

NOVEMBER 2020 - 5

ELAVAD EMOTSIOONID

Emotsioonidega toimetuleku treening visuaalse kogemisloo
metoodika abil vaimse tervise probleemidega inimestele



SISU

02 Toimetuselst



03 Visuaalsetest lugudest



05 Elavad Emotsioonid õpiplatvorm: siin on kõik, mida vajad!



BYE

XXX



TOIMETUSELT

Käesolev Elavad Emotsioonid uudiskiri on projekti viimane infoväljaanne. Meile meeldis projekti tegemisi väga teiega jagada. Loodame, et teile meeldis ka seda lugeda ja projektist osa saada.


Möödunud kahe aasta jooksul töötasime partnerite meeskonnaga välja emotsioonidega toimetuleku treeningkoolituse vaimse tervise probleemidega inimeste jaoks.

Nüüd on võimalus tutvuda koolitusinfoga meie [e-õppe platvormil](#) ja vaadata [videoid](#), mille valmistasid pilootkoolituste käigus osalejad Eestist ja Hispaaniast.

Täname, et olite meiega nende kuude jooksul ja aitasite kaasa emotsioonide väärtustamisele!

Projekti Elavad Emotsioonid meeskond





Stories matter

VISUAALSETEST LUGUDEST

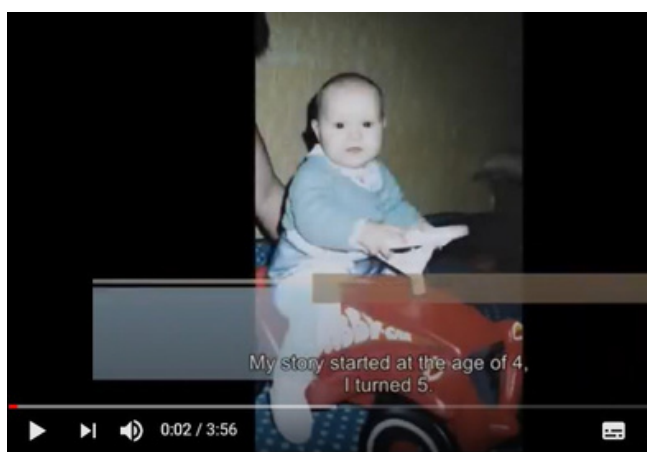
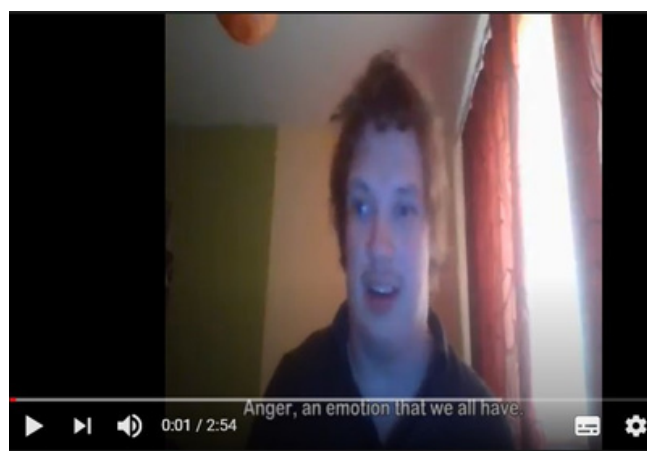
Kaamera ees seismine ja tegutsemine võib olla mõne inimese jaoks ebamugav kogemus. See on enese näitamine nii nagu oled, ei midagi rohkem ega vähem. Kuid kaamera ees rääkida oma emotsioonidest, oma keerulisest elukogemusest või raskest katsumusest ei ole kergete killast ja seepärast on niisugune samm iseenesest juba väga suur tegu.

Eestis ja Hispaanias läbi viidud Elavad Emotsioonid pilootkoolituse lõpus tegid osalejad oma taastumislugudest videod. Need lühivideod on täis erinevaid meeleolusid ja tõe. Kõik autorid jagavad vapralt oma isiklike väljakutseid inimestele, keda nad ei tunne ega ka näe. Mõned osalejad eelistasid erinevatel põhjustel mitte avaldada oma videot laiemale publikule ja jagasid seda ainult treeningkoolituse kaaslastega, mis on täiesti mõistetav.

Eesti pilootkoolituse lõpuks valmis päris kena videolugude kollektsioon. Positiivset tulemust iseloomustab ühe läbiviija tagasiside: “Minu jaoks oli suurim positiivne üllatus videote valmimine. See oli osalejatele esialgu hirmutav ja suur väljakutse, kuid lõpuks otsustasid kõik siiski oma loo salvestada. Mulle meeldis ka, et oma loo jutustamisel ei olnud rangeid piiranguid ning iga video sai tõesti omanäoline. Usun, et see oligi õnnestumise võti, igaüks sai jagada täpselt nii vähe või palju, kui hetkel vajalikuks pidas.”

Videote salvestamine Hispaanias kujunes veidi raskemaks. Me seisime silmitsi mõjuvõimsa stigmaga, mis endiselt eksisteerib vaimsest tervisest rääkimisel. Osalejad tundsid end tõrksana mõtte ees rääkida avalikule publikule oma haigusega seotud raskustest. Nad kartsid teiste inimeste arvamusi ja hinnanguid. Seepärast tunneme suurt uhkust nende valminud videote üle, mida osalejad vaatamata hirmule lõpuks siiski valmis tegid.

Soovi korral saad osa Elavad Emotsioonid videolugudest [SIIN](#). Vaata, ela ja tunne kaasa, naudi!



ELAVAD EMOTSIOONID ÕPIPLATVORM: SIIN ON KÕIK, MIDA VAJAD!

Projekt on lõppemas ja kutsume sind pilku heitma Elavad Emotsioonid veebiplatvormile, kuhu oleme üles laadinud kõik projektiga seotud ja projekti käigus koostatud materjalid. Platvorm on loodud neljas keeles ja see on väga lihtsasti kasutatav. Pole vaja kasutajanime ega parooli, lihtsalt vajuta lingile [ELAVAD E-MOTSIOONID PLATVORM](#) ja kõik on sinu jaoks tasuta olemas.

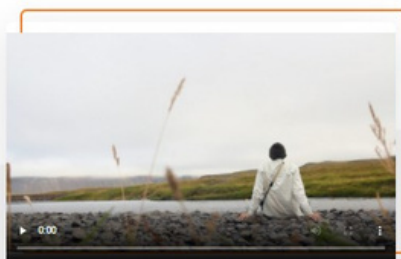
Siit võid leida infot emotsioonidega toimetuleku tähtsusest vaimse tervise hoidmisel ja selgitusi, miks me töötasime just lugude ja videotega. Siit leiad teavet ka iga partnerorganisatsiooni kohta tänu kellele sai projekt teoks: INTRAS Sihtasutus, Šotimaa Taastumisvõrgustik, Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus ja Maribori Ülikool.

LANGUAGE HOME THE PROJECT WHO WE ARE PORTFOLIO THE COURSE BLOG
NEWSLETTER CONTACT

Emotional education through visual storyliving

Living e-Motions is a training course particularly designed to meet the emotional learning needs of people living with mental health issues. The methodology is based on visual storyliving where learners share their reflections on their own emotions and recovery experiences on camera; opening their story to the rest of the world. They are the protagonist of their own story.

TRAINING MATERIALS



40+ e-Motions movies



Recovery stories told in the first person that help us to better understand our feelings and the journeys that people living with mental health challenges undertake to retake control of their lives.

Tell it out! Portfolio



A portfolio of great recovery stories from people completing the Living e-Motions course.

Also a personal portfolio for everyone completing the Living e-Motions training course where they can record

Conveying emotions



This Initiative has been an example for other European organizations. We are giving the emotions the place they deserve!



E-õpiplatvormilt leiad koolituse soovitusliku õppekava, mis koosneb kaheksast sessioonist. Iga vaimse tervise spetsialist võib seda õppekava oma sihtrühmaga kasutada ning oma töösse kohandada. Partnerorganisatsioonide mentorlustööst on selgunud, et emotsioonidega toimetuleku treenimine sobib väga erinevatele sihtrühmadele ja ka neile inimestele, kel puuduvad vaimse tervise häired ning kes soovivad oma heaolu parendada, paremini toime tulla ja juhtida oma emotsioone.



RÄÄGI SELLEST!
 portfooliost saad lugeda edulugusid, mis valmisid Eestis ja Hispaanias pilootkoolituste käigus. Koolituse edaspidiste läbivijate jaoks on lisatud ka oluline abivahend – juhend, kuidas hinnata osalejate sotsiaalsete oskuste arengut pärast koolituse läbimist.

Blogisse on koondatud osalejate ja läbivijate tagasiside, mis annab rohujuure tasandilt põhjalikuma pildi tehtud tööst ja läbitud kogemustest.

Lisaks leiad Elavad Emotsioonid platvormilt kõik viis uudiskirja.

Lõpetuseks tahame **tänada teid kõiki**, kes olete olnud meiega nende kahe aasta jooksul. See on olnud meie jaoks imeline teekond. Emotsioonid on kahtlemata minagi enam, kui oskasime oodata!



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.