

KURSUSE PEALKIRI Õppeaasta: 2026-2027	Minu taastumise kompass Sari: taastumisvõtteid
Sissejuhatuseks	CHIME raamistik- sinu turvaline teejuhataja taastumise teekonnal Tere tulemast Taastumiskooli! Iga inimese taastumisteed on ainulaadne. Vahel on tee selge ja kindel, vahel käänulline ning täis küsimusi. Just sellistel hetkedel on hea omada teede kaarti ja kompassi, mis aitab hoida suunda ja märgata oma tugevusi. See kursus pakubki sulle sellist teekaarti ja suunanäitajat- CHIME raamistikku, mis toetab sind samm-sammult parema enesetunde, suurema lootuse ja tähendusrikkama elu poole liikumisel. Kursus on mõeldud täiskasvanutele, kelle elu on mõjutanud vaimse tervise raskused, olgu need ajutised või pikaajalised. Samuti pakub see väärtuslikke teadmisi ja praktilisi tööriistu lähedastele ning erinevatele toetajatele, sealhulgas kogemusnõustajatele, sotsiaaltöötajatele ja teistele abistavates ametites tegutsejatele. Kursuse keskmes on taastumist toetav CHIME raamistik, mille viis olulist osa on: • Connectedness – seotus ja kuuluvustunne • Hope – lootus ja usk tulevikku • Identity – identiteet ja positiivne enesekuvand • Meaning – tähendus ja eesmärgitunne • Empowerment – võimestumine ja suurem kontroll oma elu üle. • Uurime koos, mida need taastumise võtmetegurid tähendavad ning kuidas neid oma igapäevaelus teadlikult tugevdada. Kursus ühendab inimeste elukogemused ja taastumisuuringutel põhinevad teadmised, pakkudes praktilisi ideid ning inspireerivaid mõtteid sinu isikliku teekonna toetamiseks. Pea meeles, et taastumine ei tähenda ilmtingimata sümptomite täielikku kadumist. Taastumine tähendab võimalust elada enda jaoks tähendusrikkas elu, kasvatada heaolu ning taastada usk oma võimetusse ja tulevikku. Pane tähele! Kursuse edukal läbimisel väljastame sulle tunnustuse, sest iga taastumist toetav samm väärrib märkamist ja tunnustamist. Kui plaanid osaled õppeaasta jooksul mitmel kursusel, saad selle kursuse lõpus koostada ka oma personaalse õppekava, mis aitab valida ja eesmärgistada kursustel osalemist. Oluline teave See kursus on mõeldud hariduslikul ja informatiivsel eesmärgil. Kursus ei asenda teraapiat, nõustamist ega muud professionaalset abi. Kui vajad kiiret abi või tunned, et oled kriisis, pöördu palun kohaliku vaimse tervise teenuse, perearsti poole või helista hädaabinumbril 112.
Eesmärk	Kursuse eesmärk on toetada osalejat oma isikliku taastumisteed teekonna mõtestamisel ja kujundamisel, tutvustades taastumise põhimõtteid ning CHIME-raamistikku kui praktilist ja tõenduspõhist töövahendit heaolu, eneseusu ja elukvaliteedi tugevdamiseks. Kursus aitab mõista taastumist kui individuaalset protsessi, avastada oma tugevusi ja ressursse ning koostada

	personaalne õppimise plaan, mis toetab tähendusliku ja enesele sobiva elu suunas liikumist.
Oodatav tulemus	Kursuse läbinu: • selgitab heaolu ja taastumise mõisteid ning kirjeldab CHIME-raamistiku rolli taastumise toetamisel; • mõistab seotuse ja kuuluvustunde tähtsust taastumises ning teab võimalusi üksilduse ja eraldatusega toimetulekuks; • oskab märgata ja toetada lootust suurendavaid tegureid oma elus ning taastumisprotsessis; • mõtestab identiteedi kujunemist ja muutumist ning tunneb ära oma tugevusi ja väärtusi; • analüüsib tähenduse ja eesmärgitunde rolli heaolus ja taastumises; • mõistab võimestamise tähendust ning oskab leida võimalusi oma mõjuvõimu ja otsustusõiguse suurendamiseks; • koostab isikliku taastumisplaani, mis sisaldab realistlikke eesmärke, toetavaid tegevusi ja vajalikke tugivõrgustikke.
Maht tundides	9h
Koht	Veebikeskkonnas: Zoom
Koolitajad:	Külli Mäe, mentor Külli on pika kogemusega vaimse tervise praktik, kes aitab mõista taastumist selgelt, praktiliselt ja turvaliselt. Ta seob CHIME-raamistiku teemad igapäevaelu kogemustega, tuues kokku professionaalsed teadmised ja kogemusteadmise. Külli tugevuseks on oskus toetada õppijaid märkama oma tugevusi, võimalusi ja järgmisi samme taastumise teekonnal. Inge Vallandi, kogemusnõustaja Inge on emakeeleõpetaja, kirjanik ja kogemusnõustaja, kelle isiklik taastumisteedkond annab kursusele inimliku ja lootust loova mõõtme. Ta aitab avada CHIME-raamistiku teemasid läbi isiklike kogemuste, lugude ja enesemõtestamise. Inge toetab õppijaid märkama oma identiteeti, tugevusi, tähenduse allikaid ning taastumise võimalikkust ka keerulistel hetkedel.
	Eelregistreerimisega kursus
Teemad / tegevused	
1.Kohtumine	1. kohtumine: Taastumise kompass ja kuuluvustunne Eesmärk Mõista taastumise ja heaolu tähendust ning tutvuda CHIME-raamistikuga kui taastumist toetava teejuhiga. Uurida, miks suhted, kuuluvustunne ja kogukond on taastumises olulised. Teemad • Mis on heaolu ja mis on taastumine? • CHIME-raamistik kui taastumise kompass • Seotus ja kuuluvustunne (Connectedness) • Üksildus ja eraldatus: kuidas nendega toime tulla? • Taastuja kaasamine ja osalemise toetamine • Minu inimesed, kohad ja kogukonnad

2. Kohtumine	2. kohtumine: Lootus, identiteet ja tähendus Eesmärk Avastada, kuidas lootus, identiteet ja tähendus aitavad taastumisel edasi liikuda ning toetavad positiivsema tulevikupildi kujunemist. Teemad • Lootus (Hope) kui taastumise mootor • Kuidas leida ja hoida lootust ka keerulistel aegadel? • Identiteet (Identity): mis teeb minust minu? • Kas identiteet võib muutuda? • Tähendus (Meaning): mis annab elule mõtte? • Eesmärgid, väärtused ja tähenduslik elu
	3. kohtumine: Võimestumine ja minu taastumisplaan Eesmärk Tugevdada osaleja eneseusku ja mõjuvõimu oma elu kujundamisel ning koostada isiklik taastumisplaan. Teemad • Võimestumine (Empowerment) ja enesemääramine • Võimekus, takistused ja võimalused • Oma hääle kuuldavaks tegemine • Naiste õigused ja teiste vähemusgruppide kogemused võimestumise näidetena • Millest koosneb hea taastumisplaan? • Minu taastumisplaani koostamine: eesmärgid, toetajad ja järgmised sammud Kokkuvõte: Kursuse lõpuks on osalejal valminud isiklik taastumisplaan, mis toetub CHIME-raamistiku viiele taastumise võtmevaldkonnale: seotus, lootus, identiteet, tähendus ja võimestumine ja aitab valida kursusi meie Taastumiskoolis.