

KURSUSE KAVA

KURSUSE NIMI ja VÕTMESÕNA / LÜHEND TUNNIPLAANIS/ ÕPPEKAVAS	EBATAVALISED KOGEMUSED(1) Uurime ebatavalisi kogemusi mitmest vaatenurgast Käsitleda kogemusi inimkogemuste spektri osana – vältides kliinilisi silte ja keskendudes individuaalsele kogemusele.
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.
Võtmesõna lihtne selgitus või definitsioon, mis sobib reklaamlehele	Ebatavalised kogemused – kursus <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> 📌 Mida kursus käsitleb? ✓Tajuvariatsioonid – näiteks dissotsiatsioon ✓Ebatavalised kogemused – nagu häälte kuulmine või nägemused ✓Kogemuste mitmekesisus – kuidas need võivad erineda inimeseti ✓Kultuuriline ja ajalooline taust – kuidas erinevad ühiskonnad on neid käsitlenud

	<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> Oluline märkus: <i>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.</i>
Tunnuslause - mõttetera/ mida kasutada reklaamtekstides+ pilt kui on väga ilmekas ja sobib tunnusmärgiks	<i>Kõige tähtsam on see, et ma suudan oma ebatavalisi kogemusi mõtestada ja neid oma eluga sobitada.</i> <i>Taastumiskooli kursustlane</i> <i>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.</i> <i>Viis, kuidas inimesed on neid kogemusi selgitanud, defineerinud ja käsitlenud, on olnud erinev. Nende olemasolu on laialdaselt aktsepteeritud ja on olnud seda pikka aega.</i>
Kursuse õppe eesmärk	Kursuse eesmärgid ✓ 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 /õpiväljundid	Loodame, et selle kursuse lõpuks on teil: • Peetakse laia valikut ebatavalisi kogemusi. • Teadmised ebatavaliste kogemustega seotud muutunud võimetest ja sellest, kuidas neid diagnostilises raamistikus (RHK-11) klassifitseeritakse. • Kaaluti mõningaid ebatavaliste kogemuste võimalikke eeliseid. • Uurisin ebatavaliste kogemustega elamise viise. • Tunnistatakse, et ebatavalised kogemused on pidevas muutumises ja enamik inimesi on neid mingil määral kogenud.
Kellele kursus on mõeldud/ õpingute alustamise tingimused)	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 (kuupäevad ja alguse ja lõpu aeg) Aeg 2025-26 Õppekavas-tunniplaanis	OKTOOBER KOLMAPÄEVAD EBATAVALINE KOGEMUS: 8; 15; 22; 29.10.2025 Kell 14.00-17.00 pausidega, zoomis Kursusel on olemas jätkukoolitused
Kursuse maht (õppekogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisvatöö osakaal)	Kokku 4x3hveebi keskkonnas Iseseisvad ülesanded on tugeva soovitusel (aga mitte kohustuslikud) Kell 14.00-17.00 pausidega, zoomis

Kursuse sisu (õppesisu lühidalt. Võtmesõnad)	<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>
Koht Õppekeskkonnakirjeldus: siin kirjelda aktiivõppe meetodid/ nurgakivid, jää oma Taastumiskursuse liistud e juurde , eristud , see on meie bränd!	ZOOM Õppemeetodid • Lühiloengud • Harjutused, töölehed, võimalus luua endale kursuse tööriistariiul. • Teemat kokkuvõtvd arutelud • Elukogemusel põhinevad lood. • TEDx lühiloengud • Soovituslikud kodutööd
Õppematerjalid Õppematerjalide loend,juhul kui kursuse läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid).	Kursuse jooksul tutvustatakse ja jagatakse töölehed mida iga osaleja saab kokku kõita oma kursuse töövihikuks
Tõend või tunnistus (lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid)	Väärtustame eriliselt õppijaid, iga kursuse kõik osad läbinud ja tagaiside andnud. Anname välja TAASTUMISKOOI TUNNUSTUSE (elektrooniliselt e- meilile)

Koolitajad:	Küllli Mäe, mentor Otsin kaaskoolitajaid, pakkumised oodatud Kaidi Anne
Eelregistreerimine:	ZOOM õppeklassi link saadetakse peale registreerumist kursusele.
Ajakava ja sisu	1x nädalas vastavalt Taastumiskooli tunniplaanile , kell 14.00-17.00 pausidega
<i>Kohtumine 1</i>	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 on mingeid eeliseid ?; Ebatavaliste kogemustega elamine.
Maksumus	