

KURSUSE NIMI	EBATAVALISED KOGEMUSED(1) Uurime ebatavalisi kogemusi mitmest vaatenurgast
Taastumiskooli kursus	Taastumiskool pakub mitmesuguseid ühiselt loodud veebipõhiseid kursusi ja ressursse inimestele, kellel võib olla vaimse tervisega raskusi ja ka nende pereliikmetele, sõpradele, vaimse tervise ja hoolekande valdkonna töötajatele ja kõigile teistele, kes võiksid neist huvitatud olla.
Kursuse lühitutvustus Selle kursuse eesmärk on käsitleda ebatavalisi kogemusi inimkogemuste spektri osana – vältides kliinilisi silte ja keskendudes individuaalsele kogemusele.	<i>Ebatavalised kogemused – kursus</i> <i>Ebatavalisi kogemusi võib esineda igaühel, kuid mõned inimesed kogevad neid sagedamini ja intensiivsemalt. Kursus pakub mõistmist ja avatud arutelu, aidates leida seoseid ja selgitusi.</i> <i>Ebatavalised kogemused on tavapärasest erinevad tajud, uskumused ja teadvusseisundid, mis jäävad väljapoole igapäevaelu.</i> <i>Mida kursus käsitleb?</i> <i>Tajuvariatsioonid</i> – näiteks dissotsiatsioon <i>Ebatavalised kogemused</i> – nagu häälte kuulmine või nägemused <i>Kogemuste mitmekesisus</i> – kuidas need võivad erineda inimeseti. <i>Kultuuriline ja ajalooline taust</i> – kuidas erinevad ühiskonnad on neid käsitlenud <i>Ebatavalisi kogemusi võib esineda igaühel, kuid mõned inimesed kogevad neid sagedamini ja intensiivsemalt.</i>

	Kursus pakub mõistmist ja avatud arutelu, aidates leida seoseid ja selgitusi. Oluline märkus: On ebatavalisi kogemusi, mis on meditsiinilised hädaolukorrad. Kui teil tekivad ootamatud ja rasked ebatavalised kogemused ja/või nendega kaasnevad füüsilised sümptomid, on oluline abi otsida.
Tunnuslause Kursus ei paku üht kindlat selgitust ebatavalistele kogemustele, vaid toetab arutelu ja teadlikkuse kasvu.	Kõige tähtsam on see, et ma suudan oma ebatavalisi kogemusi mõtestada ja neid oma eluga sobitada. Taastumiskooli kursustlane. Ebatavaliste kogemuste kogemine on midagi, mis võib juhtuda igaühega. Siiski näib see esinevat sagedamini ja intensiivsemalt väikese osa elanikkonna puhul. Paljud kultuurid üle maailma läbi inimkonna ajaloo on teatanud ebatavalistest kogemustest. Viis, kuidas inimesed on neid kogemusi selgitanud, defineerinud ja käsitletud, on olnud erinev. Nende olemasolu on laialdaselt aktsepteeritud ja on olnud seda pikka aega.
Kursuse õppe eesmärk	Mõista ebatavalisi kogemusi – nende olemust ja mõju inimese elule Uurida seost psühhiaatriliste diagnoosidega – kuidas mõned kogemused võivad ulatuda häire tasemeni Avastada positiivseid ja kasulikke külgi – kuidas ebatavalised kogemused võivad toetada enesearengut Tutvuda RHK-11 raamistikuga – vaimse tervise spetsialistide kasutatav struktuur. Käsitleda kogemusi inimkogemuste spektri osana – vältides kliinilisi silte ja keskendudes individuaalsele kogemusele Kursus ei paku üht kindlat selgitust ebatavalistele kogemustele, vaid toetab arutelu ja teadlikkuse kasvu.

Oodatav tulemus osaleja jaoks	Loodame, et selle kursuse lõpuks on teil: • Teadlikkus sellest, mida võib pidada ebatavaliseks kogemuseks. • Teadmised ebatavaliste kogemustega seotud muutunud võimetest ja sellest, kuidas neid diagnostilises raamistikus (RHK-11) klassifitseeritakse. • Võimalus kaaluda ebatavaliste kogemuste võimalikke eeliseid. • Võimalus uurida ebatavaliste kogemustega elamise viise. • Tunnistada, et ebatavalised kogemused on pidevas muutumises ja enamik inimesi on neid mingil määral kogenud.
Kellele kursus on mõeldud	See kursus on mõeldud inimestele, kellel võib olla vaimse tervisega raskusi ja ka nende pereliikmetele, sõpradele, vaimse tervise ja hoolekande valdkonna töötajatele ja kõigile teistele, kes võiksid teemast huvitatud olla.
Aeg 2025 tunniplaanis	OKTOOBER KOLMAPÄEVAD: 8; 15; 22; 29.10.2025 Kell 14.00-17.00 pausidega, zoomis Kursusel on olemas jätkukoolitused
Kursuse maht	Kokku 4x3hveebi keskkonnas
Kursuse sisu	<i>Ebatavalised kogemused kipuvad iga inimese jaoks olema ainulaadsed. Siiski on kogemuste vahel sarnasusi, mida selles kursusel uuritakse.</i> <i>See kursus hõlmab</i> • <i>Erinevaid ebatavalisi kogemusi.</i>

	• <i>Kuidas need võivad muuta meie võimeid (taju, uskumusi ja olemisviise).</i> • <i>Kuidas neid saab diagnostilise raamistikuga seostada.</i> • <i>Millised võivad olla mõned eelised ja kuidas nendega koos elada.</i>
Õppekeskkonnakirjeldus:	ZOOM Õppemeetodid • Lühiloengud • Harjutused, töölehed, eneseabiharjutused • Teemat kokkuvõtvad arutelud • Elukogemusel põhinevad lood • TEDx lühiloengud • Soovituslikud kodutööd.
Õppematerjalid	Kursuse jooksul tutvustatakse ja jagatakse töölehed mida iga osaleja saab kokku kõita oma kursuse töövihikuks.
Tõend	Väärtustame eriliselt õppijaid, kes on kursuse kõik osad läbinud ja tagaiside andnud. Anname välja TAASTUMISKOOI TUNNUSTUSE
Koolitajad:	Külli Mäe, mentor Kaasatud on kogemusteadmisega kaaskoolitajad.
Eelregistreerimine:	ZOOM õppeklassi link saadetakse peale registreerumist kursusele.
Ajakava ja sisu	1x nädalas vastavalt Taastumiskooli tunniplaanile , kell 14.00-17.00 pausidega
Kohtumine 1	Teemad: Sissejuhatus kursusesse Ebatavaliste kogemuste uurimine ; Näiteid ebatavalistest kogemustest; Muutunud tundlikkus(hallutsinatsioonid) ;

Kohtumine 2	Teemad: Muutunud mõtlemine(mõtlemishäired) ; Muutunud võimed (negatiivsed sümptomid).
Kohtumine 3	Teemad: Meeleolu häired(depressiivsed ja maniakaalsed sümptomid) ; Muutunud liikuvus(motoorsed sümptomid).
Kohtumine 4	Teemad: Kas minu (lähedase) kogemustel on mingeid eeliseid ?; Ebatavaliste kogemustega elamine.