



Eesti
tuleviku heaks



Euroopa Liit
Euroopa struktuuri-
ja investeerimisfondid



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



KUTSE

HEAOLU JA TAASTUMISOSKUSTE KURSUSELE TAASTUMINE TÖÖELLU

Kursusel osalemine pakub tuge taastumiseks vaimset tervist koormavatest väljakutsetest ja väljavaadete/oma võimaluste täpsustamiseks tööhõive valdkonnas.

Millist kasu võiks Sulle osalemisest tõusta?

- Oma elu suurema asjatundjana jõuad selgusele, mida ja kuidas soovid oma elus muuta, ja mida mitte.
- Saad teadlikumaks oma isiklikest jõuvarudest, kuidas neid säilitada ja arendada, ning välistest võimalustest.
- Koostad endale isiklikku taastumist ja heaolu toetava selge ning konkreetse tegevuskava.
- Leiad endale uusi kaasteelisi ja toetajaid ning veendud, et keegi ei pea taastuma üksi, sest koos on toredam ja tõhusam!

Kuidas plaanime olla Sulle toeks?

- Oleme kaasanud oma meeskonda kogemusrõustaja, kes mõistab Sind ja väljakutseid, millega kokku puutud, sest on ka ise seisnud silmitsi sarnaste olukordadega. Koostöös erinevate spetsialistidega ühendame oma oskused ja kogemused Sinu toetamiseks.
- Meie eesmärk on toetada Sind, et leiaksid oma elus rohkem tasakaalu ja rõõmu ning jõudu liikuda oma taastumist toetavate soovide ja eesmärkide täpsustamise ning realiseerimise suunas.
- Teame ja toetame ka Sinu veendumuse süvenemist, et oled iseenda elu parim asjatundja!
- Me loome kursustega aega ja ruumi, kus saame õppida üksteiselt. Teame, kui toetav on kuulata sarnase kogemusega inimeste kogemusi ja tunda, et Sa ei ole maailmas oma vaimse tervise väljakutsetega üksi.

Heaolu ja taastumisoskuste kursustel lähtume põhimõttest, et osaleja vaatenurgast tähendab taastumine lootuse tekkimist ja säilitamist, arusaamist enda võimetest ja piirangutest, aktiivset osalemist elus, vastutuse võtmist oma elu eest, sotsiaalset identiteeti, elu mõtte ja eesmärgi omamist ning positiivset minatunnetust vaatamata sellele, milliseid väljakutseid seab vaimne tervis. *(MTO Vaimse tervise tegevuskava)*

Mida me grupikogunemistel teeme?

Kuulame lühiettekandeid, arutleme oluliste teemade üle, kasutame ja arendame loovust ning kujundame vajalikke uusi harjumusi läbi praktiliste harjutuste.

Toimumiskoht

Grupikohtumised toimuvad **TARTUS** ajavahemikul **jaanuar – märts 2021** Heaolu ja Taastumise Kooli koolituskeskuses aadressil **Munga 10-7** (sissepääs hoovi poolelt). Üks grupikord kestab 4 tundi. Täpse kellaaja kooskõlastame juba konkreetsete grupiliikmetega ja püüame arvestada Sinu ja Sinu grupikaaslaste vajaduste ja võimalustega (ravimite mõju, transport jms).

GRUPIKOHTUMISTE TEEMAD

1. Sissejuhatus ja programmi põhimõtted.
2. Samaväärsus taastumisel.
3. Mida tähendab teadliku taastuja rolli võtmine minu jaoks?
4. Milline võib taastumine olla.
5. Hetkeolukord.
6. Vaimne tervis ja liikumine.
7. Millest kõigest olen taastumas.
8. Suund tulevikku.
9. Tegutsemine oma elu nimel.
10. Vaimne tervis ja tagasilanguste ennetamine.
11. Kust ma tean, et olen taastunud.
12. Taastumise kindlustamine – tugi ja teadmised.

Esimesed kohtumised on avatud, mis tähendab, et saad otsustada, kas liitud kogu programmiga. Hiljem saab liituda ainult grupiliikmete nõusolekul. Esimesed tutvustavad kohtumised on väikeses grupis või individuaalselt, et saaksid otsustada, kuidas meie programm Sulle sobib. Sinu positiivse otsuse korral saab Töötukassa juhtumikorraldaja kinnitada Sind programmi kasutajaks (kinnitus TRT-teenusele).

Sinu grupi juhendajateks on TARTUS Ivi Obzinis ja Anita Kurvits; e-post: obzinisivi@gmail.com; 5346 3935.

Kursuse toimumine on võimalik tänu Sotsiaalkindlustusametile ja Euroopa Sotsiaalfondi kaasrahastusele.

INFO ja registreerumine: info@heakool.ee; tel: **5551 1891**

TAASTUMINE ON VÕIMALIK, KAASATUS ON REAALSUS

TAASTUMISKURSUSE VÄÄRTUSED

Osalemine

Taastumise seisukohast on hea saada teadlikuks sellest, mida sa tahad. Sinu otsused ja valikud edendavad taastumist ja oma elu valitsemise tunnet. Osalemine ja uute – ehkki raskete – asjade kogemine on tähtis. Siiski pole keegi kohustatud näiteks kõnelema, kui ei taha. Piisab pelgast kohalolust – see on sama väärtuslik kui kõnelemine.

Kursuste eesmärgiks ei ole kedagi kohustada, vaid anda uusi võimalusi ja lootust. Tasub uurida oma suutlikkust ning korraldada osalemist vastavalt sellele. Grupis võib igaüks olla selline, nagu ta on, ja kui on olnud näiteks raske hommik, võib kursusele tulla just sellises meeleolus, nagu juhtub olema. Kui näiteks tead juba kodunt lahkudes, et hilined, õhutame sind siiski tulema. Võid tulla rahulikult kohale ega pruugi seletada hilinemise põhjusti.

Vastustus

Meil, inimestel, on tihti kergem asuda arutlema ja kõnelema teiste probleemidest, kui süveneda oma elusse. Heade kavatsustega nõuandeid on saanud oma elu jooksul kindlasti igaüks. Teiste nõuannetest ja juhustest tähtsam on siiski tunne, et sind on ära kuulatud. Kuulamine võib olla raske ja nõuannete vältimine keeruline. Siiski, sama oluline kui õppida kuulama teisi, on õppida jutustama iseendast.

Meil, juhendajail, ei ole teadmisi, mida peaksite teie, kursuselased, oma eluga tegema. Vastused leiduvad teie enestest omal ajal. Meie oleme siin teid toetamas, et otsiksite endile sel hetkel tähtsaid küsimusi ja visandaksite neile võimalikke vastuseid.

Siin ja praegu

Elu elatakse siin ja praegu. See hetk ja selle päeva valikud mõjutavad meie tervist, taastumist ja elu. Minevikusündmused ei saa enam muuta, tulevikku ei saa me veel teada – elu elatakse ja otsuseid tehakse tänases päevas.

Võrdväarsus

Kursuslaste ja juhendajate keskel püüeldakse tingimusteta võrdväarsuse poole. Ei alahinnata ega võrrelda enda või teiste kogemusi, vaid hinnatakse neid kui ainulaadseid ja väärtuslikke. Taastumise ajal mõtlevad inimesed küsimustele, mis on ühised meile kõigile (näiteks: Millist muudatust ma oma elus soovin?). Lapse haigestumine teeb neile küsimustele vastamise tihti raskemaks. Elu paneb siiski kõiki omal kombel proovile ja mitte keegi pole siin "erikaitse all", isegi mitte kutselised.

Asjatundlikkus oma elu asjus

See kursus ei taha panna kedagi – ei juhendajaid ega kursuslasi – teadma asju teiste eest. Me loodame, et see kursus aitab teil otsida ja leida oma taastumise ja eluga seotud küsimusi ning arutleda nende üle valjusti. Küsimused suunavad inimesi oma avastuste juurde ja oma avastus on see, mis meid kannab taastumisel ja elus.

