

KURSUSE PEALKIRI 2026-27	Trauma varjust välja: turvalisus, tähendus ja taastumine <i>Traumajärgse haavatavuse ja tugevuste uurimine</i> Sari: Psüühikahäired ja taastumine
Sissejuhatus	Trauma ja taastumise kursus on loodud selleks, et pakkuda sulle ruumi mõistmiseks, avastamiseks ja tasapisi tervenemise poole liikumiseks. Siin käsitleme haavatavust ja tugevust kui sama mündi kahte poolt — mõlemad on osa inimeseks olemisest ning mõlemad võivad trauma kogemuse järel avalduda ootamatutel viisidel. Kursuse eesmärk on aidata sul mõista, kuidas trauma võib mõjutada mõtteid, tundeid ja keha ning kuidas need kogemused võivad kujundada igapäevaelu. Uurime, miks süütunne ja häbi ei ole nõrkuse märgid, vaid loomulikud reaktsioonid ülekoormavatele kogemustele; räägime võitle–põgene–tardu reaktsioonist, dissotsiatsioonist ja teistest ellujäämisviisidest; ning vaatleme posttraumaatilist stressi, mälu pilte ja teisi keerukaid kogemusi, otsides viise, kuidas nendega toime tulla. See kursus puudutab teemasid, mis võivad olla tundlikud või valusad, kuid siin ei ole vaja olla täiuslik. Piisab sellest, et oled kohal ja lubad endal uurida, kuidas trauma on sinu elu mõjutanud — juba see on märk tugevusest, vastupidavusest ja soovist liikuda edasi.
Eesmärk	Kursuse eesmärk on aidata sul mõista, kuidas trauma võib mõjutada Sinu mõtteid, tundeid ja kehalisi reaktsioone, ning toetada sind turvalisel teekonnal haavatavuse ja tugevuse tasakaalu leidmise poole. <i>„Soovin selle kursuse jooksul paremini mõista, kuidas trauma on mõjutanud minu mõtteid, tundeid ja keha, ning õppida viise, mis aitavad mul leida tasakaalu oma haavatavuse ja tugevuse vahel.” Trauma kursusel varasem osaleja</i>
Oodatav tulemus	Pärast kursuse läbimist õppija: mõistab, kuidas trauma võib mõjutada mõtteid, tundeid ja kehalisi reaktsioone ning oskab ära tunda erinevaid ellujäämisreaktsioone (sh võitle–põgene–tardu, dissotsiatsioon, posttraumaatiline stress, mälu pildid ja ebatavalised kogemused)

	2. mõistab süütunde ja häbi seost traumaga ning oskab märgata oma haavatavust ja tugevust kui omavahel seotud ressursse, hinnates ka trauma mõju oma igapäevaelule ja suhetele 3. tunneb turvalisi ja toetavaid viise keeruliste kogemustega toimetulekuks ning oskab neid teadlikult oma heaolu toetamiseks kasutada 4. vaatab üle oma toimetulekut toetavad tegevused ja loob vajadusel tagasilangusi ennetava plaani, et hoida taastumisprotsessis stabiilsust ja järjepidevust Näiteid, mida õppijad on öelnud: • „Ma saan nüüd paremini aru, miks mu keha vahel reageerib nii tugevalt. See ei ole minu süü, vaid viis, kuidas ma olen kunagi pidanud ellu jääma.” • „Olen märganud, et minus on korraga nii haavatavust kui ka jõudu — ja ma ei pea kumbagi osa häbenema.” • „Ma oskan nüüd ära tunda, millal ma lähen tardumisse või hakkan end justkui kõrvalt vaatama, ja ma ei karda seda enam nii palju.” • „Süütunne ja häbi ei tundu enam nagu isiklikud vead, vaid reaktsioonid, mis on tekkinud väga rasketest kogemustest.” • „Mul on selgem arusaam, kuidas trauma on mõjutanud mu suhteid ja igapäevast käitumist — ja see teadmine aitab mul olla enda vastu leebem.” • „Olen leidnud mõned tegevused, mis mind päriselt toetavad, ja mul on plaan, mida teha siis, kui tunnen, et hakkan tagasi vanadesse mustritesse libisema.” • „Ma ei tunne end enam oma kogemustega üksi. Mul on sõnad selle kõige kirjeldamiseks ja julgus neid kasutada.”
Maht tundides	9h
Koht	Veebikeskkonnas: Zoom
Koolitajad:	Külli Mäe, mentor Inge Vallandi, kogemuskoolitaja

	Külli ja Inge on pikaajalise kogemusega vaimse tervise valdkonna praktikud, keda ühendab sügav pühendumus inimeste toetamisele keeruliste kogemuste ja traumajärgsete väljakutsete keskel. Nende töö keskmes on alati olnud inimese terviklik mõistmine — nii mõtete, tunnete, keha kui ka suhete tasandil. Koolitajatel on ulatuslik kogemus haavatavuse teema süvitsi uurimisel ning oskus luua turvaline ruum, kus inimesed saavad oma kogemusi mõtestada ilma hinnanguteta. Nad on aastaid tegelenud ennetavate ohumärkide plaanide ja kriisikaartide koolitamisega ning nende praktilise rakendamisega igapäevases töös(erihoolekanne), aidates inimestel märgata varajasi signaale ja kujundada endale sobivaid toimetulekuviise. Külli ja Inge jagavad veendumust, et haavatavus ja tugevus on omavahel seotud ressursid, mis võivad taastumise teekonnal üksteist toetada. Koos on nad loonud ka veebikursuse „Haavatavus ja tugevus“, mis tugineb CARE mudelile ning aitab õppijatel mõista, kuidas teadlikkus oma reaktsioonidest ja vajadustest saab olla taastumise alus. Nende ühine lähenemine on inimlik, selgitav ja toetav — nad aitavad õppijatel märgata oma kogemuste tähendust, mõista trauma mõju ning leida praktilisi viise, kuidas liikuda edasi suurema teadlikkuse, enesehoiu ja sisemise tasakaaluga.
	Eelregistreerimisega kursus
Teemad / tegevused	
1.Kohtumine	I kohtumine – Trauma mõistmine ja ellujäämisreaktsioonid Eesmärk Luua turvaline raam kursusele, mõista trauma mõju mõtetele, tunnetele ja kehale ning õppida ära tundma peamisi ellujäämisreaktsioone. Meetodid • lühiloeng ja visuaalsed selgitused • arutelud väikestes gruppides • refleksiooniharjutused (kirjalikud või suulised) • kehateadlikkuse harjutused (nt hingamise jälgimine) Õppija tegevused • tutvub kursuse hea tava ja ootustega

	• uurib enda kogemusi trauma mõjust mõtetele, tunnetele ja kehale • kaardistab, millal on kogenud võitle–põgene–tardu reaktsioone • jagab soovi korral tähelepanekuid ja kuulab teiste kogemusi turvalises raamistikus
2.Kohtumine	II kohtumine – Eemaldumine, mälupildid ja teised ebatavalised reaktsioonid Eesmärk Mõista eemaldumise/lahtiühendatuse reaktsiooni, traumajärgseid mälupilte ja teisi ebatavalisi kogemusi ning näha neid kui ellujäämisviise, mitte „veidrusi”. Meetodid • lühiloengud ja selgitused • kogemuspõhised harjutused (nt „kuidas ma märkan, et eemaldun”) • turvalised maandamistehnikad • juhendatud arutelu Õppija tegevused • uurib, kuidas eemaldumine või dissotsiatsioon tema elus avaldunud on • mõtestab mälupiltide või pealetükkivate kogemuste olemust • tutvub näidetega teistest traumajärgsetest reaktsioonidest (sh hääled) • harjutab maandamis- ja kohaloluoskusi, mis aitavad keeruliste kogemuste ajal.
3.Kohtumine	II kohtumine – Suhted, sisekõne ja taastumise toetamine Eesmärk Mõista trauma mõju suhetele, sisekõnele ja ajule ning kujundada isiklik toimetuleku- ja tagasilanguste ennetamise plaan. Meetodid • arutelud ja näited igapäevaelust • eneserefleksioon ja kirjutamisharjutused

	• lühiloengud trauma mõjust ajule ja mälule • praktilised toimetulekuoskuste harjutused Õppija tegevused • uurib, kuidas trauma on mõjutanud tema suhteid ja suhtlemisviise • märkab häbi ja ennasthalvustava sisekõne mustreid ning sõnastab neid ümber toetavamaks • mõtestab trauma mõju ajule ja igapäevasele toimetulekule • kaardistab enda toimivad toimetulekuviisid ja loob isikliku tagasilanguste ennetamise plaani, vajadusel ka kriisiplaani(kaarti) • teeb kokkuvõtte oma õppimisest ja edasistest sammudest.
--	--