

AUGUST 2020 - 4

ELAVAD EMOTSIOONID

Emotsioonidega toimetuleku treening visuaalse kogemisloo
metoodika abil vaimse tervise probleemidega inimestele



SISU

02 Toimetuselt

03 Elavad Emotsioonid
treeningkoolitus Hispaanias

07 Elavad Emotsioonid ja COVID-
19





TOIMETUSELT

Möödumas on kõige ainulaadsem suvi, mida eales oleme kogenud tänu COVID-19-le. Meie emotsioonid on intensiivsed. Enamus meist tunneb tuleviku suhtes endiselt segadust ja ärevust.

Treeningkoolitus Elavad Emotsioonid aitab klientidel neid keerulisi tundeid väljendada ja toetab igapäevast tunnetega toimetulekut.

Projekti Elavad Emotsioonid meeskond



ELAVAD EMOTSIOONID TREENINGKOOLITUS HISPAANIAS

On augustikuu 2020, mis on kahjuks kõige ebatüüpilisem meie elus. Õhus on endiselt COVID-19-ga seotud hirmud. Nakkuskollete puhangud on igapäevased. Üleval on teadmatusest ja ebakindlusest tulenev küsimus “Kui kaua see kõik veel kestab?”.

Treeningkoolitus võimaldab siseneda hoopis teistmoodi maailma – kohta, kus on usalduse, rahu ja isikliku kasvu õhkkond, mille on loonud Zamora Psühhosotsiaalses Rehabilitatsiooni Keskuse psühholoogid Susana ja Natalia. Elavad Emotsioonid treeningkoolitus algas Hispaanias 18.veebruari, kuid peagi seiskus see COVID-19 pandeemia tõttu. Lõpuks, 12.juulil oli grupil võimalik taas jätkata, küll aga mõningate muutunud tingimuste ja turvameetmetega vastavalt uuele normaalsusele. 12-st esialgsest osavõtjast (raske ja pikaajalise vaimse tervise häirega) sai grupi suuruse vähendamise tõttu jätkata 6. Pilootkoolituse lõpetamiseni on jäänud veel mitu nädalat. Uurime läbiviijatelt, kuidas on Elavad Emotsioonid treeningkoolituse käekäik läinud.

1. Kuidas võtsid osalejad Elavad Emotsioonid treeningkoolituse vastu? Kas nende jaoks oli ka midagi eriti motiveerivat või innustavat?

Osalejad näitasid koolituse vastu üles suurt huvi. Kuna Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Keskus pakub terapeutilisi sekkumisi vaimse tervise probleemidega inimestele, siis teema sobis väga hästi, et neid ette valmistada oma emotsioonide paremaks mõistmiseks ja juhtimiseks. Me töötame põhimõttel, et kõik osalejad (diagnoosiga või ilma) kogevad mingil hetkel oma elus raskusi, mis on seotud vaimse tervise



probleemidest tingitud ebamugavustundega. See põhimõte aitab meil säilitada koostöist ja kogemuspõhist õhkkonda. Osalejad jahmusid, kui said teada, et teiste maade organisatsioonide inimesed töötavad samas projektis ja elavad läbi sarnaseid kogemusi. Tõsiasi, et treeningkoolitus on seotud millegi palju suuremaga, lisas programmile kindlustunnet ja väärtuslikkust. Kui toimus kodudesse sulgemine, siis kasutasime telefoni iganädalase suhtluse ja kontakti hoidmiseks. Niisugusel ebakindlal ja delikaatsel ajal tõusid eriti intensiivselt pinnale hirm ja kurbus, millega olime just programmi algusest tööle hakanud. Käes oligi hetk, mil märgata ja toime tulla nende emotsioonidega, mida me kõik mingil määral mõistsime ja jagasime.

Nii hoidsime individuaalselt koolituse järjepidevust. Samas väljendasid paljud oma igatsust näost-näku sessioonide suhtes. Oli raskeid aegu, kuid läbielatu oli igati kooskõlas treeningkoolituse Elavad Emotsioonid sisuga, milleks oli emotsioonidega toimetulek

2.Kuna vaimse tervise spetsialistid töötavad väga erinevate teemade ja metoodikatega, siis mis eristab Elavad Emotsioonid treeningkoolitust teie keskuse teistest koolitustest või töötubadest? Mis on teie arvates selle treeningkoolituse peamine kasu?

Elavad Emotsioonid treeningkoolitus põhineb taastumise mudelil, mis ei kaasa meditsiinilist ja bioloogilist lähenemist. Koolitus keskendub isikule ja tema potentsiaalidele, sest isikul endal on oma kogemus oma unikaalses taastumisprotsessis. See põhimõte sobis täielikult meie keskuse tööpõhimõtetega ja projekti sisulises osas oli vaja teha ainult väikesi muudatusi. Spetsialistide jaoks oli see suur eelis, sest saime programmi kasutada nii, nagu see oli. Teine huvitav aspekt oli see, et sessioonidesse on sisse kirjutatud dünaamiline areng ja praktilised harjutused, mis annavad sisule vastava praktilise rakenduse. Kõik ülesanded olid välja pakutud väga paindlikult positsioonilt. Neid saab kohandada vastavalt osalejate loomusele või läbiviija vaatenurgale. Seetõttu on õppekava paindlikult rakendatav erinevates õpikeskkondades. Harjutuste ühine kogemine ja jagamine loob võimalused kuulamiseks, dialoogiks ja enese väljendamiseks, mis on taastumisprotsessis oleva inimese jaoks väga tähtsad. Lugude loomise tehnika arendab isiklikku eneseteadlikkuse võimekust ja aitab enese jaoks leida sobivad vahendid, mille abil rasketest momentidest üle saada ja nendega toime tulla. Siin oleme me praegu. Meie meesmärk on jõuda osavõtjate lugude valmimiseni.

3.Kuigi treeningkoolitus ei ole veel lõppenud, kas saate juba praegu välja tuua läbitu põhjal mõned positiivsed kogemused? Mida isiklikus plaanis kõige rohkem olete nautinud?

Üldiselt oleme kõik palju kasu saanud. Osalejad on kohal igal sessioonil ja kui ei saa tulla, annavad õigeaegselt teada põhjusest, mis näitab, et nad on tõesti huvitatud ja leiavad, et koolitus on kasulik. Ühe osaleja areng on olnud eriti silmatorkav. Alguses ta rääkis väga vähe. Tal oli raske keskenduda ja hoida tähelepanu tegevusel, mistõttu oli tal raske end väljendada. Koolituse edenedes aga edenes ka tema taastumisprotsess. Ta hakkas leidma emotsioonidele ise nimetusi ja seletama, mis talle ei meeldi ning võimestas end 'ei' ütlemisega situatsioonides, mida ta ei soovinud enam kogeda. Temast kui kõige kinnisemast inimesest on saanud osaleja, kes on sisuliselt kaasas ja jagab oma kogemusi hea meelega ka teistele. Arvan, et see ongi kõige kasulik aspekt, mida koolituselt kaasa võtame.

4. Missugused on teie Elavad Emotsioonid treeningkoolituse tulevikuplaanid?

Nagu me alguses ütlesime, siis Elavad Emotsioonid õppekava sobib täiuslikult meie keskuse metoodikate ja tööalase lähenemisega. Terapeutilise sekkumise raamistik ja sessioonide teemad on osalejatega töötamise eesmärkidega kooskõlas. Seepärast on tegemist koolitusega, mille liidame oma teenuste portfooliosse ja rakendame seda edaspidi lisaks teistele läbiviidavatele programmidele. Treeningkoolitus on väga väärtuslik uus töövahend meie jaoks.

5. Kas teil on mõni nõuanne, mida soovitate läbiviijatele, kes alustavad treeningkoolitusega edaspidi Hispaanias või teistes Euroopa riikides?

Me järgime tähelepanelikult õppekava. Me koostasime teemadest powerpoint-esitlused, et aidata osalejatel hoida oma tähelepanu rohkem antud teemal ja toetada sellest arusaamist. Läbiviijad osalevad samuti aktiivselt arutelus ja harjutuste tegemisel, mis aitab kujundada grupidünaamikat läbi isikliku kogemuse. Me usume, et see loob võrdse ja usaldava õhkkonna kõigi vahel.



ELAVAD EMOTSIOONID JA COVID-19

COVID-19 ja selle mõju on muutnud meie eluviisi. Paljud inimesed on olnud igapäevaselt silmitsi suurte väljakutsetega ja kõik me oleme mõjutatud olukordadest, mis on täis teadmatust. Õhus on ka üldisemad mured, kuidas COVID-19 mõjutab inimeste vaimset tervist ja heaolu ning kuidas niigi ülekoormatud vaimse tervise teenuste osutamine saab lisakoormuse ja tuleb toime uute väljakutsetega.

Kuigi piiride sulgemise ja kodudesse sulgumise leevenenud meetmed on teretulnud, püüavad paljud inimesed endiselt toime tulla leina, lähedastest inimestest eraldatuse ja isolatsiooni jäämisega. Samuti on alles püsiv ärevus turvalisuse ja tervise osas. Paljudele kumab tulevikust vastu töötuks jäämine, finantsprobleemide ja jätkuvate väljakutsete reaalsus. Meie kogemused ja lood ei lõpe kahjuks leevendusmeetmetega.

Siiski on vaja olla hoolikas vaimse tervise tsunami või vaimse tervise pandeemia hirmutavate ennustuste suhtes. Ärevus ja kurbus on raskete tingimustega toimetulekul normaalsed reaktsioonid, mitte halva vaimse tervise sümptomid. Tõsi, mõned inimesed vajavad selles olukorras vaimse tervise spetsialisti abi, kuid paljud meist hoopis võimalusi oma tunnetest aru saada ja leida toetavaid viise, kuidas sellel raskel ajal jätkuvalt toime tulla.



Šotimaa Taastumisvõrgustik on läbi viinud vestluskohvikute programme, kus vaimse tervise väljakutsete kogemustega inimesed ja spetsialistid on kohtunud ning omavahel rääkinud sellest, mis on neid toetanud hea enesetunde hoidmisel ühiskonna sulgemise ajal ja missugused on nende ettevalmistused tulevikuks. Vestluskohvikute aruteludest on selgunud, et paljud on suutnud toime tulla oma vaimse tervise kriisi ja taastumisega ning sealjuures suutnud toetada oma heaolu raskel ajal.

Veel ilmnes, et elava kogemuse jagamisega juba tuttavad inimesed soovisid aidata teisi, kes olid võitlemas oma vaimse tervise ja heaolu eest, kuid kel polnud toetavaid riigipoolseid teenuseid. Inimeselt inimesele jagamise võimalust peeti väärtuslikuks. Inimesed said normaliseerida oma kogemusi õppides üksteiselt. See aitas paremini emotsioonidest aru saada ja leida endale parim taastumise viis. Samuti sooviti sellist elavat jagamist kogeda rohkem ka oma kogukondades ja töökohtades.

Elavad Emotsioonid projekt ja treeningkoolitus on ellu kutsutud just selleks, et inimesed saaksid anda oma kogemustele olulise tähenduse ja leiaksid ise oma taastumistee. Inimeste kokkutoomine selleks, et nad avastaksid ja jagaksid oma lugusid, teeksid kindlaks oma tugevused ja oskused ning leiaksid üles elamiskire, on positiivne võimestav viis toetada halva enesetundega inimesi. Kogemusnõustamine, mis kaasab kogemislood, annab õiguse ja kinnitab inimeste tundeid, aitab neil uurida oma tundeid turvalises õhkkonnas, samuti leida vahendid ja võtted, mida kasutada enda heaolu hoidmiseks ja sirgu ajamiseks, kui on päevakorral emotsionaalsed siseheitlused.

Projekti Elavad Emotsioonid väljatöötatud õppematerjal on paindlikult kohandatav erinevate auditoriumite ja vajaduste jaoks. Läbiviidud treeningkoolituste materjale kui õpiressurssi võib kasutada vähem formaalse rühmatöö aineprogrammi loomiseks või kogemusnõustajate, kogukondade, kiriku-, töökohtade ja noore gruppide õpitubade läbiviimiseks. Sel moel tutvustatakse kogemislugude kasulikkust laiemalt huvigruppidele, mis omakorda toetab emotsioonidega toimetuleku oskuste kasvu ühiskonnas ja kogukondades.

Kui oleme läbi elamas COVID-19 põhjustatud olukorda, siis on vaja pakkuda inimestele uusi võimalusi oma lugude jagamiseks. Ühiskonnas on vaja valmisolekut nende lugude kuulamiseks ja vastavalt nendele tegutsemiseks. Need lood pole mitte ainult raskuste ja väljakutsete kogemused, vaid lood, mis jutustavad sellest, mida inimesed teevad või tegid, et tunda end hästi. Just niisugusena saab kogemislugu panustada märkimisväärselt vaimse tervise ja heaolu edendamisse meie ühiskonnas.





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.