



LIVING & MOTIONS

ELAVAD EMOTSIOONID

Visuaalse kogemisloo meetodikal põhinev
emotsioonidega toimetuleku treeningkoolitus vaimse
tervise probleemidega inimestele

PORTFOLIO

Kaasrahastas
Euroopa Liidu programm
„Erasmus+”







RÄÄGI SELLEST! PORTFOOLIO

SISSEJUHATUS

Käesolev portfoolio annab selge ülevaate emotsioonide teadvustamise, märkamise, taastumiskogemuste analüüsimise ja jagamise kasulikkusest vaimse tervises hoidmisel. Emotsioonide reguleerimine on vaimse tervise hoidmisel hädavajalik, kuid üldiselt siiski alahinnatud oskus. Käesolevasse portfooliosse on kogutud treeningkursuse läbinute edulugude kollektsioon, mis annab lugejale positiivse ja inspireeriva visiooni taastumisprotsessist. Need jutustaja häälega jagatud lood on valminud juhtumianalüüside ning loo autori endale kirjutatud kiituskirjade abil, mis on koostatud *Elavad Emotsioonid* piloottreeningkoolituse osalejate poolt Eestis ja Hispaanias 2020. aastal.

Pärast lugudega tutvumist on allpool välja toodud ka *Kiituskirja* tööleht – juhendmaterjal, mida saab kasutada autor enda treeningkoolitusel omandatud kompetentside ja oskuste määratlemiseks.



MIKS JAGADA LUGUSID?

Taastumisloo meetoodika väljatöötamisel on olnud tihe ja oluline seos taastumiskogemuste jagamisel. Oma lugude jagamine võimaldab meil aja jooksul läbitud kogemusi visualiseerida ja pikaajalist taastumise teekonda reflekteerida koos selle tõusude ja mõõnadega.

Oma loo jagamine võib meil aidata ümber lükata eksiarvamusi:

- Taastumislood näitavad väga selgelt, et inimesed taastuvad.
- Taastumislood tõestavad fakti, et inimesed on enda taastumiskogemuse eksperdid.
- Taastumislood peidavad endas näpunäiteid ja tehnikaid taastumiseks.

Oma loo väljatöötamine ja taastumisteekonna juhtimine võib olla võimestav kogemus ning see on taastumisprotsessi oluline osa. Mõeldes oma kogemustele, suudame leida asju, mis on toimunud ja hästi läinud, samuti raskusi, stressi ja väljakutseid. See on eriti oluline ja võimas aspekt, sest paljud inimesed täidavad oma aja vastavalt vaimse tervise spetsialistide hindamisele ja suunistele või toetuvad sotsiaalteenuste abile. Paraku võivad kaasnevad vestlused keskenduda sageli pigem vaimse tervise probleemi negatiivsetele mõjudele positiivsete väljavaadete asemel.

Aja jooksul nende vestluste kordumise tulemusena võivad hakata probleemid ja raskused inimest määratlema. Näiteks võib inimese „loost” saada „mul on see diagnoos”; “Ma olen keegi, kellel on uimastiprobleem” või “Ma olen keegi, kes on läbi elanud traumaatilise kogemuse”. Olgugi, et need faktid on tõesed, ei hõlma need kogu lugu ega kaugeltki mitte kogu inimest. Fakt on see, et paljudel vaimse tervise probleemidega inimestel on olnud tõsiseid raskusi ja väljakutseid – ometi on nad ellu jäänud! Seega on selge, et nad on erakordselt vastupidavad ja tugevad. Kuid seni, kuni inimesed keskenduvad vaimse tervise negatiivsetele mõjudele, on ebatõenäoline, et nad näevad oma loos positiivset. Ja see võib takistada ning pidurdada taastumist.



Taastumislugude läbimõtestamisel ja jagamisel on kõigile palju pakkuda. See edendab ja toetab meie taastumist ja heaolu ning aitab luua taastuval inimesel enesekohase positiivsema minapildi, anda elule positiivsema tähenduse ning näha ennast oma kogemuste kaudu võimestumas. Samuti teame, et läbielatud kogemuste jagamine ja taastumislood on olulised ühiskonna negatiivse suhtumise muutmisel vaimse tervise probleemidega inimestesse ja tõestavad, et taastumine on tõeline ja saavutatav. Kogemis- ja taastumislugude kuulmine inspireerib teisi vaimse tervise probleemidega inimesi ja võib aidata neil leida kaasteelisi, kes saavad neid toetada nende enda taastumisteede juhtimisel.

Elavad Emotsioonid treeningkoolitus võib aidata vaimse tervise probleemiga inimesel mõista oma taastumisprotsessi ja toetada teda teekonnal saamaks oma taastumislöö omanikuks ja eksperdiks. Selle kaudu saab ta kontrollida oma teekonda läbi elu ja kasutada oma taastumislugu teiste inimeste inspireerimiseks ja toetamiseks nende teekonnal.

ELAVAD EMOTSIOONID LOOD: KUULAME OSALEJATE TUNDEID !

***Mina-olen-keegi* , kes jagab lugu**

Tere! Mina olen 45 a. mees, kes osaleb Zamora psühhosotsiaalse rehabilitatsiooni keskuses, mida juhivad INTRAS. Liitusin *Elavad Emotsioonid* treeningkoolitusega, kuna tahtsin oma elukvaliteeti parandada. Mulle meeldis alguses kursus väga. Kursuse jätkudes oli mul aga üsna keeruline rääkida mõnest asjast, mis tekitas minus ebamugavustunnet. Sellegipoolest sain teada mõned uued ja huvitavad strateegiad oma igapäevaelus toimetulekuks.

Mohamedi lugu

Tere! Minu nimi on Mohamed. Liitusin *Elavad Emotsioonid* treeningkoolitusega, sest minu arstid ja treenerid soovitasid seda mulle. Mul oli kursusel nii häid kui ka halbu aegu. Mõnikord oli mul igav ja mõtlesin, et mul pole vaja kohtumistele tulla, kuid mulle meeldis väga taastumislugude videote salvestamine. Õppisin kursusel uusi asju. Alati saab midagi uut õppida! Kuid ma pole kindel, kas sain



ka uusi oskusi. Tahaksin töötada ja õppida. Ma arvan, et *Elavad Emotsioonid* treeningkoolitus võib mind aidata minu eesmärkide saavutamisel, sest ma suudan senisest paremini keskenduda.

Candelas'e lugu

Tere! Ma olen Candelas. INTRAS-e töötajad rääkisid mulle *Elavad Emotsioonid* treeningkoolitusest ja otsustasin seda proovida. Olen otsusega väga rahul, sest mulle meeldis. Mõnikord oli see keeruline, sest rääkisime tundlikel teemadel, kuid enamasti meeldis mulle veeta aega oma kaaslaste ja treeneritega. Õppisin suhtlema teiste inimestega ja rääkima minuga juhtunud asjadest. Enne kursust ei rääkinud ma kellegagi sellistest asjadest. Nüüd olen hakanud natuke rohkem rääkima. Mulle meeldis õppimine ja minu tulevikuplaan on jätkata uute asjade õppimist.



<https://vimeo.com/499640859>

Emma lugu

Tere! Minu nimi on Emma. Liitusin treeningkoolitusega, sest mu arst leidis, et peaksin. Ma polnud kindel, kuid nüüd arvan, et tal oli õigus. Mulle meeldis koolitus ja õppisin erinevaid asju, sealhulgas seda, et kurbus võib olla positiivne emotsioon. Tahaksin liikuda edasi nii foobiaste ületamisel kui ka oma elus üldiselt.



Luis'i lugu

Tere! Ma olen Luis. Ma suhtlesin juba varem INTRAS-ega ja liitusin treeningkoolitusega, sest arvasin, et see on hariv. Mulle meeldis kursus, sest kõik oli väga hästi lahti seletatud. Õppisin oma tundeid kontrollima, mis on mulle senini kasulik olnud. See on uus oskus! Liitun nüüd teise kursusega, mis loodetavasti aitab mul ka edaspidi oma emotsioone kontrollida.

Eliise lugu

Tere! Mina olen Eliise. Ma otsustasin treeningkoolitusel osaleda, sest tahtsin enda lugu jagada ja teiste lugu kuulda. Ma olen lapsest saadik juba tahtnud saada selliseks inimeseks, kes endast teistele räägib ja teistel võib sellest abi olla. Kui tead, et keegi teine inimene õpib sinu loost midagi. Ma ise tean, et eraldi me oleme paljud samas olukorras olnud. Kui on häda käes, siis me toetame teineteist.

Koolitus oli just selline, nagu ootas. Seltskond oli väga tore ja ma sain rohkem avada ennast kui teiste inimestega. See oli hea, et koos olid erinevad inimesed. Koolitus oli täitsa piisav, ma arvasingi, et umbes selline see on. Mulle meeldis kõige rohkem video tegemine ja teiste lugude vaatamine. Treeningkoolitusel õppisin järjekindlust, et alla ei tohi anda. On inimesi, kellel on veel raskemaid olukordi olnud elus. Nt ei saa kõndida, ei saa arvutit kasutada, aga nad elavad ikka oma elu, isegi ei mõtle selle peale. Ma mäletan, et keegi ütles, et teda aitab rasketel hetkedel see, kui ta pole üksi vaid läheb välja, käib värskes õhus. Ja ma olen ka nüüd hakanud palju rohkem väljas käima. Üritan peale kooli minna koju suurema ringiga. Ja nädalavahetusel ma lähen üldse Kehrasse või Järva-Jaani, kus ma saan oma peika ja kassiga koos olla.

Ma jätkan õpinguid pagari erialal. Ma tahaksin veel edasi õppida midagi. Tööle tahan ka minna, aga veel ei tea, mis mulle sobiks. Peaksin veel erinevaid asju proovida. Mul on äpp GoWorkABit, mida ma tahaksin kasutada, aga veel ei ole jõudnud. Ma tahaksin veel rohkem inimesi inspireerida ja teiste tuju paremaks teha. Kui ma näen kasvõi viielt inimeselt, et ma olen nende elu suutnud kuidagimoodi paremaks teha, siis ma tunnen, et ma olen oma eluga rahul ja olen kõike teinud omalt poolt.



Need uued inimesed, kellega tuttavaks sain, need andsid pikaks ajaks positiivse meeleolu. Osadega suhtlen ikka edasi, see teeb tuju heaks. Iga kord, kui saame jälle treeningkoolitusel osalejatega kokku või meenutame koolitust, siis mul on nii hea tunne. Facebookis suhtleme edasi osalejatega, tavaliselt jagame, kuidas meil koolis läheb jms.



<https://vimeo.com/480301678>

Kaidi lugu

Tere! Mina olen Kaidi. Astangule sattusin nii, et kooli ajal käisin siin ekskursioonil ja kaks aastat ei olnud nõus Tartust ära tulema, ja siis kui ma täiskasvanute koolis ei saanud hakkama, siis noortekeskuses pakuti välja, et ma võiksin Astangule tulla. Kahetsen, et varem ei tulnud.

Siis kui Anni treeningkoolitusest rääkima tuli, siis ma alguses ei olnud nõus ja siis tegime kokkuleppe, et käin ühe korra ja siis vaatan edasi. Õhkkond ja seltskond oli hubane, sai omasuguste noortega rääkida. Mis mul ikka arvata on, ikka head. Kartsin just seda, et äkki sa pead teiste ees oma elulugu ära rääkima, te võite olla oma samade muredega, aga iga inimese taust on erinev. Enda avamine oli raske, sest ma teadsin küll neid inimesi, aga me ei suhelnud igapäevaselt, et kui nad kuulevad mu lugu, siis kuidas nad mulle otsa vaatavad.



Koolitus meeldis, said nagu teistega rääkida ja erinevaid ülesandeid teha ja kuulata teiste nõuandeid ja anda ise nõuandeid, sai rääkida. Meeldis hinnanguvabadus - sai rääkida ja olla mina ise.

Õppisin võib-olla seda, kuidas võõrastega suhelda, kuidas vestlust alustada. Nüüd tunnen oma kogemustest rääkides end vabamalt, praegu ma julgen oma tunnetest rääkida. Julgen kohe kirjutada ja abi küsida ja enese algatus suurenes ja julgus suhelda tugevnes. Oskan rohkem suunavaid küsimusi küsida, kui keegi abi palub. Uusi sõpru olen saanud.

Edasistest plaanidest rääkides sooviksin Astangule uuesti õppima tulla, kas abipagariks või abikokaks. Tantsutrennis käin ka nüüd. Tulevikus tean, kuidas inimestega paremini suhelda, kuidas paremini ja kiiremini abi küsida. Märksõnad, mis meenuvad treeningkoolitusega:

- A-417 (room)
- Mapid
- Meeskonnatööd
- Särasilmsus

Martti lugu

Tere! Minu nimi Martti Zeiger. Treeningkoolitusest kuulsin Haabersti klubimajas, kui Anni ja Eve käisid *Elavad Emotsioonid* projekti ja treeningkoolitust tutvustamas. Seejärel mõne aja pärast küsis klubimaja tegevusjuhendaja, kes sooviksid osaleda. Mina olin esimesena käsi püsti. Mul oli olnud meeldiv kogemus Astangu töötajatega, Anni tantsuringiga ja tekkis soov tulla tagasi kooli. Kui esimest korda kuulsin *Elavad Emotsioonid* koolitusest, siis guugeldades ei leidnud selle kohta infot ja tekkis kinnisidee, et pean siia koolitusele saama, et teada saada, mis siin toimub.

Elavad Emotsioonid treeningkoolitus oli mulle kasulik. Ma rääkisin oma haigusest avalikult ja seejärel hakkasid inimesed minusse teistmoodi suhtuma. Meeldis, et teemasid oli palju ja ootused said ületatud. Need teemad olid kasulikud ka. Iga kord peale sessiooni koju jõudes mõtlesin teema üle, mis oli arutlusel. Sain enesekindlust juurde ja et saan hakkama kõigega. *Elavad Emotsioonid* muutis



mu silmaringi. Hakkasin nägema teiste probleeme ja raskusi paremini. Samal ajal klubimajas panin tähele, kuidas ühel kaaslasel olid probleemid tekkinud ja üritasin teda aidata tema kuulamisega ja abi pakkumisega. See andis hea enesetunde – olen vajalik teistele inimestele. Lisaks sain palju uusi tuttavaid ja sõpru. Kohtusin erinevate tunnetega – viha, rõõm, kurbus, masendus. Koolitus pani mind mõtlema mineviku ning elu üle. Video tegemine oli ka vajalik kogemus. Esmalt on tähtis rääkida oma lugu usaldusisikule ja siis on lihtsam seda kaamerasse rääkida. Läbiviija aitas seda teha.

Sain vanemaks ja paremaks! Õppisin teisi inimesi paremini kuulama ja ära kuulama. Minu sotsiaalsed oskused arenesid. Suhtlen kord nädalas siamaani osade EE grupi liikmetega messengeri kaudu. Mu enesehinnang tõusis, sest julgesin olla avatud suhtleja oma grupis. Iseloomustaksin veel oma muutust artist AJR lauluga 'Weak', mis tähendab, et nõrkuse jagamine on tugevus. Kuulata saab <https://www.youtube.com/watch?v=txCCYBMKdBO>

Koolitus andis soovi teha asju, mida pole varem teinud – abielluda, käia poissmeeste pidudel, autot juhtida. Õpitud kuulamisoskused aitavad mind praegu kõikides suhetes (pere, sõbrad). Loobusin vabatahtlikust tööst, et käia grupis. Sain aru, et ma ei pea tööl käima. Nii saan võtta osa just tegevustest, mida soovin teha. Mul on ettepanek, et võiksime kohtuda grupiga viie aasta pärast Astangul ja vaadata videod uuesti üle. Tahan teada saada, kuidas grupiliikmete elu muutunud.



<https://vimeo.com/480302581>



Sireti lugu

Tere! Mina olen Siret. Ma sattusin Astangule põhikoolis. Käisin enne nii öelda erikoolis, kuna mul tervis halvenes 13. aastaselt. Erivajadustega lastele oli 9. klassis mingi tutvustav ekskursioon Astangule, et seal saab õppida. Selline tore koht oli. Mulle jättis see alguses halva mulje, ma ei tunnistanud, et mina ei pean olema selliste keskel, kes on erivajadusega või puudega. Alguses ma ausalt põlgasin seda väga ja ema rääkis tükk aega minuga sellel teemal. Arutasime, mis võimalused mul siis realselt oleks. Pigem oli asi minus, mitte keskus.

Tänu Astangule ma sain esimest korda tööle. Ja töökogemus tuli väga järsku. Mu rühmajuhendaja täheldas, et mulle meeldib kaasõppijaid toetada, neile abi pakkuda, mul oli selline toetav suhtumine ja see arenes seal rühmas. Ja mu rühmajuhendaja küsis, mis ma sellest variandist arvan, et töötada isikliku abistajana. Tööhõive spetsialistiga võtsime ühendust ja tema kaudu ma sain tööle, ametlikult töölepingu alusel. Mingil põhjusel ma olin Astangul ja siis tuli Anni minuga rääkima ja küsis, mida ma treeningkoolitusest arvan. Anni rääkis, et on selline grupp tulemas, kas ma tahaksin osaleda. Alguses olin ka veidi pessimistlik, et mis see siis endast kujutab, aga võib ju osaleda, muidu ei saagi teada. Lootsin rohkem enda ja teiste kohta teada saada, et õppida mõtlema natuke teistmoodi, näha asju teise nurga alt.

Grupis oli hästi soe õhkkond, kõik olid nii vabad ja keegi ei naernud, keegi ei teinud teisi maha. See oli hästi oluline mu jaoks. Hästi toetav, sõbralik, hea atmosfäär. Tore oli käia, ei olnud sellist tunnet, et ah, ma pean jälle minema. Vastumeelsust ei tekkinud kordagi. Uusi inimesi sain teadma seal, osadega suhtlen siia maani tihedamalt. Meil olid teemad just sellised eneseanalüüsimised, vaatad enda sisse erinevate külgede alt, see meeldis kõige rohkem. See oli hea mõtlemiskoht. Kuna ma olen suhteliselt empaatiline ja hea inimeste mõistja muidu varasemalt ka, siis, no see oli hea kogemus kindlasti. Kuidas suhestuda teistsuguste probleemidega, mis pole mulle omased või tuttavad. Nt mingi depressioon või enesetapumõtted. Osade inimeste kogemuslood (videod) olid väga head, et endale ka midagi kõrvale panna ja õppida. Uusi telefoni äppe sain ka teada, mis me seal rääkisime.



Hästi palju eneseanalüüsi ja enese sisse vaatamist on kasuks tulnud. Kuidas armastada ennast nii nagu sa oled. Ma tean, et mul on endiselt sellega vahepeal raskusi leppida oma tervisega seotud probleemidega. Ma loodan, et ükspäev läheb veel paremaks. Ma tahan iseseisvalt elada. Uusi kontakte olen saanud sellelt koolituselt. Osad olid päris uued inimesed, aga osasid ma varem teadsin, aga ei olnud varem suhelnud. Sain juurde uusi lähedasi suhteid.



<https://vimeo.com/484432374>

Taavi lugu

Tere! Mina olen Taavi. Käisin rehabilitatsiooni teenustel Dorpat Tervises, mille kaudu soovitati Astangut. Olin ise ka vaadanud, sest Tartu Kutsekoolist suunati palju inimesi sinna, viskasin pilgu Internetis peale ja kandideerisin IT-klienditoe erialale. Kuna mu kutsekooli sotsiaaltöötaja suunas mingit testi tegema, kus selgus, et mu vaimne tervis on kehv, siis peale seda suunati Dorpatisse psühholoogi juurde ja siis teenus lõppes ära ja ma tulin Astangule õppima, siis Töötukassasse, kus sain TRT-teenusele ja hakkasin psühholoogi juures käima. Tunnen, et mu teadlikkus on vaimsest tervisest kõrge, aga ennast ree peal hoida ei saa ega sinna



vedada. Osalesin, sest ma tahtsin ja ma olen algsel taolisel kursusel käinud, tekib kuuluvustunne – käid ja oled nõ saab sõna sekka öelda, tunnen et mind kuulatakse ja see tähendab midagi. Treeningkoolitusel oli tore käia, hästi positiivne, sai kusagile kuuluda. Kui suhtlesin veel rohkem teiste kaaslastega, oli veel megam. Teadsin varasemast neid teemasid.

Meeldis, et oli koht, kus käia – selles mõttes meeldis, iseasi kui palju ma sealt targemaks sain ja nippe rakendasin. Meeldis ühiseid teemasid analüüsida, iseasi kui palju ma ise arvamust avaldasin. Treeningkoolitusel õppisin, et usaldada saab iseennast vaid. Kasulikud on aga uued kontaktid, kellega suhtlen senini. Tahaks eraldi kolida – ideaalis võiks seal kõrval ka keegi olla. Töö või tegevus võiks ka olla. Elukaaslane või kolmas isik, kellega arutada elus toimuvat, kes on neutraalne ja kuulab mind.



<https://vimeo.com/484433703>

ELAVAD EMOTSIOONID LOOD: KUULAME LÄBIVIIJATE LUGUSID!

Madli lugu

Tere! Minu nimi on Madli. Ma tunnen, et selle koolituse käigus sain teadmise ja kogemuse, et pean rühma usaldama, et nad juhiksid ise enda õppeprotsessi. Koolituse läbiviijana võin aidata osalejatel protsessile aluse panna, kuid ma ei hakka nende eest protsessi ehitama ja kui protsess ei näe välja nagu ma seda ette



kujutasin, siis pole midagi, see pole minu teekond. Niisiis, tuleb usaldada rühma ja lasta neil jalutada oma teekonnal.

Läbiviijana on aktsepteeritav grupiliikmetele meelde tuletada grupilepingu järgimist, näiteks kui nad eemalduvad teemast, muutuvad liiga valjuks või käituvad kohatult. Alguses kartsin natuke, et kui ma juhin tähelepanu sellele, et keegi rikub lepingut, siis ta solvub või hakkab minuga trotslikult käituma, kuid minu üllatuseks seda ei juhtunud.

Niisiis, ma sain teada, et distsipliini saamiseks ei pea võtma alati õpetaja rolli, vaid tuleb rühmale vaikselt ja delikaatselt lihtsalt reegleid meelde tuletada, osutades selles, milles nad kokku leppisid, ja et nad jätkuvalt austaksid üksteist. Kokkuleppeid meelde tuletades, soovimatu käitumine lakkab ja osalejad hakkavad grupilepingule vastavalt käituma.

Olen õnnelik ja tänulik, et suutsime *Elavad Emotsioonid* treeningkoolituse lõpetada ja pidada grupiga ühendust ka ajal, mil COVID-19 soovis meie suhtlemisse sekkuda. Mul on hea meel, et inspireerisin meie grupis osalejaid enda lugusid omal käel valmis tegema ja ma olen nende üle väga uhke.

Tahaksin korraldada veel ühe treeningkoolituse, et saaksin neid kahte kogemust võrrelda ja näha enda kasvamas juhendajana. Loodan, et see projekt elab edasi ja aitab vaimse tervise probleemidega noortel üksteist leida ja toetada. Samuti on oluline anda oma teadmised edasi teistele vaimse tervise spetsialistidele, kes soovivad vaimsete terviseprobleemide destigmatiseerimise nimel tööd teha, seega proovin ilmselt projektist võimalikult palju rääkida, mille abil saavad organisatsioonid üle Eesti seda taastumisloo meetodikat rakendada.

Anni lugu

Tere! Minu nimi on Anni. Mul on hea meel, et meil tekkis grupis usalduslik suhe ning kursuse lõpus olid kõik valmis oma taastumisloo videona salvestama. Ma arvan, 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 ka 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.

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 seda algatust levitada, andes rohkem inimestele teada nende praktiliste oskuste kasutamisest, mida pakub Elavad Emotsioonid treeningkoolitus.

Susana lugu

Tere! Minu nimi on Susana. Projekt *Elavad Emotsioonid* on loodud taastumismudeli põhjal, mis tähendab, et välja on jäetud tavapärane meditsiini- ja bioloogiapõhine mudel ning keskendutakse inimesele ja tema potentsiaalile, mis ta kogemustel tema taastumisprotsessis on. See kontseptsioon sobis täielikult meie keskuse töömoodikaga, mis võimaldas meil projektis väheste muudatustega töötada. See on professionaalidele suur eelis, kuna me saaksime programmi kohandamata kasutada.

Teine huvitav aspekt, mida ma kursuse käigus mõistsin, on see, et kõigil sessioonidel on dünaamika ja praktilised harjutused, mis on õpetatava sisu praktilise rakenduse loomiseks väga oluline. Selles mõttes pakutakse osalejatele väga paindlikku positsiooni, kus neid saab kohandada vastavalt inimeste või juhendajate omadustele, mis toob esile, et programm on paindlik erinevate keskkondade jaoks, kus seda õpetatakse. Erinevate läbiviidud harjutuste jagamine tekitas kuulamise, dialoogi, väljenduse ... hetki, mis on inimeste taastumise protsessis väga võimsad. Meil oli võimalus näha, et elulugude ülesehitamine on tehnika, mis aitab parandada isiklikku eneseteadlikkust ja tuvastada tööriistu, mis aitavad meil rasketest hetkedest üle saada.



Natalia lugu

Tere! Minu nimi on Natalia. Minu jaoks sobis programm *Elavad Emotsioonid* suurepäraselt metoodika ja töökäsitlusega, mida järgime sihtasutuses INTRAS. Kuna tegemist on terapeutilise sekkumisega, on sessioonide sisu vastavuses osalejate tööeesmärkidega. Sel põhjusel kavatsime selle treeningkoolituse kindlasti oma teenuseportfelli lisada, et oleks võimalik seda meie sihtasutuse teenustes hulgast valida ja saaksime seda korduvalt läbi viia. Selle uue tööriista, metoodika olemasolu on meie jaoks väga väärtuslik.

Soovitusena võin öelda, et läbiviijad võiksid kindlasti oma kogemusi grupiga jagada ja harjutustes oma arvamusega kaasa lüüa. Kui nad osalevad aktiivselt koolitusel ja protsessi dünaamikas oma isikliku kogemuse kaudu, siis usun, et see soosib kõigi võrdsust ja head grupi usalduskliimat.

KIITUSKIRI: TAASTUMISLOO AUTORI OSKUSTE PORTFOOLIO

Kiituskirja eesmärk on kindlaks teha, märgata ja tõendada osalejate pehmete oskuste täiustamist või omandamist tänu *Elavad Emotsioonid* treeningkursusele. See tunnustussüsteempüüab toetada ja tugevdada osalejate võimestumisprotsessi.

Enne lõpusessiooni võib läbiviija võib otsustada iga osalejaga eraldi individuaalse kohtumise kasuks, et täpsustada valmisolekut lugu jagada ja pakkuda tuge selleks või kiituskirja sisuliseks läbiarutamiseks. Individuaalsel kohtumisel saab ka pakkuda tugevustel põhinevat tagasisidet, mis aitab osalejatel oma kiituskirja mustandit koostada.

Kiituskirja näidsvorm on leitav allpool materjalide hulgas. Seal on ka selgitused dokumendi täitmiseks. Veelgi allpool lisatud enesehindamise küsimustik aitab samuti osalejatel mõelda läbielatud kogemustele ning ära tunda koolituskursusel omandatud või täiustatud uued kompetentsid.



KIITUSKIRI

NIMI:

See lahter on sinu nime ja mistahes detaili jaoks, mida soovid siia lisada (nt kontakt, foto jms).

YO SOY...

See lahter on sinu mistahes enesekohase väite jaoks, nt *“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 isiklikus kontaktis ja kirjasõnas.
- Võimeline inspireerima ja motiveerima teisi inimesi.

Hea detailide märkamisoskus.

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 taastumisteekonnal.
- Leian töö, millega saan toetada teisi, et nad jõuaksid oma eesmärgi teostamisele.
- Otsin võimalusi oma haridustee jätkamiseks koolis (kolledž, kutseõpe jne)

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”.



KURSUSEL OSALEJATE ENESEHINDAMISE KÜSIMUSTIKU NÄIDISVORM

1. Sinu treeningkursuse kogemus

Järgnevatele küsimustele vastamiseks on kasutatud 1 kuni 5 skaalat, kus 1 tähendab „ei ole nõus“ ja 5 tähendab „olen väga nõus“. Tõmba ring ümber numbrile, mis vastab kõige rohkem sinu kogemusele.

1.1. Elavad Emotsioonid treeningkursus oli meeldiv ja mõnus.

1 2 3 4 5

1.2. Ma sain treeningkursuse käigus palju teadmisi.

1 2 3 4 5

1.3. Sessioonide sisu ja harjutused olid huvitavad.

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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



3. Mida peaks sinu arvates muutma?

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

4. Millist kasu enesele said 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 tulevikuplaanidest ja kuidas saad kasutada koolituselt saadud teadmisi.

Tänan, et täitsid tagasisidelehe!



PORTAFOOLIO



LIVING eMOTIONS

ELAVAD EMOTSIOONID
Visuaalse kogemisloo metoodikal põhinev
emotsioonidega toimetuleku treeningkoolitus vaimse
tervise probleemidega inimestele

PORTFOLIO

Kaasrahastas
Euroopa Liidu programm
„Erasmus+”

