

KURSUSE PEALKIRI 2026-2027	Psühhoatilised kogemused ja taastumine <i>Ebatavaliste kogemuste sh psühhoatiliste kogemuste ja taastumise uurimine</i> Sari: Psüühikahäired ja taastumine
Sissejuhatus	Kursuse eesmärk on anda õppijale teadmised ja mõistmisraamistik, mis aitab ebatavalisi kogemusi alates tajumuutustest ja uskumuste nihkumisest kuni psühhoatiliste episoodideni ning käsitleda neid häbimärgi vabal, inimkesksel ja turvalisust toetaval viisil. Fookus ei ole diagnoosidel, vaid inimliku kogemuse mitmekesisusel: sellel, kuidas mõtted, tajud ja tähendused võivad teatud olukordades muutuda ning kuidas neid kogemusi saab mõista viisil, mis vähendab hirmu ja tugevdab turvatunnet. Kursus toetab nii psühhoatiliste kogemustega elavaid inimesi kui ka nende lähedasi ja spetsialiste. Õppija saab parema arusaama sellest: • kuidas ebatavalised kogemused kujunevad, • millist mõju need avaldavad inimese tajule, uskumustele ja toimetulekule, • millised tegurid võivad kogemusi võimendada või leevendada, • kuidas pakkuda toetust viisil, mis hoiab alles väärikuse, autonoomia ja lootuse. Lähenedamine toetub taastumise mõtteviisile: iga inimene liigub oma teekonnal omas tempos, ning mõistmine, kuulamine ja turvaline ruum võivad olla pöördepunktiks, mis aitab hirmu asemel tekkida selgusel ja enesesusul.
Eesmärk	Kursuse eesmärk on anda õppijale teadmised ja raamistik, mis võimaldavad ebatavalisi ja psühhoatilisi kogemusi mõista häbimärgi vabal, inimkesksel ja turvalisust toetaval viisil. <i>Näide ühe õppija endale seatud eesmärgist:</i> <i>„Ma soovin õppida oma ebatavalisi kogemusi märkama häbita ja mõistma viisil, mis on enda suhtes hooliv ja turvaline. Ma luban endal oma kogemusi uurida uudishimu ja kaastundega, et kasvatada enesemõistmist ja taastumist toetavat kindlust.“</i>

Oodatav tulemus	Loodetavad õpitulemused 1. Õppija mõistab ebatavaliste ja psühhootiliste kogemuste olemust ning oskab neid kirjeldada inimkogemuste spektri osana, ilma stigmatiseerivate või diagnoosikesksete tõlgendusteta. 2. Õppija selgitab, kuidas ebatavalised ja psühhootilised kogemused kujunevad ja millist mõju need avaldavad inimese tajule, uskumustele ja toimetulekule, kasutades erinevaid selgitavaid raamistikke. 3. Õppija rakendab mitte-hinnangulist, inimkesket ja turvalisust toetavat suhtlemisviisi, mis toetab psühhootiliste kogemustega elavaid inimesi ning nende lähedasi või spetsialiste. Näiteid, mida õppijad on öelnud peale kursust: 1. Ebatavaliste ja psühhootiliste kogemuste mõistmine „Ma saan nüüd paremini aru, mis minuga toimub, ja ma ei pea oma kogemusi enam häbenema. Sain teda, et kõik inimesedl võivad midagi ebatavalist kogeda ja ad ei ole sellepärast veel hulluks läinud.“ „Ma oskan oma kogemusi kirjeldada nii, et need ei tunduks hirmutavad ega häbiväärsed. Ma näen neid kui midagi, mida saab mõista ja uurida.“ „Mul on kergem märgata, mis on minu kogemustes eriline, ja ma ei tõlgenda neid enam automaatselt haiguse või ‘veana’.“ 2. Tähenduse selgitamine ja mõju mõistmine „Ma mõistan paremini, kuidas minu kogemused kujunevad ja miks need mu taju või mõtlemist mõjutavad. See teeb need palju vähem ähvardavaks.“ „Mul on nüüd mitu erinevat viisi oma kogemusi selgitada — mitte ainult üks diagnoos või üks lugu.“ „Ma oskan märgata, kuidas minu uskumused, meeleolu ja toimetulek on omavahel seotud, ja see aitab mul end paremini hoida.“ 3. Inimkeskne ja turvaline suhtlemine
-------------------------------	--

	• „Ma oskan nüüd rääkida ebatavalistest kogemustest nii, et see on toetav ja mitte hinnanguline — nii enda kui teiste suhtes.“ • „Ma tunnen end kindlamalt, kui keegi räägib oma psühhootilistest kogemustest. Ma tean, kuidas kuulata ja turvatunnet hoida.“ • „Ma suhtun nüüd endasse ja teistesse rohkem kaastunde ja mõistmisega, mitte hirmu või hinnangutega.“
Maht tundides	9h
Koht	Veebikeskkonnas: Zoom
Koolitajad:	Külli Mäe, mentor Inge Vallandi, kogemusnõustaja <i>Külli on pikaajalise kogemusega taastusabi praktik, kelle tugevuseks on oskus käsitleda psühhootilisi häireid 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 psüühikakogemuste nüansse viisil, mis toetab nii spetsialiste kui ka inimesi, kes soovivad paremini mõista psühhootilise maailma loogikat ja selle mõju igapäevaelule.</i> <i>Inge on hariduselt emakeeleõpetaja ja kirjanik, kes töötab ka kogemusnõustajana. Tema isiklikult läbitöötatud kogemus ebatavaliste kogemuste ja psühhootilise maailmaga 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 psüühikakogemused võivad kujuneda, millist tähendust need võivad kanda ja kuidas neid toetavalt käsitleda.</i>
	Eelregistreerimisega kursus
Teemad / tegevused	
<i>Kohtumine 1</i>	1. Kursuse ja teemade sissejuhatus. Ebatavalised kogemused ja psühhootilised kogemused.

	Eesmärgid • Luua turvaline ja toetav õpikeskkond. • Tutvuda erinevate ebatavaliste kogemuste tüüpidega. • Mõista, kuidas need võivad mõjutada taju ja mõtlemist. • Tutvuda heade ja soovitatud eneseabipraktikatega. Meetodid • Lühike ja soe tutvumisring, kus õppija saab ise otsustada, kui palju ta jagab. • Selge ja lihtne ülevaade ebatavaliste kogemuste tüüpidest (nt kuulumiskogemused, muutunud taju, intensiivsed uskumused). • Arutelud väikestes gruppides või paarides, et vähendada pinget ja toetada turvatunnet. • Visuaalsed skeemid või näited, mis aitavad mõista taju ja mõtlemise muutusi. • Eneseabivõtete tutvustamine (hingamisharjutused, maandamistehnikad, rutiinid, enese jälgimise tööriistad). Mida teeb õppija • <i>Märkamiste tegemine enda kogemuste kohta.</i> • <i>Harjutused, mis aitavad märgata muutusi tajus ja mõtlemises.</i> • <i>Eneseabipraktikate proovimine (nt lühike lõõgastus harjutus).</i> • <i>Refleksioon: „Mis kõnetas mind? Mis tundus kasulik?“</i>
Kohtumine 2	2. Muutused meeleolus, muutunud liikumine ja toimetulekuraskused Eesmärgid • Mõista, kuidas ebatavalised kogemused võivad mõjutada meeleolu ja motoorikat ning tekitada toimetulekuraskusi. • Teadvustada nii väljakutseid kui ka võimalikke tugevusi või eeliseid. • Õppida viise, kuidas nendega koos elada ja toimetulekut parandada. Meetodid

	• Selgitused negatiivsetest ja kognitiivsetest muutustest lihtsas keeles. • Arutelu meeleolumuutuste (depressiivsed ja maniakaalsed seisundid) mõju kohta igapäevaelule. • Näited muutunud liikumisest ja sellest, kuidas keha võib reageerida. • Rõhuasetus tugevustele ja võimalikele eelistele (nt loovus, tundlikkus, elule mõtte leidmine). • Toimetulekuvõtete tutvustamine: rutiinid, energia juhtimine, sotsiaalne tugi, tegevuste planeerimine. Mida teeb õppija • <i>Enese jälgimise harjutus: „Kuidas minu meeleolu ja energia muutuvad?“</i> • <i>Arutelu või kirjalik refleksioon: „Millised tugevused on mul juba olemas?“</i> • <i>Praktilised harjutused toimetulekuoskuste proovimiseks.</i> • <i>Endale sobivate strateegiate valimine.</i>
Kohtumine 3	Mõistmisraamistikud, selgitused, ravivõimalused ja eneseabi praktikad Eesmärgid • Tutvuda erinevate mudelite ja vaatenurkadega, mis aitavad ebatavalisi kogemusi ja psühhootilisi seisundeid mõista. • Mõista, milleks diagnostiline raamistik võib kasulik olla ja millised on tänapäevased ravivõimalused. • Korrata ja kinnistada soovitatud eneseabipraktikaid. • Täiendada või luua isiklik taastumisplaan, valides endale sobivad eneseabivõtted. Meetodid • Selge ja tasakaalustatud ülevaade erinevatest selgitusmudelitest (psühholoogiline, bioloogiline, sotsiaalne, kultuuriline, kogemuslik). • Arutelu selle üle, kuidas erinevad vaatenurgad võivad mõjutada enesemõistmist ja toimetulekut.

- Diagnostilise raamistiku selgitamine neutraalses ja mitte-stigmatiseerivas võtmes: milleks see võib kasulik olla, millised on piirangud.
- Kaasaegsete ravivõimaluste tutvustus (psühhoteraapia, taastumispõhine lähenemine, kogemusnõustamine, sotsiaalne tugi).
- Kõigi seni käsitletud eneseabipraktikate lühike kordamine.
- Taastumisplaani koostamise või täiendamise juhendamine samm-sammult.
- Turvalise aruteluruumi hoidmine, kus jagamine on alati vabatahtlik.

Mida õppija teeb

- *Harjutus: „Milline selgitusmudel kõnetab mind kõige rohkem ja miks?“*
- *Refleksioon: „Kuidas erinevad vaatenurgad aitavad mul oma kogemusi mõista?“*
- *Endale sobivate toetuste ja ravivõimaluste kaardistamine.*
- *Eneseabipraktikate ülevaatamine ja valimine (3–5, mis tunduvad kõige kasulikumad).*
- *Taastumisplaani loomine või täiendamine, keskendudes igapäevastele, realistlikele ja turvalisust toetavatele sammudele.*
- *Soovi korral kogemuste jagamine grupiga või individuaalne refleksioon.*