

## Kirjutamine taastumise toeks

<b>KURSUSE PEALKIRI</b>	<b>Kirjutamine taastumise toeks</b> <b>Sari: Taastumisvõtteid</b>
<b>Kellele kursus on mõeldud</b>	See kursus on loodud kõigile, kes soovivad avastada kirjutamise jõudu vaimse tervise raskustest taastumise toeks. Oled oodatud, kui tunned huvi enesetunde parandamise, eneseväljenduse või sisemise selguse leidmise vastu. Koos uurime erinevaid kirjutamisviise, räägime kirjutamise rollist taastumisel ning proovime praktilisi loovaid ja humoorikaid harjutusi, mis aitavad mõtteid korrastada ja emotsioone paremini mõista ja kogu protsessi kergendada. Kursus pakub nii teadmisi kirjutamise ajaloost kui ka lihtsaid ideid, kuidas kirjutamisega turvaliselt ja toetavalt alustada.
<b>Kursuse eesmärk</b>  <i>Taastumise eesmärk mille osalejad seavad endale ise kursuse alguses(näide)</i>	Anda osalejale arusaamine sellest, kuidas erinevad kirjutamisviisid võivad toetada vaimse tervise raskustest taastumist ning pakkuda praktilisi ideid kirjutamise alustamiseks.  <i>Kursuse algul on sul võimalik sõnastada enda taastumist toetav eesmärk, näiteks: Oskan kasutada kirjutamist emotsioonide väljendamiseks ja stressi vähendamiseks; Tunnen vähemalt kolme kirjutamistehnikat, mis toetavad minu vaimse tervise taastumist ja heaolu; Suudan sõnastada oma tugevusi ja vajadusi kirjutamise kaudu.</i>
<b>Oodatav tulemus</b>	Peale kursust osaleja: teab erinevaid kirjutamistüüpe ja nende kasutusvõimalusi vaimse tervise raskustest taastumise toetamisel; mõistab kirjutamise ajaloolist seost vaimse tervise ja eneseväljendusega; oskab kasutada lihtsaid kirjutamisharjutusi eneseanalüüsi ja taastumise toetamiseks; oskab märgata ja valida endale sobivaid kirjutamisviise; teab, milliseid aspekte kirjutamise alustamisel läbi mõelda  <i>Taastujad on varem öelnud, et: Tunnen end kindlamalt oma mõtete ja tunnete väljendamisel. Tänu kirjalikule eneseväljendusele on vähenenud minu stressi- ja ärevuse tase. Kasutan kirjutamist nüüd regulaarselt eneseabivahendina ja taastumise teadlikuks toetamiseks.</i>
<b>Maht tundides</b>	9 h

<b>Koht</b>	Veebikeskkonnas: Zoom
<b>Koolitajad:</b>	<p>Küllli Mäe, mentor</p> <p>Inge Vallandi, kogemusnõustaja</p> <p><i><b>Küllli</b> on pikaajalise kogemusega praktik, kelle töös on loovus alati au sees. Ta armastab rikastada oma tööd erinevate loovtehnikatega ning kasutab neid ka igapäevaelus – olgu selleks loovtahvel, vaba kirjutamine või mõtete visandamine. Külli usub, et iga inimene kannab endas loovust, mis võib taastumisteedel olla võimas tugi.</i></p> <p><i><b>Inge</b> on hariduselt emakeele õpetaja ja kirjanik, kellel on sügav side sõnade ja lugude maailmaga. Ta on kasutanud kirjutamist ka oma taastumise toetamiseks vaimse tervise raskuste ajal ning teab omast kogemusest, kui vabastav ja selgust loov võib kirjutamine olla. Inge toob kursusele nii professionaalse kui ka isikliku kogemuse, mis aitab õppijatel end kirjutamise kaudu turvaliselt avada.</i></p>
	Eelregistreerimisega kursus
<b>Teemad / tegevused</b>	Mida me kohtumistel teeme
Kohtumine 1	<p><b>1.Tere tulemast kirjutamise ja taastumise juurde; Kirjutamistüübid; Kirjutamise ja taastumise seostest.</b></p> <p><b>Õppemeetodid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lühiloeng ja arutelu</li> <li>• Näidete tutvustamine</li> <li>• Väikesed soojendusharjutused</li> <li>• Grupiarutelu kogemuste ja ootuste üle</li> </ul> <p><b>Mida teeb õppija</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutvun kursuse eesmärkide ja ülesehitusega</li> <li>• Mõtlen läbi oma ootused ja isikliku huvi taastumise ja kirjutamise vastu</li> <li>• Proovin lihtsat soojendusharjutust (nt 5-minuti vabakirjutamine)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Uurin erinevaid kirjutamistüüpe (päevik, vabakirjutamine, teemakirjutamine, loovkirjutamine)</i></li> <li>• <i>Arutlen, kuidas kirjutamist on kasutatud taastumise ja eneseväljenduse toetamiseks.</i></li> </ul>
<p><i>Kohtumine 2</i></p>	<p><b>2. Kuidas kirjutamise abil toetada enda taastumisteed; Kuidas kirjutamisega alustada</b></p> <p><b>Õppemeetodid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Praktilised kirjutamisharjutused</i></li> <li>• <i>Juhendatud refleksioon</i></li> <li>• <i>Paaris- või grupitöö</i></li> <li>• <i>Arutelu kogemuste üle</i></li> </ul> <p><b>Mida teeb õppija</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Katsetan erinevaid kirjutamistehnikaid, mis toetavad taastumist (nt emotsioonide kaardistamine, „kirjuta oma päevast“, „kirjuta oma tugevustest“)</i></li> <li>• <i>Mõtlen läbi, kuidas kirjutamine aitab mul mõtteid korrastada ja tundeid märgata</i></li> <li>• <i>Õpin looma endale sobivat kirjutamisrutiini (aeg, koht, stiil)</i></li> <li>• <i>Sõnastan, millised kirjutamisviisid mind kõige enam toetavad</i></li> <li>• <i>Jagan soovi korral oma kogemust grupis.</i></li> </ul>
<p><i>Kohtumine 3</i></p>	<p><b>3. Asjad, mille üle mõelda; Kursuse kokkuvõte</b></p> <p><b>Õppemeetodid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Refleksiooniharjutused</i></li> <li>• <i>Arutelu ja kogemuste jagamine</i></li> <li>• <i>Kokkuvõttev juhendatud kirjutamine</i></li> <li>• <i>Isikliku taastumisplaani täiendamine ja kirjutamise plaani koostamine.</i></li> </ul> <p><b>Mida teeb õppija</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mõtlen läbi, millised teemad ja küsimused on minu jaoks olulised (nt piirid, enesehoid, turvaline eneseväljendus)</i></li> </ul>

- *Kirjutan kokkuvõtva harjutuse: „Mida ma sellelt kursuselt kaasa võtan?“*
- *Koostan isikliku kirjutamisplaani edasiseks (kui tihti, mis teemadel, mis vormis)*
- *Jagan soovi korral oma õpikogemust ja tähelepanekuid*
- *Võtan kokku, millised muutused või taipamised on kursuse jooksul tekkinud.*