

KURSUSE PEALKIRI Õppeaasta: 2026-2027	Kaotusest edasi: lein, muutused ja uued algused. <i>Kaotusega toimetulek taastumismõtteviisi toel.</i> Sari : taastumisvõtteid
Sissejuhatuseks	Kaotus puudutab iga inimest omal moel. Mõnikord tuleb see äkilise murdumisena, teinekord vaikselt ja märkamatu, jättes alles tühimiku, mille kuju on raske sõnadesse panna. Kaotus võib olla seotud lähedase surmaga, tervise muutumisega, suhte või töö kaotusega või mõne muu olulise nihkega elus. Iga kogemus on kordumatu. Mõni toob kaasa sügava kurbuse, teine segaduse, viha, hirmu või isegi kergenduse. Pole olemas „õiget“ viisi leinata — on vaid sinu viis, sinu tempo ja sinu teekond. Selle mitmekesisuse mõistmiseks ja toetamiseks oleme loonud kursuse Kaotuse mõtestamine ja edasi liikumine. See kursus aitab sul peatuda, kuulata iseennast ja märgata, kuidas kaotus on sinu elu puudutanud. Me ei paku kiireid lahendusi ega valmiskujul vastuseid. Küll aga loome ruumi, kus saad uurida oma kogemust, leida sõnu sellele, mis seni on olnud sõnatu, ning avastada viise, kuidas edasi liikuda — nii, et see oleks kooskõlas sinu sisemise rütmi ja vajadustega.
Eesmärk	toetada inimest oma kaotuskogemuse mõistmisel, tunnetamisel ja läbimisel, pakkudes turvalist ruumi teadmiste, kogemuste ja enesehoiuskuste õppimiseks. Kursus aitab osalejatel märgata, mis teda toetab, kuidas leida tasakaalu keeruliste tunnete keskel ning kuidas olla toeks teistele nii, et ise mitte läbi põleda.
Oodatav tulemus	Täpsemalt aitab kursus osalejatel: • Mõista kaotuse mõju — kuidas kaotus mõjutab tundeid, mõtteid, keha ja igapäevaelu. • Leida toimetulekuviise — õppida praktilisi eneseabi- ja enesehoiuskusi. • Märgata enda vajadusi — arendada teadlikkust oma piiridest ja ressursist. • Toetada teisi turvaliselt — õppida, kuidas olla olemas lähedase või abivajaja jaoks nii, et see ei koormaks üle. • Luu lootust ja tähendust — märgata taastumise võimalusi ja isiklikku tugevust.
Maht tundides	9h
Koht	Veebikeskkonnas: Zoom

Koolitajad:	Külli Mäe on pikaajalise kogemusega vaimse tervise valdkonna praktik, kelle tugevuseks on oskus käsitleda vaimse tervise väljakutseid 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 kogemuste nüansse viisil, mis toetab nii spetsialiste kui ka inimesi, kes soovivad paremini mõista vaimse tervise valdkonna loogikat ja selle mõju igapäevaelule. Inge Vallandi on hariduselt emakeeleõpetaja ja kirjanik, kes töötab ka taastumiskooli meeskonnas koolitajana. Tema isiklikult läbitöötatud kogemus vaimse tervise valdkonnas 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 kogemused võivad kujuneda, millist tähendust need võivad kanda ja kuidas neid toetavalt käsitleda.
	Eelregistreerimisega kursus
Teemad / tegevused	
1.Kohtumine	1. kohtumine — Mis on kaotus ja kuidas see meid mõjutab Eesmärk: Aidata osalejatel mõista, mis on kaotus laiemas tähenduses, kuidas see mõjutab tundeid, mõtteid, keha ja igapäevaelu ning miks inimesed reageerivad erinevalt. Meetodid: • Lühiloeng kaotuse olemusest ja leina mitmekesisusest • Aruteluring turvaliste jagamisreeglitega • Individuaalne refleksioon (kirjutamine või märksõnad) • Lühiloeng: kaotuse mõju kohta kehale ja närvisüsteemile Osaleja tegevus: • Mõtestab oma varasemaid kaotuskogemusi (soovi korral) • Kaardistab, kuidas kaotus on mõjutanud tema igapäevaelu • Õpib märkama oma reaktsioone ja vajadusi • Saab ülevaate, kuidas lapsed ja täiskasvanud võivad leinata erinevalt
2.Kohtumine	2. kohtumine — Traumaatiline kaotus, päästikud ja kultuurilised vaated Eesmärk: Mõista, kuidas traumaatiline kaotus võib mõjutada turvatunnet, igapäevast toimetulekut ja närvisüsteemi. Uurida, kuidas erinevad kultuurid ja vaimsed traditsioonid leina mõtestavad. Meetodid: • Lühiloeng traumaatilise kaotusest • Päästikute kaardistamise harjutus • Kultuuriliste ja vaimsete praktikate võrdlus • Väikegrupi arutelud kogemuste ja tähenduste kohta

	Osaleja tegevus: • Kaardistab oma päästikud ja õpib neid ära tundma • Uurib, millised kultuurilised või vaimsed vaated teda toetavad • Mõtestab, kuidas kaotus võib mõjutada identiteeti ja suhteid • Õpib lihtsaid närvisüsteemi rahustamise tehnikaid
3.Kohtumine	3. kohtumine — Enesehoid, teiste toetamine ja kaotus digitaalses maailmas Eesmärk: Anda osalejale praktilised oskused enda toetamiseks, teistele olemas olemiseks ning digitaalse kaotuse (sotsiaalmeedia, mälestuslehed, virtuaalne hüvastijätt) mõtestamiseks. Meetodid: • Enesehoiu tööriistakasti loomine • Rollimängud või situatsiooniharjutused turvalise toetamise õppimiseks • Arutelu digitaalse leina üle • Kohanemise ja lootuse raamistik taastumispõhisest vaatenurgast Osaleja tegevus: • Koostab isikliku enesehoiuplaani • Õpib, kuidas toetada teist inimest ilma ise ülekoormusse sattumata • Mõtestab digitaalse ruumi rolli kaotuse jagamisel • Sõnastab enda jaoks järgmised sammud ja toetavad võimalused.