevad emotsioone selliselt, mis nad on. See tähendab, et emotsioonid on head või halvad ainult seetõttu, et me nii neid hindame või kogeme. Kuid emotsioonidel on meie elus eesmärk. Nad on sõnumitooja ja juhivad meie tähelepanu olulistele asjadele, mis juhtuvad me elus. On see siis suur sündmus või midagi pisikest ja nii iga päev. Vaatamata sellele, kas emotsioonid on meeldivad või ebameeldivad kogeda, on neil tähtis roll mängida meie elus. Emotsioonide teadvustamise ja sellega neist arusaamise õppimine aitab neid ka juhtida.

MIS ON EMOTSIOONID?

Emotsioonidele mõeldes mõtleme tihtipeale tunnetele. See on emotsioonide viis panna meid ennast tundma teatud moel, näiteks õnneliku või kurvana. Emotsioonid mõjutavad meid aga mitmetel erinevatel viisidel:

- Meel – kuidas mõtleme, otsustame ja meie mälestused
- Keha – kuidas tunneme ja kuidas keha reageerib
- Käitumine – kuidas tegutseme ja kuidas me ei tegutse

Näiteks:

Kui tunneme kurbust millegi lõppemise üle või perekonna või sõbra kaotuse üle:

- Mõtleme, mida oleme kootanud ja hakkame keskenduma negatiivsele
- Võime tunda end tühjana, loiuna, tuimana, kangena ja väsinuna
- Tunneme vajadust eemalduda ja endasse tõmbuda

Kui kogeme üllatust, mida tekitab hea uudis või märguanne kallimalt:

- Mõttelend kiireneb ja keskendub positiivsele
- Tunneme lisaenergiat ja erksust



- Tunneme vajadust teistega koosolemiseks ja kontaktideks

Seepärast on tark mõelda emotsioonidest meele, keha ja käitumise kontekstis koos (mõtlen, tunnen, tegutsen), kuna niisugune käsitus aitab emotsioonidest paremini teadlikuks saada. Alati ei ole selline toimimine kerge. Eriti siis, kui tunneme ühte emotsiooni väga intensiivselt. Kuid emotsioonidest teadlikuks saamist on võimalik õppida, arendada ja praktiseerida.

KUI PALJU EMOTSIOONE ON OLEMAS?

Ei ole olemas konsensust ehk ühtset arusaama emotsioonide arvust, siiski on teadlased ühel nõul, et mõned emotsioonid on fundamentaalsemad (s.t. neid kogevad enamus inimestest vaatamata keskkonnale, kus nad üles kasvasid) kui teised. Neid emotsioone nimetatakse *baasemotsioonideks*.

Vastavalt kokkuleppele eristatakse kuut baasemotsiooni (Ekman, 1992):

VIHA	HIRM	VASTIKUS
KURBUS	RÕÕM	ÜLLATUS

Hirm

Tekib siis, kui inimene tõlgendab käesolevat situatsiooni potentsiaalselt ohtliku või heaolu ohustavana. See avaldub siis, kui hindame, et meie toime tulekuvõime ei



ole piisavalt hea situatsiooniga tegelemiseks ja situatsiooni käsitlemiseks. Hirmu signaal toimib kui ohusignaal. Ta ütleb meile, et oleme haavatavad ja motiveerib meid eemalduma situatsioonist. Kui põgenemine ja eemaldumine ei ole võimalik, motiveerib see meis käivitama teistsuguse toimetulekuoskuse, milleks on vaikselt ja tasa olemine. Antud toimumisviis võib motiveerida meid uusi oskusi õppima, et tulevikus vältida sarnast situatsiooni.

Viha

Tekib siis, kui tõlgendame, et miski või keegi sekkub meie eesmärkide teostamisse. Viha lisab meie käitumisele energiat ja motiveerib meid vahetult vastu seisma tajutud barjääriga, et seda ületada või olukorda lahendada. Viha on tulemuslik, kui ta annab meie käitumisele energiat ja vastupidavust, et produktiivselt tajutud situatsiooniga toime tulla.

Vastikus

Tekib, kui kohtume objekti või situatsiooniga, mida arvame olevat ebameeldiva või saastunud (*contamination*) mingil viisil, nagu keha saastamine (s.t. rikutud, halvaks läinud toit), inimeste vaheline saastatus (s.t. soovimatute inimeste lähedus) või moraalne saastatus (s.t. lapse väärkohtlemine). Vastikus motiveerib meid objektist/situatsioonist eemalduma ja seda taunima ning motiveerib meid tarvitusele võtma harjumusi ja vahendeid, et vältida seda emotsiooni.

Kurbus

Tekib eraldatuse, isikliku läbikukkumise või ebaedu kogemusest. Kurbus on emotsioon, mis motiveerib meid algatama käitumist, millega esmalt vältida antud kogemust ja seeläbi soodustada tulemuslikumat käitumisviisi (nagu sotsiaalsete kontaktide säilitamine või loomine). Kuid siiski mitte kõiki situatsioone, mida tekitavad kurbust, ei peaks vältima. Situatsioonides, mida ei saa ise muuta, võivad inimesed kurbuse leevendamiseks muutuda apaatseks või toimumatuks, tõmbuda omaette või eemale hoida ka teistest situatsioonidest, mis pole otseselt seotud kurbust põhjustanud kogemusega.



Rõõm

Rõõmutunne tekib, kui kogeme soovitud tulemustega sündmusi. See emotsioon annab meile kinnitusi ja tõendeid, et asjad lähevad hästi ning motiveerib jätkama sarnast käitumisviisi, mis viib meid esmajoonel soovitud tulemustele.

Üllatus

Tekib, kui kogeme midagi ootamatut. Üllatus võib olla sõltuvalt situatsioonist positiivne, kui tunneme end meeldivalt, ja negatiivne, kui tunneme end ebameeldivalt. Üllatuse funktsiooniks on sekkuda ja segada harjumuslikku edasiminekut või edasitegutsemist ja juhtida meie tähelepanu uuele sündmusele, mis võiks potentsiaalselt olla tähenduslik.

MIS PÕHJUSTAB EMOTSIOONI TEKKIMISE?

Igal emotsioonil on meile oma sõnum, mis paneb meid reageerima ja vastama omamoodi. Kui kogeme emotsiooni, siis toimuvad meie sees spetsiifilised protsessid. Psühholoogia teooriatele vastavalt on inimesel mitu süsteemi, mis aktiveerivad ja reguleerivad emotsioone. Üks neist on spontaanne neurofüsioloogiline süsteem, mis reageerib mittetahtlikult stiimulitele, mis omakorda vallandavad emotsioonid. See süsteem on neurobioloogiline ja vastutab informatsiooni kiire ja automaatse läbitöötamise eest, et tagada inimese ellujäämine. Teisalt võib seda süsteemi seostada inimese aju limbilise osaga, mis on üsna primitiivne ja see seletab, miks on emotsionaalsed vastused nii kiired ja ühesuunalised, kuid väga võimsad – tekib tahe karjuda, ära joosta või nutma puhkeda.

Teine süsteem on kognitiivne (s.t. seotud mõtlemisprotsessidega) ning sõltub sotsiaalsest keskkonnast ning indiviidi arenguajaloost. Emotsioonid on tugevalt seotud inimese kogemuste ja mälestustega. Kui midagi halba juhtus varasemas loos, siis võib olla meie emotsionaalne vastus (mõte, tunne, käitumine) sama tugev ja intensiivne käesolevale sarnasele stiimulile või situatsioonile. See seletab, miks erinevatel inimestel on sarnastes kogemustest täiesti erinevad emotsionaalsed reaktsioonid.

Need süsteemid töötavad teineteist täiendades ja koos meie emotsioone reguleerides. Kuigi me võime tunda intensiivseid reaktsioone või emotsioone,



ei põhjusta seda mitte kogetud stiimul või päästik, vaid hoopis meie situatsiooni tõlgendus. Niisiis, kuigi emotsioonid vallanduvad automaatselt, mängib reaktsiooni ja käitumise osas olulist rolli meie situatsiooni tõlgendus. Tõepoolest, paljud usuvad, et emotsionaalse vastusreaktsiooni osas on sündmustele omistatud tõlgendus ja tähendus on olulisemad kui sündmus ise.

Näide

Kujutle, et sind ootab ees sinu jaoks tähtis sündmus, kus sa pead tegema avalikul esinemisel teiste inimeste ees kõne. Kui sa vastad sellele küsimusele 'olen suuteline selles olukorras toime tulema', on 'jah', siis arvatavasti näed seda olukorda väljakutsena, kuid mitte võimatuna ja nii koged positiivset emotsiooni.

Teisalt, kui sinu vastus on 'ei', siis tõenäolisemalt koged negatiivset emotsiooni nagu hirm. Niisiis, meie subjektiivne tajus on emotsionaalsetes kogemustes meie kogemuste tuumaks.

Psühholoogide ja teiste vaimse tervise spetsialistide seas on väga populaarne arusaam, et emotsioonid on sündmused, mis on küll bioloogilised, kuid tugevalt seotud mõtlemisprotsessidega. Antud arusaam aitab negatiivsete emotsioonidega tegelemisel suunata tähelepanu ja hoida fookust just inimese enda aktiivsel rollil.

Näide

Kujutle, et ootad kohvikus kohtumist sõbraga. Sõber on juba 15 minutit hiljaks jäänud. Sa helistad sõbrale, aga ta ei vasta. Kui mõtled endamisi, et '*küll on ebaviisaks. Vean kihla, et ta on ära unustanud meie kohtumise, sest kõik muu on tema jaoks tähtsam kui mina*', siis koged viha või kurbust. Kui aga mõtled '*See ei ole talle omane. Midagi ootamatut või kiiret on ilmselt juhtunud ja seepärast ta hilineb. Olen kindel, et ta annab teada, kui võimalus tekib*'. Siis ilmselt koged viha ja kurbuse asemel empaatiat või murelikkust. Sellest näitest saame järeldada, kuivõrd erinevaid emotsioone võime kogeda samas situatsioonis. Tähtis on mõista, et meie mõtted ja olukorra hindamine dikteerivad esile tulevad emotsioonid. Loomulikult toimub protsess väga kiiresti ja me ei suuda seda alati kontrollida, kuid saame harjutada teadlikkust ja arendada oma oskusi paremaks emotsioonide kontrollimiseks.



EMOTSIOONIDE JUHTIMINE

Inimesed ei sünni emotsioonidega toimetuleku oskustega. Need oskused kujunevad meie elus suhtlemisel teiste inimestega. Erinevad kogemused ja suhted õpetavad meid eristama. Iseloom, temperament või kuidas näeme elu ja keskkonda kujundavad samuti emotsioonide juhtimist. Mõnikord leiame kiire viisi oma keerulise emotsiooniga toimetulekuks, mis võib töötada küll päris hästi mõne aja, kuid pikemas perspektiivis võib see olla vähem efektiivne ja kaasa tuua oma ebameeldivad tagajärjed. Ja oleme sunnitud tegelema ümberhindamise ja ümberõppimisega.

Emotsioonidega toimetuleku puhul on vaimse tervise spetsialistide arvates oluline teadvustada oma **taluvuse lävi** (window of tolerance) ehk piir, mille sees inimene tuleb hästi toime tunnete regulatsiooniga. Selline lihtne arusaam viitab sellele, et meil on kõigil emotsionaalne mugavustsoon, milles juhime oma emotsioone produktiivselt. Siinkohal on oluline emotsioone hinnata intensiivsuse järgi ja kuidas nad oma intensiivsusega meid mõjutavad.

LIIGA INTENSIIVNE

- liiga suur emotsiooniga seotus.
- ei suuda mõelda, impulsiivne, reaktiivne, kontrolli alt väljas-tunne

NORMAALNE/HEA - 'TALUVUSE LÄVI'

- emotsiooniga kontakt
- suudan mõelda, meenutada, teha valikuid, kuidas vastata

EI OLE PIISAVALT INTENSIIVNE

- emotsiooniga puudub kontakt
- aeglus, tühjus, tuimus, puudub motivatsioon, tahe endasse tõmbuda ja eemalduda

Liiga intensiivne emotsioon – oleme liiga seotud emotsiooniga ning see tundub mattev ja kõikehaarav. Võime võtta või tõlgendada emotsiooni kui fakti ja



reageerime sellele. Me ei mõtle, oleme impulsiivsed ja võime tunda end kontrolli alt väljas olevana.

Hea tunne ja kontakt emotsiooniga – oleme emotsiooniga seotud, kuid see ei koorma ega mata meid. See tundub talutav. See tähendab, et saame mõelda emotsioonist ja teha valikuid, kuidas vastata. Me suudame mõelda, meenutada, teha otsuseid ja oma eluga edasi minna.

Väheintensiivne emotsioon - emotsiooniga puudub kontakt ja tunne võib olla tühi, tuim või mahasurutud. See tähendab, et võime kinni jääda ruminatsiooni ehk orav-rattas-mõtlemisse või leida, et millelegi mõtlemine ei ole üldse võimalik. Võime tunda end aeglasena, motivatsioonitult ja tunda soovi eemalduda maailmast

Erinevates elukogemustes tuleme aeg-ajalt oma taluvuse lävest üle. Kuid on inimesi, kel juhtub see teatud kogemustes sageli. Mõtlemine sündmuste või olukordade üle, mis kannavad meid üle taluvuse läve, võib olla väga abistav. Niimoodi saame kindlaks teha oma emotsionaalsed reaktsioonid, mis ei tööta meie kasuks, isegi siis, kui see töötas kunagi varem.

Parem teadlikkus oma emotsionaalse reageerimise kohta on hea algus oma emotsioonide juhtimiseks. Kui suudame korraks tagasi astuda, anda endale aega ja mõelda sellele, kuidas end tunneme ja miks meie uskumuses on just niisugune reaktsioon, aitab meil kindlaks teha, mis nimelt muudab emotsiooni väljakutsuvaks ja mis aitab seda juhtida parimal moel. See tähendab, et on vaja avaneda raskete emotsioonide kogemisele ja jääda nendega isegi siis, kui on tung neid vältida ja olukorrast eemalduda.

Ideid ja näiteid emotsioonidega toimetuleku strateegiate läbi tegemiseks ja katsetamiseks on toodud allpool ja lisaks ka Sessioonis 5 'Enesejuhtimine ja enesehool'.



HARJUTUSED

SSissejuhatav harjutus: Minu päev või nädal ja tunded

Paluge osalejatel mõelda oma päevale või möödunud nädalale. Missugune see oli? Kuid sündmuste ja tehtu tagasikerimise asemel paluge mõelda, mida nad tundsid. Seejärel paluge joonistada möödunud päeva jooksul või nädalal kogetud tunded soovitud viisil või joonistamise asemel pakkuge võimalus neist kirjutada.

Paluge osalejatel mõelda võimalike tunnete täisspektrile ja lihtsalt märgata neid tundeid neutraalse pilguga. Oluline on mitte takerduda olukordadesse ja põhjustesse.



MÄRKUSED

Kui paluda inimestel rääkida oma möödunud päevast või nädalast, siis tavaliselt räägitakse sündmustest ja mida tehti või mis juhtus. See harjutus võimaldab aga osalejatel mõelda päeva ja nädala üle tunnete keeles. Eesmärgiks on panna inimesed mõtlema erinevatele tunnetele detailidesse laskumata. Selleks suunake osalejaid, et nad nopiks välja tunde või emotsiooni, mis oli nende jaoks kõige olulisem. Seejärel pakkuge välja võimalus seda tunnet, emotsiooni või tundeid joonistada. Kui osaleja tunneb, et ta ei soovi joonistada, siis pakkuge välja sellest kirjutamise hea võimalus. Alternatiivne võimalus on kasutada tunnete kaarte ja paluda osalejatel valida neist üks või kaks, mis peegeldaksid läinud päeva või nädalat. Lisavõimalusena võib kasutada ka erinevaid pildimaterjale ja paluda neist välja noppida üks või kaks, mis esindavad möödunud päeval või nädalal kogetud tundeid. See sissejuhatav harjutus põhineb esimeses sessioonis käsitletud teemadel, kuid annab sisendi, kuidas emotsioonidest või tunnetest avalikult rääkida. Julgustage osalejaid mõtlema nii positiivsete emotsioonide (nt põnevus, lootus) kui ka negatiivsete emotsioonide (nt mure) üle.



Mis on emotsioonid?: Mõtlen, tunnen, tegutsen

Paluge osalejatel mõelda hiljuti kogetud emotsioonile. Et aidata osalejatel meenutada ja otsustada, missuguse emotsiooniga tegeleda, võib abivahendina kasutada multifilme emotsioonidest või emotikone. Seejärel suunake nad 'mõtlen, tunnen, tegutsen' harjutuse juurde, et avastada emotsiooni detailsemalt.

Kui osalejad on lõpetanud, paluge osalejatelt tagasisidet oma kogemusest :

- Kuidas nad tundsid end harjutust sooritades
- Kas nad soovivad jagada midagi oma õpikogemusest või kas nägid midagi teistmoodi harjutuse sooritamisel



MÄRKUSED

Kui osalejad vajavad, saate täiendava selgituse saamiseks kasutada teoreetilises osas olevaid näiteid. Selles harjutuses pole õigeid või valesid vastuseid ning kõiki osalejaid tuleks julgustada oma vastuseid rahulikult läbi mõtlema ning olema enda vastu avatud ja aus. Kui teema tekitab osalejas muret, siis suunake mõtlema positiivsetele emotsioonidele ning tooge välja, et need ülesanded võivad olla hea koht tunnete uurimiseks. Tunni lõpus jagage ja täitke tööleht, mis aitab õpilastel oma peegeldused kognitiivselt salvestada.

Kui osalejad leiavad, et arutelu terves grupis on keeruline, siis võib teha ettepanek leida paariline ja jagada oma õpikogemust ja tundeid omavahel.



Erinevad dimensioonid - erinev kogemus

Paluge grupiliikmeid arutleda teoreetilise osa näite üle või mõelda ise välja stsenaarium ning mõelda erinevatele võimalikele käitumisreaktsioonidele. Näiteid võib tuua ka juba grupikogemusest. Ülesannet võib läbi viia terves grupis või väikegruppides.



MÄRKUSED

See harjutus julgustab osalejaid uurima, kuidas nad võiksid teistmoodi reageerida samale/sarnasele kogemusele. Harjutus avab ka võimaluse arutleda inimeste erinevate reageerimisviiside üle laiemas tähenduses ja märgata, kas reageerimine toimub neurofüsioloogilisel või kognitiivsel tasandil. Kui aega on piisavalt, siis võib ka koos uurida, mis teeb mõned emotsioonid talutavaks või meeldivaks ja mõelda, mis aitab osalejal püsida oma taluvuse läve piires.



TÖÖLEHED



KONTAKTI LOOMINE: MINU PÄEV VÕI NÄDAL JA TUNDED?

MINU PÄEV VÕI NÄDAL JA TUNDED...

Mõtle oma tunnetele, mida tundsid täna või eelmisel nädalal. Kasuta seda töölehte tunnete joonistamiseks või kirjuta siis oma tunde kogemusest kui reisist koos tundega.



MIS ON EMOTSIOONID? MÕTLE EMOTSIOONILE, MIDA TUNNED MIS ON EMOTSIOONID? TUNNEN, MÕTLEN, TEGUTSEN

MÕTLE EMOTSIOONILE, MIDA SAGELI KOGED.....



MU EMOTSIOON ON



MIDA SA MÕTLED?
MÕTTED, MÄLESTUSED, HINNANGUD

KUIDAS TUNNED ENNAST?
AISTINGUD JA KUIDAS KEHA REAGEERIB



KUIDAS TEGUTSED?
KÄITUMINE: TEGUTSEMINE VÕI TEGUTSEMATUS



SESSION 5





SESSIOON 5

ENESEJUHTIMINE JA ENESEHOOL

SISSEJUHATUS

Sessiooni eesmärgiks on tutvustada enesejuhtimise ja enesehoole mõisteid ning uurida, kuidas inimene saab ise tagada oma heaolu.

ÕPIVÄLJUNDID

Sessiooni lõpuks on osalejal:

- Arusaam enesejuhtimise ja enesehoole mõistetest
- Arusaam, kuidas juhtida oma emotsioone ja kuidas ise tagada endale hea vaimne tervis ja heaolu
- Olemas isiklik enesejuhtimise ja enesehoole plaan



SOOVITUSLIK SESSIOONI KAVA

TEGEVUSED	MEETOD	MATERJALID
Teretulemast	Läbiviija	
Sissejuhatav harjutus	Rühma ülesanne: Minu mõtteõunad	
Scotti lugu	Rühma ülesanne	Film
Mis aitab mul head enesetunnet hoida?	Individuaalne ja rühma ülesanne	Tagasiside leht
Emotsioonide juhtimise strateegiad: Kuidas hoida oma vaimset heaolu?	Grupitöö	Tööleht
Minu vaimse heaolu plaan	Individuaalne ülesanne	
Refleksioon	Individuaalne ülesanne	Tööleht

TAUSTINFORMATSIOON

Taastumisprotsessi tuumteemadeks on enesejuhtimine ja enesehool. 3.sessioonil olid treeningkursuse uurimisfookuses taastumise võtmetegurid ja tutvuti CHIME mudeliga, mille põhikomponendid on suhted, lootus, identiteet, tähendus ja võimestumine. Taastumise teljeks on inimese minapilt, mis sisaldab inimese ja



ta elu aspekte koos vaimse tervise väljakutsete ja heaoluga. Seejuures on hästi oluline inimese valmisolek valida ja otsustada ise, võtta vastutus ja ise juhtida oma taastumist ja elu kulgu.

4.sessioonis olid käsitlese all emotsioonidega seotud mõisteid. Emotsioonid, mis meid ärritavad, teevad rahutuks ja panevad muretsema, tunduvad sageli hiigelsuured ja rõhuvad. Paljudes situatsioonides mõjuvad nad segava ja lõhestavana elule ja tegemistele ning sellega ka vaimsele tervisele ja heaolule üldisemalt. Inimese suutlikkus ise oma kogetavaid emotsioone mõjutada aitab tagada hea vaimse tervise ja heaolutunde.

Enesejuhtimise oskused on emotsioonide reguleerimise strateegiad, milles kasutatavate tehnikate, näpunäidete, tööriistade ja lähenemiste hulk on mitmekesine ja piiramatu. Lisaks otsivad inimesed pidevalt uusi viise, et tunda end vaimselt hästi ja arendavad oma võtteid, et tagada vaimse tervise hea seisund ja heaolu.

'Heaolu loomine on teadlik ja tahtlik protsess, milles inimene saab eneseteadlikuks ja teeb valikud suuremat rahulolu pakkuva eluviisi kasuks. Heaolu toetav eluviis – enesemääratletud tervislike harjumuste tasakaal, nagu adekvaatne uni ja puhkus, produktiivsus, harjutused, osalemine huvipakkuvates tegevustes, toitumine, sotsiaalsed kontaktid ja toetavad suhted. Oluline on rõhutada enesemääratlust, sest igaühel on oma individuaalsed vajadused ja eelistused. Samuti on aktiivsuse, sotsiaalsete suhete ja unega seotud unikaalne tasakaal igal inimesel erinev' (Swarbrick, 2011).

Swarbrick eristab heaolu kirjeldamisel kaheksat dimensiooni:

DIMENSIOON	KIRJELDUS
Emotsionaalne	Tõhus toimetulek elus ja meeldivate suhete loomine
Majanduslik/fi- nantsid	Rahulolu antud perioodi ja tuleviku finantsolukorra- ga



Sotsiaalne	Ühenduse- ja kuuluvusetunde ning hästitoimiva tugisüsteemi arendamine
Vaimne	Elu eesmärgi ja elu tähenduse tunnetuse avardamine
Töölane	Töölane isiklik rahuldus ja rikastav mitmekesisus
Füüsiline	Füüsilise aktiivsuse, une ja toitumise alase vajaduste väärtustamine
Intellektuaalne	Intellektuaalne
Keskkond	Heaolu ja head tervist soodustava ja stimuleeriva keskkonna loomine

Dimensioonid hõlmavad suurel hulgal erinevaid aspekte, mis kõik mõjutavad vaimset tervist ja heaolu. Nende olulisus varieerub sõltuvalt inimesest. Kuid, kui käsitluse all on emotsionaalne heaolu ja kontroll taastumise üle, siis teadlikkus neist paljudest aspektidest on kõige olulisem.

ENESEJUHTIMISE TÖÖRIISTAD JA LÄHENEMISED

“Taastumine tähendab, et ma istun ise oma elu autoroolis. Ma ei luba oma haigusel või probleemil oma elu juhtida ja end sõidutada. Olen aastaid teinud tööd selle nimel, et olla iseenda heaolu ekspert” (Pat Deegan 1993).

Vaimse tervise ja heaolu tagamiseks ning ise ‘oma elu roolis’ istumiseks on palju erinevaid võimalusi, mida tavaliselt nimetatakse eneseabiks. Mõiste viitab võimaluste mitmekesisusele, nagu eneseabirühmad, enesejuhtimise tööriistad ja teised lähenemised, et inimestel oleks valikuvõimalused oma heaolu tagamiseks ja oma taastumise kontrollimiseks.



Eneseabirühmionerinevaid. Osaneistonorganiseerituderinevateorganisatsioonide poolt ja on teisi, mida korraldavad ja viivad läbi rühmaliikmed ise. Eneseabirühmad pakuvad inimestele head võimalust oma kogemuste ja teadmiste jagamiseks, samuti kogukondlikku sotsiaalset tuge vastastikuses usalduses ja mõistmises.

Ka valitsuste tasandil on enesejuhtimise tööriistade ja lähenemiste väljaarendamine saanud suurema tähelepanu. On jõutud äratundmiseni, et parem enesejuhtimine vähendab mitte ainult ülekoormatud ja survestatud vaimse tervise teenistuse osutajaid, vaid edendab suuremal määral enesesuunamist ja kontrolli vaimse tervise väljakutsetega inimeste seas.

Inimesed kasutavad mõnikord enesejuhtimise oskusi mitteteadlikult, kuid oskusi saab õppida ka teadlikult koolitustel. Organisatsioonid viivad läbi koolitusi, mis tutvustavad ühte või enamat enesejuhtimise tööriista, aitavad inimesi enesejuhtimise oskusi arendada ja neid enesekindlalt kasutada. Neid koolitusi võivad läbi viia ka inimesed, kel on vaimse tervise probleem olnud ja kes on võimelised jagama oma oskusi toetades sellega teisi enesejuhtimise oskuste õppimisel. Loodud on ka veebipõhiseid tööriistu ja koostöörühmi ning nutikaid äppe, mis aitavad suunata meeleolu ja sellega toime tulla.

Tööriistade näiteid:

Heaolu tugiplaan (*WRAP - Wellness Recovery Action Planning*)

WRAP on heaolu tugiplaani koostamise struktureeritud meetod, mis koosneb viiest komponendist – lootus, isiklik vastutus, haridus, enesekaitse ja toetus. Planeerimisprotsessis kaardistatakse enesejuhtimise võtted, olemasolevad ressursid ja seejärel kasutatakse neid heaolu planeerimiseks. Luuakse ka isikliku heaolu tööriistakast, igapäevase toimetuleku võtete loetelu ja tagasilanguse märkide põhjal tehakse ennetav kriisiplaan. WRAP rakendus on eriti tõhus rühmas, mis soodustab ühist õppimist ja rõhutab rühmaliikmete eksperdi staatust.

Mentaalne keha skaneerimine

Leia endale mugav keha asend, silmad kinni või lahti. Pööra tähelepanu oma keha eri osadele ning märka iga tunnet või aistingut, mis kehas tekib. Samal ajal keskendu oma hingamisele. Liiguta varbaid, jalalabasid, sääri, põlvi, reisi, kõhtu,



rindkeret, õlgu, kaela ja pead. Võta iga kehaosa tajumiseks aega ning hinga rahulikult ja sügavalt.

Päevik

Võta endale iga päev paar minutit, et mõelda oma päevale ja kuidas sa end tundsid. Peegelda iga mõtet ja tunnet ning kirjuta need üles.

SMART eesmärkide püstitamine

Sea endale eesmärk, mis on konkreetne, mõõdetav, saavutatav, asjakohane ja tähtajaline. Ehk teiste sõnadega – eesmärk, mis on kergesti mõistetav.

Aja planeerimine

Võta aega, et planeerida ning organiseerida oma tegevusi. Leia prioriteetsed tegevused ja süstematiseeri need olulisuse ja tähtsuse järgi.

Visualiseerimine

Kujuta endale ette täiuslik koht lõõgastumiseks. See võib olla nii väljamõeldud kui ka reaalne koht. Nüüd mõtle kõikidele detailidele – lase see oma meeltel tõelisuseks muuta. Nüüd sulge silmad, hinga sügavalt ja hinga nina kaudu välja. Keskendu oma lõõgastuspaigale, selle igale detailile, ja hinga rahulikult.

STOP tehnika

Kui tunned, et tunded võtavad võimust, peatu ja astu tagasi (distantseeru). Ära reageeri kohe, võta selle asemel paus. Hinga ja pööra tähelepanu oma sisse- ja väljahingamisele. Vaatle oma tundeid ja mõtteid. Sea olukord perspektiivi – proovi vaadata olukorda kõrvaltvaataja silmade läbi.

Kognitiivsed toimetuleku kaardid

Proovi leida mõtted või tegevused, mis sind aitavad, kui oled häiritud ning kirjuta need üles. Need võivad olla laused, mis meenutavad, et see kõik möödub, tegevused (nt hinga rahulikult) või muud rahustavad mõtted. Kasuta neid, kui tunned, et emotsioone on liiga palju.

Uue vaatenurga leidmise tehnika (*reattribution*)



Kui oled häiritud, siis võta aeg maha ja proovi mõista, mis mõtted sul peas keerlevad. Proovi leida alternatiivseid selgitusi oma mõtetele ja sündmustele.

Tähelepanu ümbersuunamine

Kui märkad, et keskendud millelegi, mis pole kasulik, proovi oma tähelepanu mujale suunata. Vali tegevus, mis on põnev või väljakutse, mis hõlmab kogu meele, nt lugemine või rõõmsa sündmuse meenutamine.

Hinga kümme korda

Tee 10 aeglast ja sügavat hingetõmmet. Keskendu sellele, et hingad võimalikult aeglaselt välja, kuni kopsud on täiesti tühjad ja alles siis hakka jälle sisse hingama.

Muretsemise minutid

Leia endale igas päevas kindel aeg muretsemiseks ja kirjuta see kalendrisse. Tee seda iga päev 15-30 minutit hommikul või pärastlõunal. Ära sea muretsemise minuteid õhtupoolikusse.

Oma mõtete jälgimine ja minna laskmine

See teadveloleku harjutus laseb sul praktiseerida oma mõtete vaatlemist. Sa lased oma mõtted tulla ja minna, ilma neisse põhjalikult süvenemata, nagu bussid, mis bussipeatusesse saavad ja siis sealt jälle lahkuvad.

Parima tulemuse saavutamiseks on oluline harjutada neid strateegiaid regulaarselt.

Enesejuhtimine on teadlikuks saamine sellest, mis sind emotsionaalselt toidab ja innustab, missugused on su haavatavad küljed, kuidas oma energiat juhtida, kui oled ülekeev või tühi, samuti teadmine sellest, mis toetab just sinu heaolutunnet ja mis seda kahandab. Enesejuhtimine on teadvustamine ja arusaam, kuidas saada ise enese eest hoolitseda. Seejuures teeb igaüks ise kindlaks talle sobivad ja tema jaoks töötavad enesejuhtimise tööriistad ja meetodid.

Taastumine tähendab ka äratundmist, et me oleme kõik ise oma elu ja kogemuste eksperdid. Teiste inimeste nägemuste ja arvamuste esikohale asetamise asemel häälestutakse pigem enda teadmiste ja enda ekspertiisile, mis teeb enesejuhtimise tegelikkuseks.



HARJUTUSED

Sissejuhatus - Minu heaoluõun

Palu igal õppijal mõelda asjadele, mis tekitavad neis heaolu ja aitavad hoida vaimset tervist ning palu neil seda grupiga jagada. Küsimused grupele:

- Mis teid enam jagatud asjadest jahmatas?
- Kas midagi üllatas sind?



MÄRKUSED

See harjutus alustab sessiooni põhimõttel, et õpilased tunnevad enesejuhtimist ja enesehooldust paremini kui nad arvata oskavad. Mõtete jagamisel peaks rõhutama, et on olemas sarnasusi ja erinevusi - me kõik teeme asju, mis sobivad just meile - ja lihtsad asjad võivad mõnikord palju muuta.

Me kasutame mõistet „mõtteõunad”, et rõhutada, et meil kõigil on vaimne tervis, nagu ka meil kõigil on füüsiline tervis ja väljendil vaimne tervis on positiivne mõju. Me teame ja räägime palju sellest, mida peaksime tegema, et füüsiliselt terve püsida, nt puuviljade söömine. Järelikult peame mõtlema, mida saaksime teha, et olla vaimselt terved.



Teiste lood: Scott'i lugu

Näita Scotti teekonna lühivideot, milles ta toob välja eneseabi rolli taastumisprotsessis.

<https://youtu.be/UGkvutZ6H5I>

Seejärel arutage järgmisi küsimusi:

- Missugust rolli omas eneseabi ja enesejuhtimine Scotti taastumisel?
- Mis oli tema jaoks leitud eneseabis tähtis?
- Kuidas ta kasutas oma õpitut selleks, et juhtida oma meeleolu ja heaolu ning jätkata oma taastumisprotsessi?



MÄRKUSED

Scotti lugu räägib sellest, kuidas ta leidis eneseabigrupis (Lootuse Kohvik) tuge ja mõistmist pärast mitmeid aastaid kestnud tavateenuste saamist ja tunnet, et on ilma igasuguse toeta. Grupis ei antud ta kohta hinnanguid, vaid teda mõisteti ja aktsepteeriti. Ta sai olla tema ise.

Julgustage osalejaid arvamust avaldama, kuidas eneseabi rühma atmosfäär võis aidata Scotti ennast paremini tundma õppida ja mõista, kuidas ta saab ise mängida suuremat rolli oma vaimse tervise ja heaolu juhtimiseks. Video lõpus mainib Scott ka seda, et ta sai tavateenustest abi. Julgustage osalejaid mõtlema selle üle, kuidas tema eneseabiga tegelemine ja vastutuse võtmine oma vaimse tervise ja heaolu juhtimise eest võis mõjuda, et ta oli võimeline kasu saama ka pakutavatest tavateenustest.



Mis hoiab minu vaimset heaolu

Paluge osalejaid kasutada 'Minu heaolu hoidjad' töölehte ja mõelda viiele asjale, mida nad teevad regulaarselt selleks, et tunda ennast vaimselt hästi.

Sii moodustage väikerühmad, jagage ja arutlege:

- Kas esineb sarnasusi selle vahel, mida mina teen ja mida teised teevad, et tunda end vaimselt hästi?
- Mida saab õppida teistelt?



MÄRKUSED

See harjutus julgustab osalejaid mõtlema selle üle, mida nad juba teevad selleks, et end hästi tunda. Mõnede osalejate jaoks on see tuttav teema, samas teiste jaoks võib olla uus kogemus. Kui tekib raskusi selle ülesande sooritusel, siis võib:

- Paluda neil mõelda sellele, mida nad teavad või mõtlevad, mida peaksid tegema selleks, et tunda end vaimselt hästi, aga nad ei tee seda ise tihti või üldse mitte, või
- Paluda neil mõelda oma elu heale päevale, milline see on ja mida nad teevad siis, kui neil on hea olla. See võib aidata mõelda sellest, mida nad vajavad selleks, et hea enesetunne püsiks.

Arutelu eesmärgiks on rõhutada, et kuigi oleme kõik erinevad, on meie isiklik taastumisteede end hea enesetunde tagamiseks sarnane. See annab julgust ühise toetuse algatamiseks, nagu koos jalutamine või koos kunstiringi (huviringi) minek. Samuti toonitab see, et saame õppida teiste tegemistest ja ettevõtmistest. Muidugi pole see täpselt teiste järgi tegemine, vaid arusaamine, kuidas teised inimesed ennast juhivad ja kuivõrd palju tööriistu ja võtteid kasutatakse, mis saavad mõjutada ja inspireerida meid enese jaoks parimaid leidma.



Emotsioonide juhtimise strateegiad

Paluge tervel rühmal nimetada viise või nippe, kuidas nad juhivad oma emotsioone ja tulevad nendega toime. Kirjuta need vastused tahvlile.

Siis paluge grupil mõelda teistele võimalustele või viisidele, mida nad kasutaksid, kui nad ei tunne end hästi ja muretsevad oma vaimse tervise pärast.

Jagage laiali tööleht ja küsige osalejatelt, kas nad teavad siin toodud vaimsetest tööriistadest või kasutavad mõnda neist.



MÄRKUSED

Harjutuse eesmärgiks on tõsta teadlikkust ja arusaamist vaimse tervise tööriistade suurest valikust ja võimalustest. Mõned sobivad neist individuaalseks kasutuseks, teised aga töötavad hästi teiste inimestega koostöös ja gruppis.

Arutelus pole õigeid ega valesid vastuseid ja mitte kõigile ei pea sobima ja meeldima loetletud vaimse tervise tööriistad. Kui mõni rühmaliige väljendab vastumeelsust või ei nõustu, siis saab rühm tegeleda oma valiku ja isikliku eelistuse tähtsustamisega.

Kokkuvõtteks, harjutus annab võimaluse esile tõsta oma võtete jagamise ja teiste inimeste võtetest teada saamise kasulikkuse. See teeb meid teadlikuks sellest, kuidas paremini vaimse tervisega toime tulla, kuid annab ka kinnitust sellele, mida juba hästi teeme.

Alternatiivina võib kasutada töölehte, mida saab kasutada pingete või stressiallike kindlaks tegemiseks ja sõnastamiseks, samuti selle kindlaks tugi- ja tugevusallikate leidmiseks. Harjutus aitab käivitada loovat mõtlemist ja vaadata väljakutsetele lõbusamast vaatenurgast samaaegselt keskendudes tugevustele ja tegevustele, mis toetab toimetulekut.



Minu vaimse heaolu plaan

Paluge õppijatel mõelda, mis teemasid nad senini arutanud on, ja vaadata tagasi ka sellele, mida nad on ise esimese viie sessiooni käigus teada saanud. Töölehe abil koostavad osalejad lühikese plaani, milles kirjeldatakse tööriistu ja lähenemisviise, mida nad kasutavad vaimse heaolu hoidmiseks.

Kava on väga lühike ja põhineb kolmel teemal:

- Arusaamine, mis on hea enesetunne
- Mida on vaja teha, et vaimset heaolu hoida
- Mida on vaja teha pärast (või samal ajal) eriti halba päeva/perioodi

Töölehe eesmärk on saada elavaks dokumendiks, mida nad kogemisloo ülestähendamise ajal täiendavad ja parandavad.



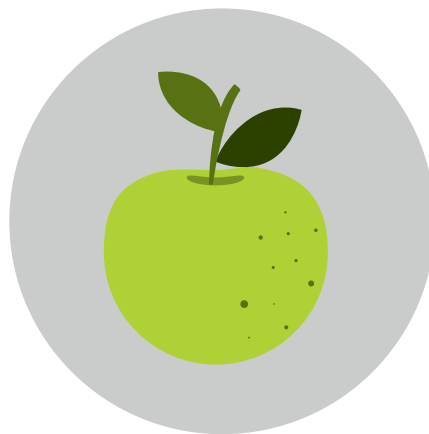
MÄRKUSED

Suurem osa teemast on juba kaetud, kuid õppijatel palutakse mõelda ka selle üle, milline on hea enesetunne ja mõelda, mida nad peaksid tegema, kui neil on halb päev või periood. See on oluline, kuna sageli unustame või loobume tegemast asju, mis panevad meid hästi tundma, kui me ei tunne end hästi või enesetunne halveneb. Selle näiteks võib olla hiline ülevalolek, magamata olek; kohtumiste ära jätmine nii sõprade ja perega ning meelepäraste hobide ja huvide unarusse jätmine.

Rõhutage õpilastele, et see on plaani algus ja nad saavad oma teekonna jätkudes seda täiendada ja muuta. Aja jooksul võivad meie olukord ja eelistused muutuda ning võime avastada uusi tegevusi, tööriistu ja lähenemisviise, mis aitavad meil vaimset heaolu hoida.

MINU HEAOLU HOIDJAD

MÕTLE SELLELE, MIS TEEB SIND RÕÕMSAKS,
MIS AITAB SUL ENNAST HÄSTI TUNDA NING
TOETAB SINU VAIMSET TERVIST JA HEAOLU





EMOTSIOONIDE JUHTIMISE STRATEEGIAD. KUIDAS HOIDA OMA VAIMSET HEAOLU?

Heaolu tugiplaan (WRAP: Wellness Recovery Action Planning)

WRAP on heaolu plaani koostamise struktureeritud meetod, mis koosneb viiest komponendist – lootus, isiklik vastutus, haridus, enesekaitse ja toetus. Planeerimisprotsessis kaardistatakse enesejuhtimise võtted, olemasolevad ressursid ja seejärel kasutatakse neid heaolu planeerimiseks. Luuakse ka isikliku heaolu tööriistakast, igapäevase toimetuleku võtete loetelu ja tagasilanguse märkide põhjal tehakse ennetav kriisiplaan. WRAP rakendus on eriti tõhus rühmas, mis soodustab ühist õppimist ja rõhutab rühmaliikmete eksperdi staatust.

Mentaalne keha skaneerimine

Leia endale mugav keha asend, silmad kinni või lahti. Pööra tähelepanu oma keha eri osadele ning märka iga tunnet või aistingut, mis kehas tekib. Samal ajal keskendu oma hingamisele. Liiguta varbaid, jalalabasid, sääri, põlvi, reisi, kõhtu, rindkeret, õlgu, kaela ja pead. Võta iga kehaosa tajumiseks aega ning hinga rahulikult ja sügavalt.

Päevik

Võta endale iga päev paar minutit, et mõelda oma päevale ja kuidas Sa end tundsid. Peegelda iga mõtet ja tunnet ning kirjuta need üles.

SMART eesmärkide püstitamine

Sea endale eesmärk, mis on konkreetne, mõõdetav, saavutatav, asjakohane ja tähtjaline. Ehk teiste sõnadega – eesmärk, mis on kergesti mõistetav.

Aja planeerimine

Võta aega, et planeerida ning organiseerida oma tegevusi. Leia prioriteetsed tegevused ja süstematiseeri need olulisuse ja tähtsuse järgi.



Visualiseerimine

Kujuta endale ette täiuslik koht lõõgastumiseks. See võib olla nii väljamõeldud kui reaalne koht. Nüüd mõtle kõikidele detailidele - lase see oma meeltele tõelisuseks muuta. Nüüd sulge silmad, hing sügavalt ja hing nina kaudu välja. Keskendu oma lõõgastuspaigale, selle igale detailile, ja hing rahulikult.

STOP tehnika

Kui tunned, et tunded võtavad võimust, peatu ja astu tagasi (distantseeru). Ära reageeri kohe, võta selle asemel paus. Hinga ja pööra tähelepanu oma sisse- ja väljahingamisele. Vaatle oma tundeid ja mõtteid. Sea olukord perspektiivi - proovi vaadata olukorda kõrvaltvaataja silmade läbi.

Kognitiivsed toimetuleku kaardid

Proovi leida mõtted või tegevused, mis sind aitavad, kui oled häiritud ning kirjuta need üles. Need võivad olla laused, mis meenutavad, et see kõik möödub, tegevused (nt hing rahulikult) või muud rahustavad mõtted. Kasuta neid, kui tunned, et emotsioone on liiga palju.

Uue vaatenurga leidmise (*retribution*) tehnika

Kui oled häiritud, siis võta aeg maha ja proovi mõista, mis mõtted sul peas keerlevad. Proovi leida alternatiivseid selgitusi oma mõtetele ja sündmustele.

Tähelepanu ümbersuunamine

Kui märkad, et keskendud millelegi, mis pole kasulik, proovi oma tähelepanu mujale suunata. Vali tegevus, mis on põnev või väljakutse, mis hõlmab kogu meele, nt lugemine või rõõmsa sündmuse meenutamine.

Hinga kümme korda

Tee 10 aeglast ja sügavat hingetõmmet. Keskendu sellele, et hingad võimalikult aeglaselt välja, kuni kopsud on täiesti tühjad ja alles siis hakka jälle sisse hingama.

Muretsemise minutid

Leia endale igas päevas kindel aeg muretsemiseks ja kirjuta see kalendrisse. Tee seda iga päev 15-30 minutit hommikul või pärastlõunal. Ära sea muretsemise minuteid õhtupoolikusse



Emotsioonide juhtimise strateegiad

Kujutle, et oled sild. Missuguseid surveid, pingeid või stressi kogeb see sild regulaarselt?

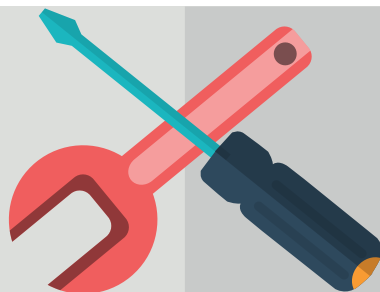
Kirjuta need välja.



Igal sillal on tugisambad ja struktuur, mis toetavad ja aitavad vastu pidada survele. Mis on sinu tugisambad ja toetajad? Kirjuta need välja.



MINU VAINSE HEALU PLAAN



Kui ma tunnen end hästi, siis ma...
Mida ma teen ja kuidas ma tunnen

Mida ma teen, et hoida oma vaimset heaolu
Nimekiri põhilistest tegevustest, mida teen regulaarselt oma vaimse heaolu
jaoks.

Kui mul on raske, siis ma vajan...
Nimekiri põhilistest tegevustest, mida pean meenutama kui mul on raske.



SESSION 6





SESSION 6

SUHTED

SISSEJUHATUS

Sessiooni eesmärk on anda osalejatele võimalus uurida sotsiaalse suhtluse või kontaktide rolli meie vaimse tervise ja emotsionaalse heaolu tagamisel.

ÕPIVÄLJUNDID

Sessiooni lõpus on osalejal:

- Arusaam sotsiaalse suhtluse ja sotsiaalsete kontaktide tähtsusest taastumisprotsessis
- Teadmine, kuidas hoida positiivset suhtlust ja kontakte
- Kaardistus oma elu olulistest sotsiaalsetest suhetest ja kontaktidest



SOOVITUSLIK SESSIOONI PLAAN

TEGEVUSED	MEETOD	MATERJALID
Tervitussõnad	Läbiviija	
Sissejuhatav harjutus	Rühma harjutus: Kes on mulle tähtis?	
Mina olen.....	Individuaalne ja grupi harjutus	Tööleht
Minu tugivõrgustik	Individuaalne ja grupi harjutus	Tööleht
Davidi lugu	Rühma harjutus	Film
Positiivsete suhete säilitamine	Ülesanne väikestes gruppides	Tööleht
Refleksioon		

TAUINFORMATSIOON

Vaimse tervise probleemide suhtes kujundatud sotsiaalsed stigmad on tugevad barjäärid taastumisel. CHIME mudelis on rõhutatud suhete tähtsust või sotsiaalsete interaktsioonide olulisust taastumise toetamisel, kuid vaimse tervise probleemide kogemus ja sotsiaalse stigma mõjud põhjustavad olukorra, kus need suhted on just siis ohus, kui neid kõige rohkem vajatakse.

Elavad Emotsioonid treeningkoolitus on välja töötatud grupikogemuslikuks õppeks, kus osalejad panustavad rühmatöösse oma teadmiste jagamise ja oma kogemuste hindamisega. Sellega võimaldatakse osalejatele uute inimestega



kohtumisi, sotsiaalse suhtluse ja suhtevõrgustiku suurenemist ning paremat arusaamist, kuidas nad ise saavad juhtida positiivset suhtlust ja suhteid teistega. Sotsiaalsed tegurid ja taastumine

Mitmed uuringud käsitlevad taastumist toetavaid meetmeid. Mõned neist on uurinud ka vaimse tervise probleemidest taastumise tegureid. Tew ja kolleegid (2012) leidsid, et vaimse tervise probleemidega inimesed on kogenud abitust, ebaõiglust, väärkohtlemist või 'sotsiaalset lüüasaamist' ja sageli positiivsete suhete puudumist. Brijnath (2015) uurimus depressiooni kogemise kohta toob välja võõrandumise, üksilduse ja hirmu sildistamise ees. Sotsiaalsete faktorite seas on stigmatiseerimisele lisaks leitud, et sotsiaalset kaasamist takistavate tegurite seas on oluline madal sissetulek, töötus ja halvad elamistingimused (Van Weeghel et al, 2019). Wood ja Alsawy (2018) toonitasid oma uurimuse põhjal, et sotsiaalsed tegurid nagu stigma, võimaluste puudumine, ainesõltuvus, samuti vaimse tervise abi kvaliteet ja medikamentide negatiivne toime mõjutasid inimeste sotsiaalset kaasamist. Mitmed uuringud rõhutavad, et stigmad ja stigmatiseerimine on põhifaktorid, mis mõjutavad taastumisprotsessi. Vastavalt Tew ja kolleegidele ülevaateuuringule (2012) on just stigma mõnede inimeste enesemääratluse vitaalne osa, mis mõjutab enesehinnangut, enesetõhusust, püüdlusi ja enesekindlust sotsiaalses suhtluses. Kolm CHIME kategooriat – suhtlus, identiteet ja võimestumine – omavad oma alateemadega erilist tähelepanu sotsiaalses interaktsioonis ja vaimse tervise raskustest taastumise protsessis:

- **Suhted:** Interpersonaalsed suhted, pere/süsteemsed lähenemised, sotsiaalne kaasatus, tööhõive ja kogukonna areng
- **Identiteet:** sotsiaalne identiteet, diskrimineerimine (rass, sugu jne), vaimse tervise stigma ja anti-stigma/anti-diskrimineerimise kesksed sekumised
- **Võimestumine:** enesetõhusus, võim koos teistega, tugevustele orienteeritud lähenemine, ennastjuhtiv toetus ja tugirühma teenused



Kokkuvõtteks, taastumisprotsessi jaoks pakutakse palju viise ja võimalusi, mis võtavad arvesse nii taastumiseks vajalikku sotsiaalset orientatsiooni kui enesevastutusele orienteeritud strateegiaid enesejuhtimiseks ja taastumise edenemiseks.

Taastumist soodustavate sekkumiste ülevaates (Tew and colleagues (2012) on kõrgelt hinnatud omataoliste suhtluse arendamine, eneseabi ja vastastikust toetust soodustavad tegevused. Need loovad egalitaarse ja aktsepteeriva õhkkonna, mis võimestab kliente solidaarsusetunde kasvamise ja suunab positiivsema identiteedi kujunemisele. Nende tegevuste üheks suurepäraseks tulemuseks on kliendi treenimine tugirühma töötajaks.

Elavad Emotsioonid eritähelapanu all on internaliseeritud stigma ümber mõtestamine sotsiaalse sekkumise abil (Kondrat and Teater (2009). Koolituse fookuses on kõik loetletud CHIME kategooriad ja narratiivne lähenemine osalejate võimestamiseks identiteedi ja teistega suhtluse rekonstrueerimisel.

ÜHENDUSE HOIDMINE

Mitmed uuringutes on leitud, et teistelt abi otsimine on aidanud ebaõnnestumistega toime tulla (Soundy et al., 2015). Sotsiaalse stigma või vaimse tervise probleemidega kaasnevate sümptomite hirmu tõttu võivad inividid isoleeruda sotsiaalsest interaktsioonist. Kuid usaldav suhe, reaalne käegakatsutav toetus ja arusaamine on oluline taastumisprotsessi edenemiseks. Inimesi on seetõttu vaja julgustada mõtlema vaimsetele/sotsiaalsetele tugisammastele ning innustada aktiivselt abi ja arusaamist taotlema.

Näiteks võib kasutada 'hierarhilise kaardistamise' tehnikat sotsiaalse tugivõrgustiku teadvustamiseks (Antonucci, 1986). Tehnika kasutamisel kasvab teadlikkus inimestest, keda võib ja saab usaldada ning kellele raskustes loota ja toetuda. Kaardistamisel selgitatakse välja ka toetusvajaduse mahud ja toetusvõimaluste liigid. Sotsiaalsed suhted on sageli vastastikused. Mõlemad osapooled pakuvad ja võtavad vastu toetust. See kehtib eriti omataoliste kaaslussuhetes.

Paljude inimeste seas on levinud arusaam, et teise inimese aitamine tähendab tema eest kõige äratagemist. Selline arusaam on üks enesehoolet ja ka



positiivseid jätkusuutlikke sotsiaalseid suhteid takistavaid barjääre. Seepärast on tugivõrgustiku määratlemisel oluline märgata suhteid ja nende kvaliteeti, mitte ainult toetusmäära. Tark on toetada sellisel viisil, mis ei põhjusta toetajas distressi, ülekoormust ja läbipõlemist.



HARJUTUSED

Sissejuhatav harjutus: Kes on mulle oluline?

Paluge igal osalejal mõelda ühele inimesele, kes on nende jaoks oluline ja põhjusele, miks ta nende jaoks oluline on. Paluge oma arvamust jagada grupiga.



MÄRKUSED

See on suhteliselt kiire harjutus, mis alustab tundi positiivsel noodil, kuid rõhutab oluliste seoste ja suhete eripalgelisust. Osalejad ei pea nimetama, kes on neile tähtis või mis rolli see inimene nende elus mängib, kuid nad võiksid mõelda, miks just sel inimesel on nende elus oluline osa ja soovi korral seda grupiga jagada.



Märkused

Andke igale osalejale tööleht ja paluge neil kirjutada vastused „Mina olen“ töölehele. Töölehe täitmise abistamiseks on paberile toodud mõned juhised, mis aitavad neil mõelda kõigile võimalikele variantidele.

Tööleht on mõeldud täitmiseks individuaalselt, kuid seda saab teha ka väikestes rühmades, kus osalejad saavad arutleda etteantud juhiste üle ning üksteist julgustada ja toetada.



MÄRKUSED

See võib olla mõne osaleja jaoks keeruline ülesanne, kuna on harjunud nägema end kindlas rollis. Julgustage osalejaid mõtlema isiklike suhete ja rollide üle – poeg, tütar, vend, õde, vanem, sõber, eakaaslane, klassikaaslane; ning ka nende oskuste ja huvide üle – kunstnik, sportlane, mängur, jalgpallur jne. See peaks olema lõbus harjutus ja andma osalejatele jõustatud tunde, kui nad märkavad, et neil ja nende elus on veel palju, mida avastada.



Minu tugivõrgustik

Paluge igal osalejal võtta tööleht (2 võimalust) või tühi paber ja kirjutada või joonistada oma tugivõrgustik. Kasutage töölehel olevaid juhiseid, et tuletada osalejale meelde oma tutvusringkond ja mõelda inimestele, kes teda toetavad, sealhulgas:

- Pere ja sõbrad
- Huviringid, huvigrupid – ühendused, grupid, klassid, kus osaletakse
- Spetsialistid, juhendajad või muud toetavate teenuste töötajad.

Võrrelge väikestes rühmades seda, mida igaüks on kirjutanud või joonistanud. On tõenäoline, et osalejad saavad üksteiselt inspiratsiooni, keda veel oma lehele lisada.



MÄRKUSED

Võite kasutada kaasas olevaid töölehti või jagada laiali valgeid pabereid ja pastakaid. Erinevad töölehed pakuvad eri viise, kuidas juhendada osalejat selle ülesande täitmisel. Mõned võivad eelistada oma tugivõrgustikku joonistada. Julgustage osalejaid mõtlema kõigile inimestele, kes neid toetavad ja kuidas nad neid toetavad, sh erinevate rühmade, kursuste ja muude tegevustega seotud inimesi, samuti lähedasi, perekonda ja sõpru.



David's story

Vaadake koos lühivideot 'Davidi lugu', mille leiab siit:

<https://www.youtube.com/watch?v=dhc7IMZd6Lk>

Paluge osalejatel reflekteerida Davidi lugu ja silmas pidada:

- Erinevaid viise, kuidas David vastab küsimusele: kes on olen?
- Kuidas teistega kontakti võtmine aitab tema taastumist?



MÄRKUSED

Harjutus on kasulik neile osalejatele, kel on raskusi märgata erinevaid teistega suhtlemise ja üksteise taastumise toetamise viise, samuti on neil keeruline näha enda sees erinevaid identiteete ja neid üles leida. David avastas, et sai tuge omavahel huvitava muusika jagamisest. Ta sai aru, et toetus on kompleksne mõiste ja mitte ühepoolne tegu. Teiste aitamine sai tema iseenda taastumise viisiks.



Maintaining positive relationships

Moodustage väiksed grupid ja arutage alljärgnevat olukorda:

Sa oled kohvikus ja ootad sõpra ning ta on 15.min juba hiljaks jäänud. Sa helistad sõbrale, aga ta ei võta vastu. Tavaliselt su sõber nii ei käitu.

Arutage:

- Kuidas sa end tunned?
- Milles on sõbra hilineamise põhjus ja kuidas see sinu enesetunnet mõjutab?
- Mõttele olukorrale uuesti – kas sõbra hilinemisel on mõni muu põhjus?
- Mis on parim viis olukorda lahendada, kui soovid sõbraga head sõprust säilitada?



MÄRKUSED

Selle harjutuse eesmärk on julgustada osalejat mõtlema suhete või seoste ning vastastikuse mõistmise üle. See juhtum on võetud varasemast sessioonist, kuid koolitaja või osalejad võiksid välja töötada oma juhtumid ja neid samade küsimuste abil uurida.

Antud näites võivad esimesed tunded olla viha või kurbus, et sõber on koosoleku unustanud või pole ühendust võtnud, et teada anda, et hilineb. Kui aga arvestate, et see pole tavapärane (mõned inimesed jäävad alati hiljaks!), tunnete tõenäoliselt muret või ärevust, kuna see pole teie sõbra moodi.

Selle tulemusena võime kogeda erinevaid emotsioone sõltuvalt sellest, kuidas me olukorda analüüsime. See võib tähendada meie esialgsete tunnete vaidlustamist ja olukorra ümberhindamist.

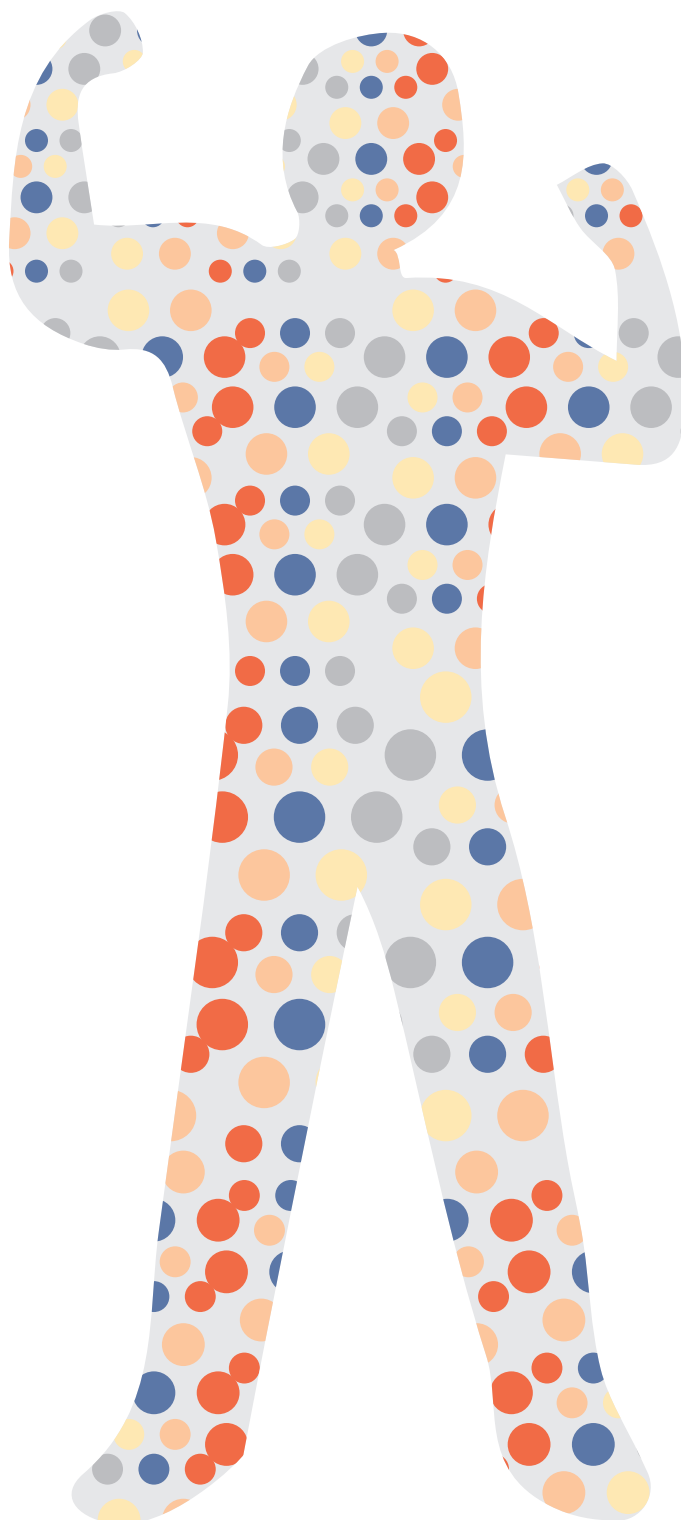


MINA OLEN...

MÕTLE OMA SUHETELE ELUS
(PERE, SÕBRAD,
KOOLIKAASLASED, PARTNER...)

MÕTLE OMA SUHETELE ELUS
(PERE, SÕBRAD,
KOOLIKAASLASED, PARTNER...)

MÕTLE OMA HUVIDELE, HOBIDELE,
LEMMIKTEGEVUSTELE





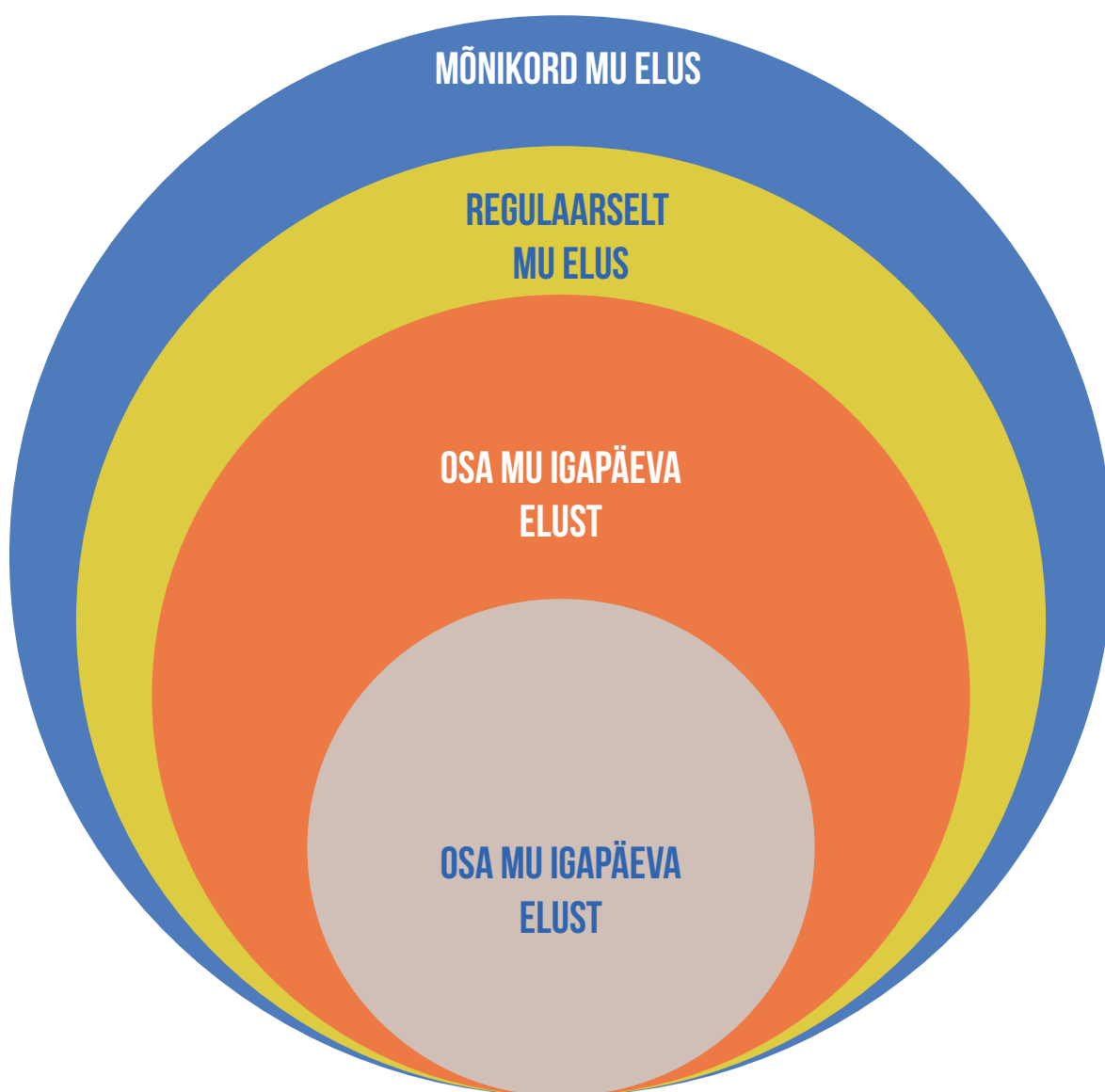
MINU TUGIVÕRGUSTIK



KEEGI VEEL?



MINU TUGIVÕRGUSTIK



Mõtle erinevatele inimestele oma elus – perekond, sõbrad, koolikaaslased, töökaaslased, tuttavad jne

Kus nad sinu tugivõrgustikus asuvad?



SESSION 7





SESSIOON 7

JAGAN OMA LUGU

SISSEJUHATUS

Sessiooni eesmärgiks on luua osalejatele võimalused reflekteerida senini õpitu üle, arendada edasi oma lugu, välja valida ja kindlaks teha, millest osa nad oma loost teistega jagada soovivad.

ÕPIVÄLJUNDID

Sessiooni lõpuks osalejad on:

- Üle vaadanud eelnevates sessioonides õpitu ja kogetu
- Kasutanud tagasivaadet oma loo edasiarendamiseks
- Kindlaks teinud, millist osa ja mida täpsemalt on valmis teistega jagama



SUGGESTED LESSON PLAN

TEGEVUSED	MEETOD	MATERJALID
Sissejuhatus	Läbiviija	
Sissejuhatav harjutus	Grupi ülesanne Mida olen enda kohta õppinud	
Laura lugu	Individuaalne/väikses grupis ülesanne	Film
Minu senine lugu	Individuaalne/väikses grupis ülesanne	Tööleht
Oma taastumisloo jagamine	Individuaalne/väikses grupis ülesanne	Tööleht
Refleksioon		

TAUSTINFORMATSIOON

Sessiooni alguses võib meelde tuletada 'Minu taastumislugu' materjali Sessioonist 3. Lisaks võib meelde tuletada ka taastumisloo jagamisega seotud erinevaid tahke..

Loo jagamiseks on mitmeid viise

Tegemist on isikliku looga, mida soovid teistega jagada.

On oluline teha vahet haigusloo ja taastumisloo vahel



Taastumisloo fookuspunkt on loo õpetlikul ival või tarkusel, mida isik soovib jagada, mis aitab taastuda ja edasi liikuda elus. Võite meele tuletada, et vaadatud videotest keskenduvad inimesed rasketest kogemustest rääkides pöördepunktidele, mis aitasid või aitavad neil taastuda. Taastumisloo läbielamine on enam kui lihtsalt loo jutustamine, sest isik kasutab oma elavat kogemust oma taastumise juhtimiseks, teiste inspireerimiseks ja toetamiseks nende taastumisteedel.

Lugude jagamiseks on vajalik tagada turvaline keskkond, mis võimaldab:

- isikul kontrollida oma protsessi ja oma lugu
- aega ja tuge, et aidata inimesi oma loo üle mõelda ning kas ja kuidas nad soovivad oma lugu jagada
- austada üksteist ja lugu, sest igaühe elav kogemus ja taastumisteeded on erinevad

Sellel sessioonil võib juba katsetada mõne osalejaga video tegemist. Aluseks võib võtta küsimused, mida nad esitavad harjutuses 'jagan oma lugu', kui intervjuueerivad teineteist ja salvestavad vastuseid.



HARJUTUSED

Sissejuhatav harjutus: Mida olen enda kohta õppinud

Paluge osalejatel mõelda ühele asjale, mida nad on kursuse jooksul enda kohta teada saanud. Paluge neil seda grupiga jagada.



MÄRKUSED

Julgustage osalejaid mõtlema positiivsetele asjadele, mis nad on enda kohta teada saanud - tuginege osalejate tugevustele ja teiste sessioonide harjutustele. Neil on sel ja järgmisel korral rohkem aega, et mõelda kõigele, mida nad on õppinud, nii et pole vaja muretseda, kui meenub vaid üks asi.



Laura lugu

Vaadake lühivideot Laura loost, mille leiab siit:

<https://www.youtube.com/watch?v=qhAwU2OmySI&feature=youtu.be>

[Film produtseeris MIND](#)

Paluge osalejatel mõelda ja silmas pidada:

- Mis aitas Laural oma olukorda ja lugu teistmoodi näha?
- Mida see võiks sinu arvates muuta sinu või teiste jaoks?
- Kuidas kasutab Laura oma lugu teiste toetamiseks?



MÄRKUSED

See lühivideo on teine näide sellest, kuidas jagatakse oma taastumislugu või aspekti sellest. Oluline selles loos on Laura arusaama muutus oma olukorra osas. 'Mis on valesti' narratiiv muutus narratiiviks 'mis minuga juhtus'. Lähenemine teisest vaatenurgast aitas tal mõista olukorda, millest ta varem aru ei saanud ja milles ta tundis ennast väiksena või võimetuna. Lisaks ta mitte ei jaga oma lugu, vaid kasutab seda teiste aitamiseks, et mõjutada teisi märkama, kuidas nad on toetatud. See on kogemisloo näide. Osalejad võivad oma loost mõelda kui teiste toetamisloost, aga on ka palju teisi võimalusi, nagu mõjupoliitika ja kaasamine taastumishariduse omandamisse.



Minu senine lugu

Paluge osalejatel töölehele oma mõtteid kirjutades või nutitelefoni videofunktsiooni kasutades vastata järgmistele küsimustele:

- Kes ma olen?
- Minu taastumislugu
- Mis on minu loo pöördepunktid?
- Mida olen enda kohta õppinud?
- Mida ma teen, et hoida oma vaimset heaolu ja jätkata oma taastumise teekonda

See on individuaalne harjutus, kuid osalejatel võib olla kasulik arutada asju paarilisega või väikestes rühmades.



MÄRKUSED

See on võimalus osalejatel saada ülevaade kursusel seni õpitu kohta ja hakata mõtlema, kuidas oma lugu arendada. Tuletage neile meelde, et neil on palju huvitavat infot, mida koguda harjutustest, märkmetest ja jaotusmaterjalidest. Osalejad vajavad selle harjutuse jaoks natuke rohkem aega ja võib-olla vajavad osad neist töö jätkamist järgmisel sessioonil.



Oma kogemisloo jagamine

Paluge osalejaid mõelda oma loodud loole või sellele, mida nad arendasid eelmises harjutuses. Mis on need kaks või kolm võtmemõtet, mida soovite jagada teistega?



MÄRKUSED

See harjutus aitab osalejatel läbi mõelda, mida nad soovivad jagada teistega. Julgustage neid mõtlema eneseabile ja oma heaolule, kuid ka sellele, mis võiks nende arvates kasulik olla teistele ja inspireerida teisi nende taastumisteedel. Tuletage meelde vaadatud videoid. See, mida nad jagatakse, ei pea olema midagi täiesti uut või raketiteadus. Mõnikord on suurepärase kuulda mõnelt just seda, mida ise oled õppinud ja mis on aidanud või mida teed selleks, et läheks hästi, et hoida head enesetunnet.



TÖÖLEHED



Minu senine lugu

KES MA OLEN?

MINU TAASTUMISLUGU

MINU PÖÖRDEPUNKTID

MIDA OLEN ENDA KOHTA ÕPPINUD

MIDA MA TEEN, ET HOIDA OMA HEAOLU JA JÄTKATA OMA
TAASTUMISTEEKONDA



Oma taastumislooo jagamine Mida ma tahan jagada?

Mõtle oma loos kahele või kolmele põhiasjale, mida soovid kõige rohkem teistega jagada ...

1.

2.

3.

Miks on see mulle tähtis?



SESSION 8





SESSIOON 8

TÄHISTAN OMA TEEKONDA

SISSEJUHATUS

Sessiooni eesmärgiks on grupis lugude jagamine ja lugudest kooruvate õpikogemuste filmimine. Sessiooni ajal kas siis filmitakse lugu või tehakse ettevalmistusi edaspidiseks filmimiseks.

ÕPIVÄLJUNDID

Sessiooni lõpuks on osalejad

- Jaganud oma lugu rühmaga
- Kirjutanud endale ise tunnistuse
- Tähistanud pidulikult oma saavutust



SOOVITUSLIK SESSIOONI KAVA

TEGEVUSED	MEETOD	MATERJALID
Sissejuhatus	Läbiviija	
Sissejuhatav harjutus	Grupiharjutus: kolm sõna	
Oma lugude jagamine	Grupiharjutus	
Kiituskiri endale	Individuaalne harjutus	Tööleht
Minu Elavad Emotsioonid teekond	Individuaalne harjutus	Hindamisleht
Refleksioon	Grupiharjutus	

TAUSTINFORMATSIOON

Sessiooni atmosfäär peaks olema pidulik ja tähistamist toetav, sest osalejad lisaks oma lugude jagamisele koostavad ja kirjutavad endale ka tunnustava Elavad Emotsioonid treeningkoolituse kiituskirja.

LUGUDE JAGAMINE

Selleks kohtumiseks peaksid osalejad tegema eelnevalt (koduseid) ettevalmistusi loo jagamiseks rühmale. Mõned osalejad võivad olla kartlikud, kuid on lootust, et positiivne grupikogemus, kogu eelnev isetehtud töö ja panus loovad piisava kindlustunde, et jõuda koos teistega edukalt finaali ja jagada oma lugu.



On soovitatav, et videolugude ajaline kestvus oleks umbes 3-4 minutit. Aeg võib näida lühike, kuid julgustab keskenduma ettevalmistustele Sessioonis 7, kus vaadati üle ja täpsustati kursusel loodud õpimaterjal, milleks on:

- Pöördepunktid teekonnal
- Õpikogemus ja teekonna õpetlikud ivad
- Taastumisloo detailid, mida soovitakse jagada teistega

Kui osaleja on läbinud sessioonid 1-7 ja ikka tunneb end kartlikuna ja ebamugavalt oma loo jagamiseks, võib meelde tuletada, et ta ise valib, mida jagab ja ajamahu, näiteks 30 sekundit kuni 4 minutit.

Kui tundub, et osalejatel on vaja lisaaega või individuaalseid kohtumisi juhendajaga, siis võib viimase sessiooni 8 korraldada pärast paari-kolme nädalast vaheaega rühma tegevustes.

Veel on oluline arvesse võtta fakti, kas videod on salvestatud enne või pärast seda sessiooni. Mõned osalejad võivad eelistada oma loo valmis tegemist enne sessiooni ja seda siis esitada 8. sessiooni ajal. Teistel on võib olla soov isiklikult ise esitada oma lugu elaval kujul ja pärast seda salvestada video. Niisiis on loo salvestamise, filmimise ja esitamise võimalusi ning seotud kombinatsioone mitmeid.

LUGUDE FILMIMINE VIDEOS

Elavad Emotsioonid treeningkoolituse veebipõhiste infoallikate seas on osalejate vabatahtlikult jagatud lühivideod. Me teame, et inimeste taastumisega seotud lühivideod on väga populaarsed sotsiaalmeedias, sest need ainult ei informeeri, vaid ka inspireerivad teisi ja esitavad positiivse väljakutse levinud stigmadele ja diskrimineerivale suhtumisele.

Projekti väljatöötamisel on eeldatud, et lühivideod filmitakse nutitelefonidega. Enamus kaasaegseid nutitelefone võimaldavad hea kvaliteediga lühivideote tegemist. Neid saab kergesti jagada veebilehtedel ja sotsiaalmeedia platvormidel. On tõenäoline, et osalejad juba oskavad teha lühivideoid ja on neid ka teinud.



Kui napib oskusi, siis lühivideote tegemiseks on olemas rohkesti näpunäiteid ja juhiseid veebis. Silmas peaks pidama järgmist:

- Filmi landscape asendis, et saaksid õigete mõõtmetega pildi ja väldiksid musti ääri.
- Ole kindel, et isik, kes jagab oma lugu, asuks kaadri keskel või veidi tsentrist kõrval raamistikus nii, et taust on nähtav
- Mine nii lähedale kui vajalik, et vältida zoomimis-funktsiooni kasutamist. See aitab hoida värvide balanssi ja helikvaliteeti .
- Kui filmid õhtul või hämaras ruumis, siis kasuta pigem valgustuslampe kui välku.
- Taga, et ruum oleks vaikne ilma segavate lisahelideta.
- Mõnikord vajab lühivideo ka vähest toimetamist. Enamuses nutitelefonides on selleks äpid olemas.

Väga oluline on osalejate informeeritud nõusolek ja kokkulepitud tingimused videote jagamiseks, mille peaks sõlmima eetikast lähtudes juba koolituse alguses. Informeeritud nõusoleku näidisvorm on leitav sessiooni 4 materjalides seast.

KIITUSKIRI

Selles sessiooni jooksul täidavad osalejad ka ennast tunnustava Elavad Emotsioonid treeningkoolituse kiituskirja. Sellest peaks osalejatele teada andma juba koolituse alguses ja meelde tuletama Sessioonis 7, mis iseenesest on hea võimalus tagasisivaateks ning ise oma tulemuste ja õpetlike ivade hindamiseks.

Läbiviijana võite otsustada iga osalejaga individuaalse kohtumise kasuks enne lõpusessiooni, et täpsustada valmisolekut lugu jagada ja pakkuda tuge selleks või kiituskirja sisuliseks läbiarutamiseks. Individuaalsel kohtumisel saab pakkuda tugevustel põhinevat tagasisidet, mis aitab osalejatel koostada oma kiituskirja mustand. Kiituskirja näidisvorm on leitav allpool materjalide hulgas.



LÕPETAMISED ON VAID UUED ALGUSED !

Koolituse lõpetamine on paljude osalejate jaoks väga tähendusväärne kogemus ja sündmus. Rühmas loodud suhted ja isiklik õppimine võivad muuta inimeste enesetaju, enesehinnangut ja avada uusi võimalusi. Seetõttu võib korraldada peale viimast sessiooni protsessi tähistava kokkusaamise, milles osalejad saavad jagada omavahel vahepeal toimunut ja saada kätte ka koolitusel osalemise tunnistuse. Kokkusaamine, kuhu osalejad kutsuvad oma sõbrad või pereliikmed, jagavad nendega oma saavutusi ning teekonna tähistamiseks maitstakse koos kooki, on järelkohtumiseks kõige sobilikum



HARJUTUSED

Sissejuhatav harjutus: Kolm sõna

Paluge osalejatel mõelda ja leida kolm sõna, mis võtavad kokku nende Elavad Emotsioonid treeningkoolituse kogemuse. Need kolm sõna võivad olla mistahes eraldi olevad märksõnad või ka kolmesõnaline lause või kommentaar. Seejärel jagage neid terve grupiga,



MÄRKUSED

Tegemist on kiire ja lõbu pakkuva harjutusega, mis aitab osalejad pehmelt suunata refleksioonile ja koolituse tagasisidesse panustamisse. Varuge iga osaleja jaoks vähemalt 3 märkmepaberit ja paluge need ükshaaval kommentaaridega asetada tahvlile. Alternatiiviks võib need märksõnad pildistada esitlusjärjekorras või paluda osalejatel need kirjutada ise tahvlile (n jagamise ajal).



Oma loo jagamine

Selle harjutuse käigus palutakse iga osalejat jagada oma koolituse jooksul loodud lugu. Lugu võib jagada vahetult lugu jutustades või see võib olla filmitud video nutitefonis, mida näidatakse tervele rühmale kommentaaridega või ilma. .



MÄRKUSED

Selle harjutuse kohta on täpsemalt lugeda selles sessiooni taustinformatsioonis. On soovituslik, et osalejatele antakse piisavalt aega ja tuge oma loo ettevalmistamiseks. Abistada võib individuaalse toe pakkumine ja video filmimine enne grupile jagamist. Soovitav loo pikkus on maksimaalselt 3-4 minutit.

Soovitav on enne esitlusi teha arutelusid ja küsimusi välistav kokkulepe, mis tagab olukorra, et iga lugu kuulatakse austuse ja lugupidamisega. Iga osaleja saab küll tunnustava aplausi, kuid osaleja loomingut ja jagatud kogemust ei kommenteerita.



Kiituskiri endale

Jagage välja Elavad Emotsioonid treeningkoolituse kiituskirja töölehed ja paluge iga osalejal luua/kirjutada endale ise tunnustus või kiitus oma õpikogemiste kohta. Allpool on toodud kaks näidist: üks tühi blankett ja teises on mõned abistavad vihjed täitmiseks. .



MÄRKUSED

Suunake osalejad tagasi vaatama Sessioon 7 materjale ja kasutama neid kiituskirja loomiseks. Kiituskiri on nagu iseendale välja kirjutatud tunnistus. Kirjutamiseks/koostamiseks/loomiseks võib pakkuda erinevaid vahendeid, vorme ja vajadusel juhendada osalejaid. Mõned võivad vajada kiituskirja valmistamisel ka individuaalset tuge.



Minu Elavad Emotsioonid teekond

Paluge osalejaid täita treeningkoolituse tagasiside vorm



MÄRKUSED

Koolituse tagasiside vormi täitmine on väga oluline. Kui on osalejaid, kel on sellega raskusi, siis on täiesti sobiv pakkuda täitmisel tuge ja juhendamist. Tuletage osalejatele meelde, et tegemist on pilootkoolitusega, mistõttu on nende tegelikud mõtted ja arvamused üliolulised. On tähtis teada, mis nende jaoks töötas ja mis mitte ning mida oleks koolituse osas vaja muuta või parendada, et treeningkursuse lõplik variant saaks nii heaks kui võimalik.



TÖÖLEHED



My Learning Passport

Nimi:

Mina olen...

Minu omadused

Minu uued teadmised ja oskused



Kuidas ma tahan kasutada oma uusi teadmisi ja oskusi

Kiitus/Tunnustus

Nimi:

See lahter on sinu nime ja mistahes detaili jaoks, mida soovid siia lisada (n kontaktivõtmise viis, foto jms)

Mina olen...

See lahter on sinu mistahes enesekohase väite jaoks, n 'ma olen kirglik ja entusiastlik isik, kellele meeldib muutusi ellu viia ja muutuda koos teistega' '

Minu omadused

See lahter on sinu võtmeomaduste jaoks - oskused, andekused, kõik see, milles oled hea. Paljudes CV-des on ka olemas selline kokkuvõttev enesekohane hea arvamus. See peaks olema lühike ja sisaldama näiteks järgmist:

- Head suhtlemisoskused inimesena ja kirjasõnas
- Võimeline inspireerima ja motiveerima teisi inimesi
- Hea detailide märkamisoskus jms



Minu uued teadmised ja oskused

Selles lahtris loetle oma teada saamisi ja oskusi, mida omandasid treeningkoolituse käigus. Vajadusel vaata ja võta aluseks oma 7.sessiooni märkmed ja materjalid.

Kuidas ma tahan oma uusi teadmisi ja oskusi kasutada

Siin lahtris saad välja tuua oma arvamusi, kuidas kavatsed kasutada oma teadmisi ja oskusi edaspidi. Näiteks:

- Kasutan oma elavat kogemust teiste toetamiseks nende taastumisteedkonnal.
- Leian töö, millega saan toetada teisi, et nad jõuaksid oma eesmärgi teostamisele.
- Otsin võimalusi oma haridustee jätkamiseks koolis (kolledž, kutseõpe jne)

Kiitus/Tunnustus

Sellesse lahtrisse kirjutab oma tunnustava kommentaari kaasosaleja või treeningkursuse läbiviija eelnevate lahtrite sisu põhjal. Näiteks: 'nimi/ on motiveeritud ja entusiastlik õppija, kes toetab edukalt teisi nende õpikogemustes.

•



TREENINGKOOLITUSE TAGASISIDELEHT

1. Sinu treeningkoolituse kogemus

Järgnevad küsimused kasutava 1 kuni 5 skaalat, kus 1 tähendab „ei ole nõus“ ja 5 tähendab 'olen väga nõus'. Tõmba ring ümber numbri, mis vastab kõige rohkem sinu kogemusele.

Elavad Emotsioonid treeningkursus oli meeldiv ja mõnus

1 2 3 4 5

Ma sain treeningkursuse käigus palju teadmisi

1 2 3 4 5

Sessioonide sisu ja harjutused olid huvitavad

1 2 3 4 5

Tunnen, et olen enesekindlam oma läbielatud kogemuse osas ja edaspidistes õpikogemustes

1 2 3 4 5

2. Mis sulle treeningkoolitusel kõige rohkem meeldis ja huvi pakkus?

3. Mida peaks sinu arvates muutma?

Lisa siia mistahes ideed, mis sul on tekkinud koolituse muutuste ja parenduste osas.



4. Millist kasu said enesele läbitud Elavad Emotsioonid treeningkoolituselt ?

Kirjuta siia oma mõtteid, kuidas oli koolitus su jaoks kasulik (sisu, harjutused, grupp jms).

5. Mida teed oma elus järgmiseks?

Kirjuta siia lühidalt oma tulevikuplaanist ja kuidas saad kasutada koolituselt saadud teadmisi.

TÄNAN, ET TÄITSID TAGASISIDELEHEI



Kaasrahastas
Euroopa Liidu programm
„Erasmus+”



**VIITED JA
SOOVITUSLIK
KIRJANDUS**





VIITED JA SOOVITUSLIK KIRJANDUS

Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health system in the 1990s. *Innovations and Research* 2, 17-24.

Antonucci, T. C. (1986). Hierarchical mapping technique. *Generations*, 10, 10-12.

Brijnath, B. (2015). Applying the CHIME recovery framework in two culturally diverse Australian communities: Qualitative results. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(7), 660-667.

Buck, R. (1984). The communication of emotion. New York: NY: Guilford Press.

Davidson, L., O'Connell, M., Tondora, J., Staeheli, M. R., & Evans, A. C. (2005). Recovery in serious mental illness: A new wine or just a new bottle? *Professional Psychology: Research and Practice*, 36, 480-487.

Davidson, L., & Roe, D. (2007). Recovery from versus recovery in serious mental illness: one strategy for lessening confusion plaguing recovery. *Journal of Mental Health*, 16, 1-12.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.

Feldman, D. B., & Dreher, D. E. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. *Journal of Happiness Studies*, 13, 745-759.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>



Folkman, S., & Moskowitz, J. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

Frijda, N. H. (1986). *Studies in emotion and social interactions. The emotions*. New York: NY: Cambridge University Press.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.

King, L. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.

Kondrat, D. C., & Teater, B. (2009). An anti-stigma approach to working with persons with severe mental disability: Seeking real change through narrative change. *Journal of Social Work Practice*, 23(1), 35-47.

Kuhn, M. H., & McPartland, T. S. (1954). An empirical investigation of self-attitudes. *American Sociological Review*, 19, 68-76.

Lazarus, R. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.

LeBlanc, S., Uzun, B., Pourseied, K., & Mohiyeddini, C. (2017). Effect of an emotion regulation training program on mental well-being. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(1), 108-123.

Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445-452.

Llewellyn-Beardsley, J., Rennick-Egglestone, S., Callard, F., Crawford, P., Farkas, M., Hui, A., ...Slade, M. (in press). Characteristics of mental health recovery narratives: systematic review and narrative synthesis (in press). *PLOS One*.



Nurser, K. P; Rushworth, I., Shakespeare, T., & Williams, D. (2018). Personal storytelling in mental health recovery. *Mental Health Review Journal*, 23, 25-36.

Reeve, J. (2008). *Understanding motivation and emotion*. New York: NY: John Wiley & Sons, Inc.

Rennick-Egglestone, S., Morgan, K., Llewellyn-Beardsley, J., Ramsay, A., McGranahan, R, Gillard, S., ...Slade, M. (in press). Mental health recovery narratives and their impact on recipients: Systematic review and narrative synthesis. *Canadian Journal of Psychiatry*.

Scherer, K. R. (1993). Studying the emotion-antecedent appraisal process. *Cognition and Emotion*, 7(3-4), 325-355.

Slade, M., Leamy, M., Bacon, F., Janosik, M., Le Boutillier, C., Williams, J., & Bird, V. (2012). International differences in understanding recovery: systematic review. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 21(4), 353-364.

Soundy, A., Stubbs, B., Roskell, C., Williams, S. E., Fox, A., & Vancampfort, D. (2015). Identifying the facilitators and processes which influence recovery in individuals with schizophrenia: A systematic review and thematic synthesis. *Journal of Mental Health*, 24, 103-110.

Tew, J., Ramon, S., Slade, M., Bird, V., Melton, J., & Le Boutillier, C. (2012). Social factors and recovery from mental health difficulties: a review of the evidence. *The British Journal of Social Work*, 42(3), 443-460.



ELAVAD EMOTSIOONID

Visuaalse kogemisloo metoodikal põhinev
emotsioonidega toimetuleku treeningkoolitus vaimse
tervise probleemidega inimestele



Kaasrahastas
Euroopa Liidu programm
„Erasmus+”

