

JAANUAR 2019 - 1

ELAVAD EMOTSIOONID

Emotsioonidega toimetuleku treening visuaalse kogemisloo
metoodika abil vaimse tervise probleemidega inimestele



www.livingemotions.eu

SISU



02 Toimetusest



03 Mis on Elavad Emotsioonid?

04 Idee Tagamaad





TOIMETUSELT

Stardipauk projektile Elavad Emotsioonid anti jaanuari alguses Hispaanias. Kokku said kõik meeskonnaliikmed, et alustada ühist teed selles põnevas seikluses.

Kahe aasta jooksul luuakse innovaatiline õppekava ja metoodika, mis aitab vaimse tervise probleemidega inimestel oma tundeid paremini märgata ning nendega toime tulla.

See idee saab teoks varsti! Loodame, et olete sellest sama põnevil kui meie.

Ole meiega kaasas!

The Living e-Motions team



MIS ON ELAVAD EMOTSIOONID?

Meie igapäevelu on täis emotsioone.

Tunnete sõnastamise teraapiline mõju on teaduslikult tõestatud. Kinnitame omalt poolt, et lugude jutustamine ja rääkimine on üks võimas taastumisvahend, eriti vaimse tervise probleemidega inimeste jaoks. Projekt ELAVAD EMOTSIOONID astub sammukese edasi. Me lihtsalt ei räägi oma lugusid, vaid paneme inimesi oma lugu TUNDMA.

Projekt ELAVAD EMOTSIOONID on treeningkursus, mis aitab vaimse tervise probleemidega inimestel õppida toime tulla oma emotsioonidega.

Metoodika põhineb VISUAALSEL KOGEMISLOOL, millega inimesed jagavad kaamera ees oma taastumiskogemust ja emotsioone. Seeläbi avaldavad nad kogu maailmale oma loo, mille peategelasteks on nad ise. ELAVAD EMOTSIOONID arendab nii sotsiaalseid kui digitaalseid oskusi, parandab heaolu ja elukvaliteeti.



Selle innovaatilise idee sünni taga on neli Euroopa organisatsiooni:

FUNDACIÓN INTRAS, on Hispaania sihtasutus, mille tegevuse eesmärgiks on tõsta vaimse tervise probleemidega inimeste elukvaliteeti. Nemad vastutavad projekti Elavad Emotsioonid meeskonnatöö koordineerimise eest. Projektis osalemisega tähistavad nad oma 25. aastapäeva. Parim viis selleks on panna projekti kaasatud inimesi tundma end kangelasena iseenda loos. Meie filosoofia alustala on taastumisprotsess. Me saadame vaimse tervise probleemidega inimest tema teekonnal, mille jooksul aitame tal saada kontrolli oma elu üle. Elavad Emotsioonid toetab inimesi teadlikkuse tõstmise protsessis ning õpetab neid oma emotsioone märkama ja reguleerima nii, et inimesed muutuvad oma emotsioonide peremeesteks, mitte vastupidi.

IDEE TAGAMAAD

ASTANGU KUTSEREHABILITATSIOONI KESKUS on oma valdkonna juhtiv kompetentsikeskus Eestis. Keskuse eesmärk on tõsta erivajadusega inimeste (sh vaimse tervise probleemidega inimeste) elukvaliteeti ja toetada neid eneseteostusel. Keskus loob erivajadusega inimestele võimalused töösüste arendamiseks ja valmistab nad ette tööeluks, toetades neid sobiva töö otsingul ja tööga kohanemisel. Selle jaoks pakume töövõime- ja oskuste hindamist, õppimis- ja töövõimalusi, toetavat rehabilitatsiooni ning tuge ja nõustamist töökoha kohandamisel. Projekt Elavad Emotsioonid aitab meie kliente oma emotsioone ja tundeid paremini mõistma ning avab nende problemaatilistele kogemustele positiivse ja konstruktiivse vaatenurga.

SCOTTISH RECOVERY NETWORK ehk Šotimaa

Taastumisvõrgustik on asutatud 2004. aastal eesmärgiga tõsta inimeste teadlikkust vaimse tervise probleemidest ja taastumisvõimalustest. Meie missioon on asetada taastumiskogemus elu, praktika ja poliitika keskmesse. Me arendame ja levitame taastumisele suunatud meetodikaid ja lähenemisi – tugirühmad, toimetulek iseendaga ja taastumislugusid. Nendest kolmest viimane aitab kujundada ka Elavad Emotsioonid treeningkursust. Meie välja töötatud lähenemised julgustavad inimesi olema oma lugude autor ning jagama oma kogemusi ja taastumislugusid, mida saame kasutada teiste inspireerimiseks ja suhtumise mõjutamiseks. Kogemislugud aitavad meil paremini mõista inimeste võimekust kontrollida oma taastumist. Need lugud on inspiratsiooniks teistele nende taastumisel ning on aluseks suhtumiste, praktikate ja poliitikate muutmiseks. Nii saame luua ühiskonna, kus igaüks on väärtustatud.

Sloveenia avalik-õiguslik ülikool **MARIBORI ÜLIKOO** õpetab erinevaid erialasid ja teostab teadusuuringuid. Projektis osaleb ülikooli psühholoogia osakond. Meie ülesanne on analüüsida emotsioone, mis ilmnevad kõige sagedamini just vaimsest häirest taastumise protsessis. Nende kirjeldamine nii selgelt kui võimalik aitab tal ära tunda, omaks võtta ja reguleerida oma tundeid. Kõige suuremad koostöökohad on meil Šotimaa Taastumisvõrgustikuga, kellega koos loome teaduspõhise õppekava ja meetodika, mida hakkavad Eesti ja Hispaanias projektipartnerid kasutama piloteeritavates treeningutes. Projektis osalemine annab meile suurepärase võimaluse saada rohkem teada inimestest ja nende tunnetest.

FUNDACIÓN
Intras



TELLI ELAVAD EMOTSIOONID UUDISKIRI

SELLE JAKKS KIRJUTA
E-POSTI AADRESSIL:
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.