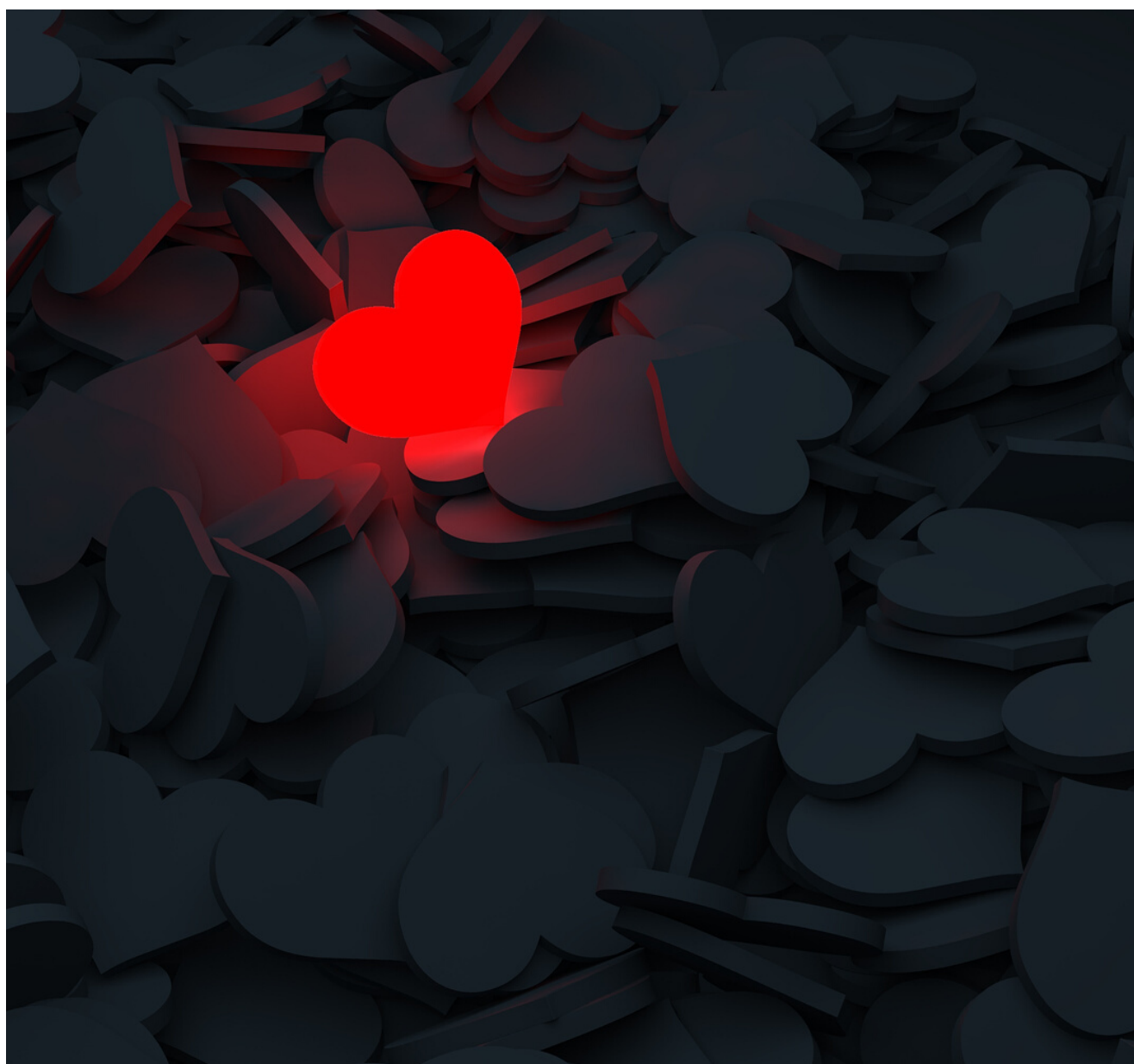


JUNE 2020 - 3

ELAVAD EMOTSIOONID

Emotsioonidega toimetuleku treening visuaalse kogemisloo
metoodika abil vaimse tervise probleemidega inimestele



SISU

- 02 Toimetusest
- 03 Elavad Emotsioonid
treeningkoolitus Eestis
- 09 Kogemislugu väljakutsete
rohkeks ajaks



TOIMETUSELT

Me elame COVID-19 põhjustatud väljakutsete rohkes ajas. Meie elud ja elukorraldus on muutunud. Paljudele tähendab praegune aeg ka kaotusi. Armastatud inimeste, elustiili, vabaduse, turvalisuse, lootuste jt kaotusi.

Kuid iga kriisiga kaasnevad võimalused. Niisiis saame seda olukorda kasutada selleks, et jätkata oma looga, tulla toime ilmnenud raskustega ja kasvada iga päevaga tugevamaks.

Me toetame teid edasi,
www.living-emotions.org

Elavad Emotsioonid meeskond



ELAVAD EMOTSIOONID TREENINGKOOLOITUS EESTIS

On maikuu aastal 2020. Kogu maailm on uutmoodi ühenduses Covid-19 (SARS-CoV-2 viirus) põhjustatud globaalse tervisekriisi ja selle tagajärgede läbi. Nakatumishirm ja kaasnev ärevus on mõjutanud suurel määral kogu inimkonna vaimset tervist. Päris kindlasti on ülemaailmse pandeemiaga seotud karmidel piirangutel ootamatult suur mõju inimeste igapäevasele elule, plaanidele ja tegemistele. Nii on eriolukord mõjutanud ka Elavad Emotsioonid' treeningkoolituse läbiviimise protsessi Eestis. Momendil on piloteerimine ooteasendis ja ootab lubatud aega lõpukohtumise läbiviimiseks juunis. Astangu Kutsererehabilitatsiooni Keskuse eripedagoogid Madli Vaidlo ja Anni Arumäe, kes on oma õlgadele kanda võtnud piloteerimise meie keskuses, on meeleldi nõus jagama oma erilisi isiklikke treeningkoolituse läbiviimise õpikogemusi teiega.

1. Mis on need kolm kõige tähtsamat võtmesõna, millega võtaksite kokku oma pilootkoolituse läbiviimise kogemused õpperühmaga?

Madli: Esimesed märksõnad, mis meenuvad on üllatus, koostöö ja avatus. Esimesena tahaksin välja tuua, kui üllatunud ma olin, kui hästi ja kiiresti meie grupp üksteisega kohanes. Läbiviijana eeldasin esimesel kohtumisel piinlikku vaikust ja tagasihoidlikkust oma kogemustest ja tunnetest rääkimisel,

kuid selgus, et grupp oli esimesest hetkest üksteise suhtes toetav ning nende ühtekuuluvustunne kestis kogu treeningkoolituse aja. Teiseks oli grupis tunda tugevat meeskonnavaimu, selle eest saaksid nad minult küll kiituskirja. Kui keegi vajas abi oma mõtete ülesmärkimisel või kellelgi oli vaja tassike teed, oli keegi grupis alati valmis aitama. Grupp mõistis üksteise vajadusi sõnadetagi. Kui osaleja tundis piinlikkust või muutus lugu jagades emotsionaalseks, siis oli alati grupist keegi, kes toetas teda, kas mõne nalja, mõttetera või lihtsalt lahke sõnaga. Kolmandaks märkas, kui avatud meie osalejad oma tunnete ja loo jagamisel olid. Grupp mõistis kohe alguses, et see treeningkoolitus pole koht, kus anda üksteisele hinnanguid. Enne esimest kohtumist olin ma pisut ärev, et kuidas hakkavad erinevad isiksused koos toimima, kuid minu üllatuseks oli grupp nii valmis üksteist mõistma ja toetama.

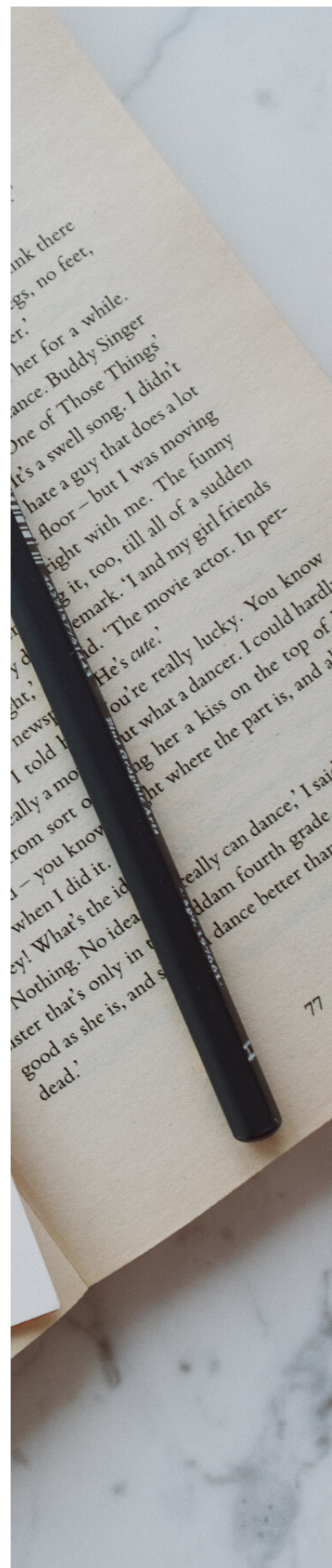
Anni: Minu märksõnadeks oleksid avatus, suhtlus ja loovus. Mulle meeldis, kui avatud osalejad olid uute kogemuste saamisele ja nende jagamisele. Osalejad olid valmis astuma järgmise sammu oma arengu teekonnal. Isegi kui mõni osaleja oli tahasihoidlikum, tuli ta siiski alati kohale, kuulas teisi ning jagas omalt poolt nii vähe või palju, kui parajasti oluliseks pidas. Kõik aktsepteerisid, et me oleme erinevad ja õpime erineval kiirusel. Side, mida me selles grupis omavahel tekkis, andis mulle ka uue arusaama mu õpilastest. Ma teadsin enamus osalejaid juba varasemalt, kuid treeningkoolituse jooksul meie suhe arenes edasi. Ka siis, kui pidime Covid-19 tõttu oma treeningkoolituse katkestama, soovis grupp omavahel ühendust edasi hoida. Osalejad soovisid jätkata suhtlust ja teineteise toetamist interneti teel, kuigi me näost näkku kohtuda ei saanud. Kolmandana oli kindlasti olulisel kohal loovus, mis minu kui juhendaja jaoks on oluline, et hästi töötada. Minu jaoks oli väga oluline ja värskendav kogemus, et meil oli võimalus koolitusmaterjali vastavalt vajadusele kohandada ja luua osalejate vajadustele vastav keskkond. Kuna meie osalejad olid pigem nooremagrupp, tundus kursuse materjalide asjakohasemaks muutmine vahel vajalik, et luua turvaline ja avatud õhkkond suhtlemiseks.



2. Missuguseid pöödepunkte, emotsionaalseid tõuse-möönasid märkasite ja elasite läbi koolituse läbiviijana koos grupiga ja ilma? Missugused keeruliste emotsioonide ja olukordadega toimetuleku strateegiad ise kasutate?

Madli: Minu kõige raskem hetk treeningkoolitusel oli see, kui mõistsin kui palju ma soovin osalejatele teadmisi anda, kuid kui vähe aega mul selleks on. Proovisin kogu info suruda väikesesse ajaraami, sest läbiviijana tundus mulle, et pean kõik õppekavas püstitatud eesmärgid ja ülesanded rakendama. Olukorraga kohanemiseks ja probleemi lahendamiseks panin end osaleja perspektiivi ja küsisin endalt „Mida mina osalejana sooviksin siit koolituselt õppida?“ ning see aitas mul sobilikke teemasid ja töölehti valida. Esimesel kohtumisel kippusin gruppi tagant kiirustama, et iga planeeritud tegevus saaks tehtud, kuid poole kohtumise pealt sain aru, et töölehtedest on olulisem elav dialoog ning oma kogemustest rääkimine. Seega pidurdasin end ja sundisin end vaatlema, kui hästi osalejad end selles grupis tunnevad ning mõistma, et tähtis on kontroll vabaks lasta ning usaldada grupi oma voogu ning rütmi. Seega oli minu jaoks pöördpunktiks kontrollist loobumine ja vooluga kaasa minek – seda tõetera üritan ka oma igapäevaelus aina rohkem rakendada.

Anni: Alguses tekitas muret, kuidas me etteantud ajaraamistikku arvesse võttes suudame osalejaid julgustada avanema ja oma kogemustest rääkima. Me saime küllaltki kiiresti aru, et arvestades etteantud koolitusmaterjali mahtu, peame me tegema valikud, milliseid teemasid põhjalikumalt 8 sessiooni jooksul käsitleda. Kui me lasime lahti ideest, et peame kogu koolitusmaterjali suutma läbi töötada, suutsime rohkem nautida grupi läbiviimist ning osalejate jaoks olulised teemad tõusid esile arutelude käigus. Kuna minu enda jaoks on keeruliste olukordadega toimetulekul oluline, et saaksin kuulata muusikat ja nautida liikumist, siis sama küsimuse arutamine osalejatega oli kindlasti üks kõrgpunkt antud koolitusel. Osalejatel oli häid ideid, millised tegevused võiksid rasketel hetkedel neid toetada ning sel hetkel mõistsin, kui kiiresti on meie kursus edasi arenenud.



3. Kasutame järgnevalt loovkujutlust! Koolituse lõpus kirjutavad osalejad endale ise Elavad Emotsioonid' koolituse kiituskirja. Kuid kui teie kirjutaksite iseendale läbiviijana kiituskirja, mis seal siis kirjas oleks?

Madli: Üks treeningkoolituse läbiviimisel saadud õppetund, mis ma ellu kaasa võtan, on see, et tuleb usaldada grupi õpiprotsessi ja grupi võimet iseenda voolu juhtida. Läbiviijana saan aidata grupil teadmiste ja oskuste vundamendi laduda, kuid maja ehitamise ja viimistlusega tuleb neil enda jõududega hakkama saada. Ehk siis tuleb oma visioonist lahti lasta ja usaldada grupi enda teekonda. Läbiviijana tekkis olukordi (kõrvalised teemad ja tegevused, vali hääl), kus pidin grupile meelde tuletama grupireegleid. See tekitaks minus kõhklusi, sest ei tahtnud tekitada õpetaja-õpilase formaalset suhtlusolukorda, kus osalejad hakkavad tõrksalt ja trotslikult käituma. Minu õnneks seda ei juhtunud ning osalejad reageerisid ja parandasid oma käitumist igasuguste lahkkelideta. See oli õppetund, et ma ei pea käituma karmi õpetajana, et nõuda distsipliini, piisab vaid kokkulepitud rühmareeglite meenutamisest. Lõpetuseks soovin end kiita, et suutsime grupiga suhtlust ja treeningkoolitust jätkata isegi siis, kui koroonaviirus püüdis meid takistada, ning olen õnnelik, et suutsin treeningkoolitusel osalejaid piisavalt innustada ja inspireerida, et enamus salvestasid oma lood videotele.

Anni: Mul on hea meel, et meil tekkis grupis usalduslik suhe ning kursuse lõpus olid kõik valmis oma taastumisloo videona salvestama. Ma loodan, et osalejad julgesid oma loo avaldada, kuna me ei survestanud neid kindlal viisil tegutsema ning toetasime neid iga otsuse puhul, ka siis, kui nad oleksid otsustanud oma lugu meiega mitte jagada. Usun, et kursus andis mulle kogemuse, kuidas osalejate tugevusi grupis rakendada. Nad hakkasid iga seansi järel järjest enam teineteise vajaduste eest hoolitsema ning ka see aitas neil paremini oma emotsioonidega toime tulla. Osalejad, kellele oli iseloomulik olla valjuhäälsamad, õppisid end rohkem pidurdama ja teisi kuulama. Ja need, kes olid tagasihoidlikumad, said oma arvamuse veidi valjuhäälsamalt välja öelda. Ma nägin tõesti, kuidas meie silme all arenesid noored täiskasvanud, kui neile luua sobiv turvaline keskkond.



4. Kui sa kirjutad Kiituskirja oma kaaskoolitajale, mis selles siis kirjas oleks?

Madli: Kõige pealt sooviksin tänada Annit, et ta oli nii suurepärase koostööpartner. Ta on väga loominguline ning tema loomingulisus aitas meil sessioone pisut mitmekülgsemalt läbi viia. Minu jaoks on Anni heas mõttes vooluga kaasamineja, vastupidiselt minule, kellele meeldib pigem voolu ise suunata ja protsessi juhtida, seetõttu oli mulle Anni kulgeja olemus mitmes olukorras abiks, kus mina kiirustasin gruppi tagant ja muretsesin, et kas saame kõik tehtud, siis Anni kinnitas mulle, et laseme grupil toimetada omas tempos, küll kõik laabub, ja laabuski. Samuti tahan Annit tänada, et ta oli motiveeriv, inspireeriv ja entusiastlik meeskonnamängija. Oli privileeg töötada nii motiveeritud seltskonnas, kus oli tunda tugevat meeskonnavaimu ning teadsin, et saan alati Annile loota. Tundsin, et Annil õnnestus treeningkoolitusel osalejatega luua turvaline ja toetav suhe, mis omakorda andis osalejatele julguse oma lugu salvestada. Mul oleks au ka edaspidi sellist treeningkoolitust koos Anniga läbi viia.

Anni: Mul oli rõõm jagada seda kogemust Madliga. Ta mõtleb alati mitu sammu ette, kavandab kohtumisi üksikasjalikult ja valmistab ette materjale igaks olukorraks, mis meil kohtumiste ajal võiks ette tulla. Ta organiseeris enne või pärast sessioone meie ühiseid kohtumisi, et saaksime koos toimunud reflekteerida ja arutada edasiseid teemasid. See tegi meie ühise koostöö väga lihtsaks. Imetlen Madli energiat ja pingutust, millega ta oma töösse panustab. Ta on alati valmis oma mõtted ka reaalselt teostama. Kuna ma ise tunnen, et olen oma analüüsivõimelt aeglasem, oli mul hea meel, et täiendasime teineteist läbiviijatena ning saime üksteiselt õppida.

5. Kuigi koolitus ei ole veel lõpusirgele jõudnud, on teil ometi palju kogemusi kogunenud. Palun rääkige, mida olete siia maani kõige rohkem nautinud?

Madli: Enim nautisin treeningkoolituse atmosfääri. See oli esimene kord, kus osalejad nii kiiresti üksteisega kohanesid ning nii sooja ja toetava grupiõhkkonna löid. See andis mulle kui läbiviijana enesekindlust, et suudan edukalt juhtida treeningkoolitust ja luua turvalise keskkonna, kus inimesed julgevad oma emotsionaalselt rasketest kogemustest teistele rääkida.

Anni: Mulle meeldis, kui hästi see grupp toimis ja osalejad omavahel suhtlesid. Kuigi meie kohtumised olid päeva lõpus, kui õpilastel oli selja taga pikk koolipäev või praktika, tahtsid nad alati kokku saada ja küllaltki keerulisi teemasid arutada. See andis mulle vajalikku energiat ja kinnituse, et oleme oma kursusega õigel teel.

6. Missugused on teie edaspidised plaanid käesoleva 'Elavad Emotsioonid' koolituse ja ka ehk järgnevate läbiviimise osas?

Madli: Sooviksin veel ühe korra samalaadset treeningkoolitust läbi viia, et saaksin saadud grupikogemusi võrrelda ning end läbiviijana arendada. Samuti saaksin panustada, et Elavad Emotsioonid projekt oleks jätkusuutlik ning aitaks vaimse tervise probleemidega noortel üksteist toetada. Tulevikus on ka plaanis anda edasi oma teadmisi ja kogemusi teistele spetsialistidele, kes saaksid kogemuslugude meetodit kasutades vaimse tervise probleemidega inimesi veel enam aidata ja toetada.



Anni: Ma nägin, kui kasulik on see koolitus vaimse tervise probleemidega inimeste jaoks ning loodan väga, et ka edaspidi saame antud koolitust läbi viia. Samuti loodan, et suudame edukalt läbi viia levitusüritusi, et rohkem inimesi saaksid kasu nendest praktilistest oskustest, mida Elavad Emotsioonid õppekava pakub.



7. Kas on juba selgunud midagi, mida te soovitaksite teistele koolituse läbiviijatele?

Madli: Teistele läbiviijatele soovitaksin, et nad oleksid avatud, valmis üllatusteks ning et nad annaksid grupile piisavalt vabadust oma suund ja liikumiskiirus leida. Soovitan neil olla sessioonide planeerimisel loovad ning julgustan neid lähenema teemadele ja kohtumistele omal viisil.



Anni: Minu soovitus on usaldada oma instinkte ja lihtsalt vooluga kaasa minna. Ma arvan, et sellise grupi läbiviimise kogemus ise arendab läbiviijat kui juhendajat, kui vähegi endale võimalus anda. Osalejad ja teemad on alati ainulaadsed, sest igaühel on midagi omalt poolt koolitusele lisada. Seega soovitaksin lihtsalt nautida koolitust sellisena nagu see antud hetkel välja kujuneb. Olen kindel, et see üllatab nii osalejaid kui läbiviijaid uue õpikogemusega.

Kokkuvõtteks leiavad nii Madli kui Anni, et nad on üliõnnelikud, et ühinesid Elavad Emotsioonid' projektiga. Nad said areneda ja kasvada koolitaja-läbiviijana ning loodavad, et see teekond jätkub samasuguse entusiasmi ja rõõmuga.

KOGEMISLUGU VÄLJAKUTSETE ROHKEKS AJAKS

Me elame väljakutseid täis ajajärgus – nii inividid, rahvused kui terve maailm. Covid-19 viirus mõjutab meid kõiki erinevatel viisidel ja päris kindalsti veel mõni aeg. Mõjutab mitte ainult meie füüsilist tervist, elu ja tulevikku, vaid ka vaimset tervist ja heaolu.

Meile kõigile on oluline meie vaimne tervis. Väljakutselistel aegadel võime kõik kogeda ebasoodsat mõju oma vaimsele tervisele. Seetõttu on oluline ja hästi, et üha enam inimesi ja valitsusi teadvustavad, et keeruliste väljakutsete rohked ajad mõjutavad meie kõigi vaimset tervist. Siit kerkib küsimus, kuidas inimesed, kogukonnad ja maailm saab toetada taastumist?

Enne, kui tormame vaimse tervise keeruliste väljakutsetega toimetulekuks uue teenuse ja sekkumise arendamisse, on võimalus mõelda olukorrale teistmoodi. Üks huvitav tõsiasi Covid-19 puhul on see, et me kõik oleme ohustatud ja mõjutatud. Meil juba on olemas COVID-19 eksperdid. Kogemuspõhine ekspertiis on suur ressurss ja mitte ainult tervise valdkonnale sellest õppimiseks, vaid kõigile meile, kes saame üksteist toetada.

Euroopa vaimse tervise võrgustiku organisatsioon Mental Health Europe' kutsus hiljuti üles inimõiguseid kaitsvale COVID-19 reageeringule. Mida see tähendab? See tähendab, et vaimne distress, mida enamus meist tunneb keerulistes olukordades, on täiesti normaalne ja kohane inimlik reaktsioon. Selle teadvustamine loob võimaluse liikuda meditsiinilise lähenemise fookusest mis on



minuga valesti?' ja mis on minuga juhtunud?' avaramasse maailmapilti ja märgata, et meil kõigil on oma lood ja eksperdi kogemused olukorda panustamiseks. Valgusvihi alla kerkib vajadus investeerida kogemisenõustamisse, kogemuste vahetamisse ja kogukonnapõhisesse teenustesse. Kogemislugu on kogukonnapõhine üksteist toetav meetod, mis aitab inimestel oma kogemuste tähendust väärtustada ja paremini mõista ning toetab neid hea vaimse tervise säilitamisel ja selles, et elada elu, mida nad valivad elada.

Kuidas kasutada kogemislugu individuaalselt, kogukonnas, rahvuse ja globaalsel tasandil? Inimeste kutsumine ja kaasamine lugude jagamisele aitab neil:

- Hoolida oma kogemustest ja tunnetest. See on hämmastav, kuidas välja rääkimine ja kirjutamine tegelikult aitavad peas selgust luua ja ära anda endast välja rasked mõtted.
- Tunda end vähem üksikuna ja isoleerituna. Teiste kogemuste ja tunnete kuulamine annab kinnitust meie enda kogemustele ja tunnetele, loob ühtsustunnet ja kasvatab empaatiat ning esitab väljakutse stigmadele ja diskrimineerimisele.
- Avastada oma tugevusi. Kogemislugu aitab meil endast aru saada ja kuigi on tõeliselt raske olnud, annab see rohkem, kui arvasime, uusi võtteid heaoluks ja toimetulekuks, taipamisi ja tarkust jagamiseks ning teiste lugudest õppimiseks.
- Luua positiivset identiteeditunnet. Inimene märkab oma oskusi, loomiskirge ja väärtusi, mis aitavad mõista millal ja missugust abi ta vajab.
- Kasvada oma kogemustega elu eksperdiks. Elavad jagatud kogemused arendavad arusaamist, kuidas oma kogemusi enda toetuseks paremini kasutada. Selle kaudu saab teisi aidata nende taastumisteekonnal.



Šoti Taastumisvõrgustik on ühendanud inimesed veebipõhises vestluskohvikutes, et anda neile võimalus rääkida oma sunderaldumise kogemustest, et jagada ja vahetada nippe, mida inimesed on teinud selles raskes olukorras, et end hästi tunda ja märgata, kuidas taastumine aitab liikuda edasi maailmas, kus elame COVID-19-ga koos.

Huvitav on see, et paljud inimesed, sealhulgas vaimse tervise probleemidega on püsinud heas seisus ja leidnud jätkusuutlikkuse enese toetamiseks ja võimekuse kohanemiseks, mille kohta nad arvasid, et see neil puudub. Inimesed räägivad, et neil on nüüd jätkusuutlikkuse kogemus, mida saavad edaspidi kasutada. Tulgu, mis tuleb. Nad soovivad oma kogemusi kasutada teiste toetamiseks ja aitamiseks.

Elavad Emotsioonid' õppekava võimaldab tutvuda taastumisele orienteeritud kogemisloo teoreetilise ja praktilise raamistikuga. Julgustame kõiki inimesi, organisatsioone ja valitsusi investeerima kogemuspõhisele kogukonna toetamisele, kus inimesed saavad tulla kokku ja jagada ise oma lugusid. Sellega arendame austust ja lugupidamist, empaatiat ja vajadust õppida elama rahuldust pakkuvat ja panustamisväärset elu uues maailmas.

Kui soovite alustada kohe praegu, leiate Šoti Taastumisvõrgustiku (Scottish Recovery Network) kodulehelt juhiseid ja materjale, kuidas toetada taastumilugude jagamist.

TELLI
LIVING E-MOTIONS
NEWSLETTER AT

LIVINGEMOTIONS@ASTANGU.EE

www.living-emotions.org

Euroopa Komisjoni toetus käesolevale publikatsioonile
ei sisalda heakskiitu sisule, mis peegeldab autorite vaateid.
Euroopa Komisjon ei vastuta selle kasutuse ja sisaldava info eest.