

KURSUSE PEALKIRI Õppeaasta: 2026-2027	Depressioonist selguse ja jõuni Kuidas mõista depressiooni ja ehitada üles taastumise tugisambaid. Sari: vaimse tervise häired ja taastumine
Sissejuhatuseks	Depressioon võib tunduda nagu elu oleks kaotanud oma helid ja värvid, kuid mõistmine on sageli esimene samm nende tagasi toomise poole. Selle kursuse eesmärk on luua ruum, kus saad turvaliselt uurida, kuidas depressioon kujuneb, millised on selle erinevad vormid ning kuidas toetuse kasutamine ja taastumise mõtteviisi omaks võtmine võivad hakata tasapisi muutust looma. Me süveneme sellesse, kuidas depressioon mõjutab mõtlemist, tundeid ja igapäevast toimetulekut, ning otsime võimalusi, mis aitavad taastada ühendust iseenda vajaduste, jõuvarude ja lootusega. Kursuse fookus ei ole ainult teadmiste jagamisel, vaid ka arusaamisel, kuidas need teadmised saavad toetada sinu või sinu lähedaste taastumist. Selle teekonna keskne küsimus on: mis võiks muutuda, kui lubad endal päriselt peatuda, märgata ja uurida, mida vajad, et liikuda sammhaaval valguse poole? See kursus kutsub sind sellele teekonnale : mõistmise, enesehoiu ja taastumise poole.
Eesmärk	Selle kursuse eesmärk on anda terviklik ja mitmekülgne arusaam depressioonist, selle võimalikest põhjustest, levinumatest sümptomitest ja erinevatest vormidest. Kursus toetab õppijaid mõistmisel, kuidas depressioon võib mõjutada igapäevaelu, ning tutvustab toetamise ja taastumise võimalusi, mis aitavad nii iseennast kui ka teisi paremini hoida. Fookus on teadmiste sidumisel praktiliste oskustega, mis aitavad märgata, mõtestada ja toetada taastumist. <i>Osaleja vaatenurk</i> <i>„Selle kursuse jooksul soovin paremini mõista, kuidas depressioon mind või teisi mõjutab, ning õppida viise, mis aitavad mul keeruliste tunnetega turvalisemalt toime tulla ja taastumist toetada.“ Taastumiskoolis õppija</i>
Oodatav tulemus	Õpiväljundid Kursuse läbinu: • mõistab, mis on depressioon ning kuidas see võib erinevalt inimestel avalduda • tunneb ära depressiooni võimalikud põhjused, riskitegurid ja levinumad sümptomid • eristab depressiooni erinevaid tüüpe ja teab, kuidas need võivad igapäevaelu mõjutada • teab, millised on peamised toetamise ja taastumise võimalused, sh professionaalne abi ja eneseabivõtted

	• mõistab, kuidas depressiooniga inimest toetada empaatilisel ja turvalisel viisil • oskab leida usaldusväärset lisainfot ja abiressursse nii endale kui ka teistele. Näiteid, mida õppijad ja kogemusteadmisega meeskonnaliikmed on öelnud peale kursust: • „Ma sain aru, et depressioon ei tähenda lõppu – see tähendab algust uuele teekonnale, kus ma ei pea üksi kõndima.“ • „Esimest korda üle pika aja tundsin, et minus on veel valgus, isegi kui see on praegu väike. Ja see on täiesti piisav, et edasi liikuda.“ • „Ma mõistsin, et taastumine ei ole sirgjooneline, aga see on võimalik. Iga väike samm loeb.“
Maht tundides	9h
Koht	Veebikeskkonnas: Zoom
Koolitajad:	Külli Mäe,mentor Inge Vallandi, kogemusnõustaja <i>Külli on pikaajalise kogemusega taastusabi praktik, kelle tugevuseks on oskus käsitleda vaimse tervise häireid selgelt, lihtsalt ja turvaliselt. Tema lähenemine ühendab kliinilise teadmise ja kogemusteadmise tasakaalukalt, luues õppijatele keskkonna, kus keerulised teemad muutuvad arusaadavaks ja jõukohaseks. Külli oskab märgata, sõnastada ja selgitada vaimse tervise väljakutseid viisil, mis toetab nii spetsialiste kui ka inimesi, kes soovivad paremini mõista psüühika häirete mõju igapäevaelule.</i> <i>Inge on hariduselt emakeeleõpetaja ja kirjanik, kes töötab ka kogemusnõustajana. Tema isiklikult läbitöötatud kogemus annab talle haruldase võime luua õppijatega usalduslik ja turvaline kontakt. Inge oskab sõnastada keerulisi sisemisi kogemusi inimlikult, tundlikult ja mõistetavalt, tuues koolitusse nii sügavust kui ka inimlikku soojust. Tema kohalolu aitab osalejatel mõista, kuidas psüühikahäired võivad kujuneda, millist tähendust need võivad kanda ja kuidas neid toetavalt käsitleda.</i>
	Eelregistreerimisega kursus
Teemad / tegevused	
1.Kohtumine	1.Kohtumine: Sissejuhatus depressiooni mõistmisse Eesmärk Luu turvaline ja toetav algus, tutvustada depressiooni olemust, võimalikke põhjuseid ning anda ülevaade diagnoosimisest ja ravivõimalustest. Õpetamise meetodid • Lühike loeng ja arutelu • Rühmatöö kogemuste ja mõtete jagamiseks (vabatahtlik) • Visuaalsed selgitused depressiooni sümptomitest ja mõjuteguritest • Mõtlemisülesanded ja refleksioon Mida õppija teeb • Mõtleb, mida ta kursusel ootab ja mida soovib teada saada

	• <i>Uurib, kuidas depressioon võib avalduda ja mis seda mõjutada võib</i> • <i>Arutleb, kuidas diagnoosimine ja ravi üldiselt toimivad</i> • <i>Jagab soovi korral oma kogemusi või tähelepanekuid</i>
2.Kohtumine	2. Kohtumine: Kaasaegsed ravivõimalused ja keerulised mõjutajad Eesmärk Anda ülevaade tänapäevastest ravivõimalustest, mõista tegureid, mis võivad depressiooni süvendada, ning käsitleda leina ja depressiooni seoseid. Õpetamise meetodid • Teabematerjalide tutvustamine • Arutelud väikestes gruppides • Näited elulistest olukordadest • Juhendatud refleksioon Mida õppija teeb • <i>Tutvub erinevate ravivõimalustega ja mõtleb, kuidas ravivõimalusi valida ja ravimeeskonanga koostööd teha.</i> • <i>Arutleb, millised tegurid võivad taastumist takistada</i> • <i>Mõtestab leina ja depressiooni erinevusi ja kattumisi</i> • <i>Töötab läbi praktilisi näiteid, mis aitavad mõista keerulisi emotsioone ja nende juhtimise võimalusi, eneseabivõtteid.</i>
3.Kohtumine	3. Kohtumine: Elamine depressiooniga ja taastumise toetamine Eesmärk Mõista, kuidas depressiooniga igapäevaselt toime tulla, kuidas märgata ja mõtestada enesetapumõtteid ning millised on taastumist toetavad võimalused. Lõpetada kursus tunnustuse ja kokkuvõttega. Õpetamise meetodid • Juhendatud arutelu ja kogemuste jagamine • Praktilised harjutused toimetulekuoskuste õppimiseks • Inspiratsioonilood ja taastumise näited • Kursuse kokkuvõttev ring Mida õppija teeb • <i>Uurib, millised igapäevased tegevused ja toetused võivad aidata taastumist</i> • <i>Mõtleb, kuidas märgata keerulisi tundeid ja otsida abi</i> • <i>Koostab endale isikliku taastumise tööriistakasti tagasilanguste ennetamiseks.</i>