



Enne kui alustad

See käsiraamat on mõeldud taastumisvõtete kursust juhendavaile vaimse tervise spetsialistidele ja vabatahtlikele kursusejuhendajaile. Juhendaja käsiraamatut kasutatakse koos "Taastuja käsiraamatuga". Mõlemas raamatus rakendatakse ellu Vaimse Tervise Keskliidus arendatud taastumismõtteviisi. "Taastuja käsiraamatus" leidub olulisim info kursuslase jaoks, "Juhendaja käsiraamatus" selgitatakse taastumismõtteviisi ja põhjendatakse teatud tegutsemisviise.

Kummaski käsiraamatus on samad pealkirjad ning iga peatüki alguses on kõigepealt selle teemaga seotud mõtteid ja vaatenurki. Pärast seda on "Juhendaja käsiraamatus" juhendajale mõeldud ülesanne ning ruumi teema läbitöötamiseks ja kursuse kavandamiseks. Ülesannete abil saad välja töötada oma viisi juhendada taastumiskursusi. Iga peatüki lõpus on soovitusi praktiliseks tööks ja tsitaate varem peetud kursuste tagasisidest. Käsiraamatu lõpus leiad ettepanekuid kursuse kui terviku ja üksikute kogunemiskordade sisustamiseks, ühe kogunemiskorra kavandamismudeli ning näiteid praktilistest harjutustest, kergest venitamisest ja lõdvestumisest.



Kursuse "Taastumisvõtteid" üldisteks eesmärkideks on

- edendada taastumisvalmidust ehk toetada taastujaid, et nad leiaksid oma elu muutmist ja taastumist puudutavaid eesmärke ning
- toetada taastujate usku nende asjatundlikkusse oma elu küsimustes.



See kursus sobib vaimsest kriisist taastujale, sõltumata diagnoosist ja elusituatsioonist. Siiski ei sobi see isikuile, kes on akuutses kriisis ja kelle haiguse sümptomid on akuutses faasis.

Peale taastuja enese asjatundlikkuse kasutatakse kursustel ära ka teiste taastujate ja spetsialistide kogemusi ja teadmisi taastumisest. Taastuskursus ei ole teraapiarühm. Kursus paneb rõhku õppimisele ja kogemuslikkusele. Juhendajad tegutsevad teejuhi ja õpetaja rollis, mitte terapeutidena.



Eesti tuleviku heaks



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

Vaimse Tervise Keskliidu taastumiskursustel on spetsialistide kõrval algusest peale (aastast 1982) tegutsenud ka vähemalt üks kogemusjuhendaja. Kogemusjuhendajal on isiklik kogemus psüühilisest haigestumisest ja taastumisest. Kursuslastelt saadud tagasiside järgi on kogemusjuhendaja ligiolek ja osalemine kursuse töös andnud mh. lootust, et on võimalik taastuda, ning kergendanud asjadest kõnelemist nende õigete nimedega.

Taastumisvõtete "Kogemusjuhendaja käsiraamatu" on kirjutanud Markku Lehto (2005). Raamatu abil saavad kogemusjuhendajad visandada oma loo ning jutustada selle taastujaile näiteks taastumiskursuste sissejuhatava ettekandena. Vaimse tervise spetsialistidele annab käsiraamat lisateadmisi kogemusjuhendamisest.

Vaimse Tervise Keskliidus mõeldakse, et vaimse tervise probleemidest taastuda on võimalik kõigil ning et iga inimese taastumine on ainulaadne, individuaalne ja sügavalt isiklik muutumisprotsess. See sunnib juhendajaid hoiduma kursuste teemasid käsitledes eeldamast, nagu taastuksid kõik teatud kindlal viisil, ja kannustama kursuslasi analüüsima oma taastumist ja sellega seotud küsimusi. Samas vahendatakse usku taastumise võimalikkusse.

Lisalugemiseks soovitame järgmisi raamatuid:

- Jari Koskisu: Oman elämässä puolesta – mielenterveyskuntoutujan työkirja. Edita 2003.
- Jari Koskisu: Eri teitä perille – mitä mielenterveyskuntoutus on? Edita 2004.
- Markku Lehto: Keinoja omaan kuntoutumiseen – vertaisen työkirja. Mielenterveyden keskusliitto 2005. (Kirja on tarkoitettu erityisesti vertaisohjaajille.)

Helsingis 12.09.2005

Jari Koskisu

Kaiju Yrttiaho

Estonian Psychosocial Rehabilitation Association has the right to distribute printed version of workbooks/
Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingul on õigus jaotada käsiraamatuid paberkandjal

© Mielenterveyden keskusliitto (Vaimse Tervise Keskliit)
Selle raamatu kopeerimine ja osalinegi tsiteerimine ilma autorite loata on keelatud.

Kaanepilt: Antero Haltta
Küljendus: Taina Leino
Trükikoda: Kehitys Oy, Pori 2009

ISBN 952-5154-58-0

Sisukord

1 •	Kuidas käsiraamatut kasutatakse?	4
2 •	Töö põhimõtted	7
3 •	Võrdsuspõhimõte taastumise	12
4 •	Patsiendist taastujaks	15
5 •	Milline võib taastumine olla	17
6 •	Hetkeolukorra hindamine	21
7 •	Millest kõigest olen taastumas?	23
8 •	Suund tulevikku	25
9 •	Tegutsemine oma elu nimel	27
10 •	Kust ma tean, et olen taastunud?	29
11 •	Taastumise kindlustamine.....	31
12 •	Tuge ja teadmisa	33
Allikad		37
Lisad (1–8)		38

Kuidas käsiraamatut kasutatakse?

JUHENDAJA KÄSIRAAMAT

Juhendaja käsiraamatusse on kogutud teadmisi, mõtteid ja näiteid. Kursus on osalejaile võimaluseks asuda visandama oma taastumist: kuidas see edeneb, millised tegurid võivad seda edendada või takistada ja mida saab inimene ise teha oma taastumise heaks. Juhendaja ülesandeks on luua kursusele sellised tingimused, et võimaldatakse ja toetatakse iga taastuja isikliku taastumise protsessi.

Juhendaja toetab ja kannustab kursuslasi osalema kursuse töös igapäevase sobival viisil. Kursus töötab vabatahtlikkuse alusel. Kedagi ei sunnita ega kohustata osalema milleski sellises, millest nad osa võtta ei soovi. Kursuslasi kannustatakse tegema valikuid ja otsuseid, mis toetavad nende taastumist. Näiteks "Taastuja käsiraamatu" ülesannetest kannustatakse keskendumisele vaid neile, mis tunduvad kursuselasele sel hetkel tähendusrikkad. Puudumiste pärast ei karistata ega süüdistata, ja kursuslasi õhutatatakse tulema kohale ka siis, kui nad juba kodunt lahkudes teavad, et hilinevad.

Aidates inimesi aitama iseennast, antakse lootust ja kinnitatakse tunnet, et ollakse oma elu asjatundjad. Juhendajana tohivad katsetada ja kohandada käsiraamatute sisu soovitud viisil.

"Juhendaja käsiraamatu" lõpus on ettepanekuid kursuse kui terviku (lisad 1 ja 2) ning iga kogunemiskorra (lisad 3 ja 4) jaoks. Kavandamismudelit (lisa 5) saad kasutada, kavandades üksikasjalikumalt üksikuid kogunemiskordi. Lisas 6 on näiteid praktilistest harjutustest. Lisasse 7 on kogutud kergeid venitusharjutusi, millega võib kogunemiskordi alustada, ja lisa 8 on ettepanekuid lõdvestusharjutusteks.

TAASTUJA KÄSIRAAMAT

"Taastuja käsiraamat" ei ole mõeldud *peatükk per kogunemiskord* rütmis läbivõtmiseks, vaid iga kursusel tasuks edeneda nii, nagu see osalejaile enestele sobivaim tundub. Käsiraamatu ülesandeid võib täita kogunemistel või anda neid kodutööks. Kui ülesanne antakse kodutööks, on hea mainida, et see on vabatahtlik ja järgmine kord võib tulla kohale ka siis, kui ülesandeid pole täidetud.

Kui kursuselased hakkavad oma käsiraamatut kasutama, on hea meelde tuletada, et käsiraamat ja selles olevad märkmed on ennekõike nende eneste jaoks. Ülesandeid ei täideta juhendaja või teiste kursuslaste jaoks. Kursustel koos käsitletavate ülesannete korral võivad kursuselased ise valida, mida nad soovivad teistele jutustada.

Kursuslasi kannustatakse tegema oma märkmeid ja tähelepanekuid (päeviku stiilis), kui see on nende jaoks vastuvõetav. Sellepärast on "Taastuja käsiraamatus" oma märkmeteks rohkesti ruumi. "Taastuja käsiraamatu" ülesannete otstarbeks on virgutada oma taastumisega

seotud mõttetegevust. Eesmärgiks ei ole võtta läbi kõik küsimused, vaid kursuslasi võib kannustada arutlema nende küsimuste üle, millest nad sel hetkel arvavad endale kasu tulevat.

KURSUSE KAVANDAMINE JA LÄBIVIIMINE

Kursuse tervikkestuse, kogunemiskordade kestuse ja hulga ning kursusel osalejate hulga võib kavandada mitmel eri viisil. Eelnevalt on hea teha üldkava ja kursuse edenedes igale korrale täpsem kava (näiteks lisa 5 abil), milles on ruumi muutustele ja paindlikkusele. Näiteks võib kursuslaste eesmärkidest esile kerkida selliseid ootusi, millele eelnevalt pole osatud tähelepanu pöörata.

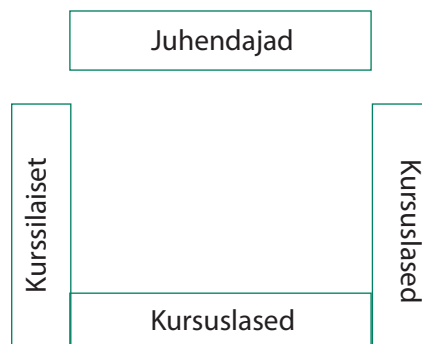
Vaimse Tervise Keskliidu kursusi "Taastumisvõtteid" on teostatud lisades 1–4 kirjeldatud viisil. Kursuslasi on olnud 12, kutselisi juhendajaid üks ja kogemusjuhendajaid kaks. (Kogemusjuhendaja on inimene, kellel on isiklik haigestumise ja taastumise kogemus.)

Kursuslasi valides on peetud tähtsaks, et igale osalejale tuleks vähemalt üks samast soost ja samasse vanuserühma kuuluv kursusekaaslane. Praktikas on vanuspiirideks olnud 19–59 aastat. Kursuslased on olnud väga erinevas psüühilise haiguse faasis ja erinevate diagnoosidega. Valikutes on püütud silmas pidada ka seda, et ükski ei oleks näiteks ainus töötav või hääli kuulev osaleja.

Enne kursuse algust on juhendajail hea üksteisega tutvuda. Võrdväärse koostöö alusena on tähtis tööjaotus ning rollide kindlaksmääramine ja tunnustamine. Tutvumise tähendus on oluline eriti siis, kui kursustel on juhendajaiks spetsialiste, kes pole varem kogemusjuhendajatega koostööd teinud.

Töörühmal on hea varuda iga kogunemiskorra algusse ja lõppu aega selle kogunemiskorra üksikasjalikumaks kavandamiseks ja teostuse hindamiseks.

Ruumi oleme kujundanud nii, et see võimaldaks õppida. Juhendajate lauad ja toolid on pandud kõrvuti klassi või toa ette ning kursuslaste lauad ja toolid on paigutatud hobuseraua kujuliselt nende ette.



Kui töötatakse väikerühmades, on hea varuda igale rühmale oma ruum. Vahel oleme vestelnud paariti või väiksemates rühmades ka samas ruumis, nii et paarid või rühmad on otsinud ruumist võimalikult eraldatud kohad. Tähtsaim on pakkuda vestluseks rahulik ja häirimatu võimalus.

Töötamisel vajalikeks materjalideks on mh.

- "Taastumisvõtteid. Taastuja käsiraamat"
- kirjutusvahendid
- pabertahvel, vildikad ja maalriteip
- cd-mängija ja lõõgastav muusika
- tegevuslikes harjutustes vajalikud esemed

Kuna taastumine ei seisne ainult asjade ja tunnete arutamises, on kursusel peale info ja vestluse tarvis ka iga kursuse otstarbele vastavaid tegevuslikke harjutusi, lödvestumist, võimlemist, matku ja tutvumisretki. Uudsed ja mitmekülgsed kogemused iseenesest võivad taastumist märkimisväärselt edendada.

Tegevuslike harjutuste otstarbeks on aidata kaasa kursusel käsitletavate teemade läbitöötamisele ja toetada seeläbi kursuslaste taastumisprotsessi. Harjutuste järel on hea vestelda nende tähendusest ja juhendajad peavad saama põhjendada kursuslastele, miks need harjutused on kursusekavasse võetud. Kursuse algusse on valitud harjutusi, mille abil tutvutakse üksteisega ja tugevdatakse kursuse rühmakssaamist. Kursuse lõpupoolele võib valida harjutusi, milles keskendutakse kursuslaste individuaalsematele eesmärkidele. Näiteks õpitakse endale truuks jäämist ja "ei" ütlemist.

Meie kogemuste järgi võib kursuse edenedes ilmnedas väsimust, mis tuleneb mitte niivõrd kursuse sisust või läbiviimisest, vaid on märgiks asjade läbitöötamisest. Seda on hea kursuslastele valjusti öelda. Väsimustunnet on hea silmas pidada ka kursusekava planeerides. Sel juhul on näiteks pikem lödvestumine heaks vastukaaluks arutlemisele.

Kursuslastelt saadud tagasiside alusel on tähtsad üksikute kogunemiskordade ajal peetud pausid. Need on võimaldanud kursuslastel omavahel suhelda ehk vabalt vestelda, lastes tekkida jagamiskogemusel. Vestlus toetab rühmakssaamist ning võimaldab vahetada kogemusi ja tekkida sõprussuhetel. Suhtlemise teket on põhjust edendada, pidades piisavalt tihti piisavalt pikki pause. Mõnedel kursustel on katsetatud 15–30 minutilisi vabas vormis kohvijoomisi enne tegeliku kursusetöö algust, ja see on andnud häid tulemusi.

*"See käsiraamat ... kuna siin ei ole palju seda teksti, siis ma olen suutnud keskenduda selle lugemisele seal kursusel. Need ülesanded panid mõtlema ja arutlema ja need ülesanded on omal moel erinevad kui need, mis varem on olnud... Võis teha oma avastusi, kuna keegi ei sundinud millekski.
Ma suudan nüüd tagantjärele ammutada tohutult sellest raamatust."*

– Kursuslane

Töö põhimõtted

Kursuseprotsessi alustamise seisukohast on tähtis, et eriti esimeste kogunemiskordade atmosfäär oleks rahulik ja salliv. Siis nõutakse kursuse juhendajailt enim rahulikku ja positiivset ligiolu alguspinge maandamiseks ja suhtlemise võimaldamiseks.

Juhendaja ülesandeks on luua kursusele turvalisust tagavad, selged raamid. Mida selgem ja lihtsam on kursuse ülesehitus, seda paremini saavad kursuselased keskenduda kursuse tööle. Juhendaja suhtumine kursuslastesse on lugupidav ja salliv. Usutakse, et igaüks osaleb tegevuses endale sel hetkel sobivaimal viisil.

Kursuse mängureeglid ja tööd suunavad põhimõtted on põhjust kursuse alguses läbi vaadata ja hiljem kursuse käigus vajadusel nende juurde naasta. Mängureeglite ja põhimõtete otstarbeks on pakkuda kõigile kursuslastele turvaline kursusekogemus ning ühesugused võimalused osaleda ja kursusest kasu saada, mitte aga otsustada kursuslaste eest, mida tohib teha ja mida mitte. Kui asjad vaadatakse koos läbi, luuakse kursusele üksiti selged raamtingimused kursuse õnnestumiseks ja kõigi osalejate kaitsmiseks.

Mängureegleid ja põhimõtteid saab lugeda "Taastuja käsiraamatust". Asjade õppimise ja meelespidamise hõlbustamiseks on siiski hea tahvlile kirja panna mängureeglitest vähemalt juhendajate kontaktandmed ja põhimõtetest pealkirjad.

► ÜLESANNE

Enne kursuse algust loe "Taastuja käsiraamatu" 2. ptk: Töö põhimõtted (lk 4–5), punktid Mängureeglid ja Põhimõtted.

Milliseid mõtteid mängureeglid ja põhimõtted sinus äratavad?

Kuidas käsitled neid kursuse alguses?

PRAKTILISI SOOVITUSI

MÄNGUREEGLID JA PÕHIMÕTTED ("Taastuja käsiraamat", lk 4–5)

Oleme käsitlenud mängureegleid ja tööd suunavaid põhimõtteid juhendaja juhtimisel esimesel kogunemiskorral ning nende juurde on vajadusel hiljem naastud. Kursuslastele oleme kõnelnud, et neist põhimõtteid võib võtta ka laiemalt oma taastumise ja elamise tagedena, mitte üksnes selle kursuse tegevuse juhtnööriena.

Mängureegleid käsitledes lepime kokku, et kursusel ilmsiks tulnud asjadest ei kõnelda kõrvalistele isikutele. See reegel kehtib ka kursuse sees. Kui tutvud mõne kursuslasega lähemalt, ei jutusta sa tema asjadest teistele kursuslastele. Ka see, mida juhendajad jutustavad iseenestest, on mõeldud vaid sellele kursusele, ja loodetakse, et vaikimiskohustus hõlmab ka seda.

Kursuslasi on kannustatud mängureegleid oma käsiraamatusse kirja panema. Lisaks "Taastuja käsiraamatus" olevale tekstile oleme jutustanud kursuslastele kursuse põhimõtetest järgmisel viisil:

1. Osalemine

Kursuse seisukohast on hea saada teadlikuks sellest, mida sa tahad. Oma otsused ja valikud edendavad taastumist ja oma elu valitsemise tunnet.

Osalemine ja uute – ehkki raskete – asjade kogemine on tähtis. Siiski pole keegi kohustatud näiteks kõnelema, kui ei taha. Piisab pelgast ligiolust – see on sama väärtuslik kui kõnelemine.

Kursuse otstarbeks ei ole kedagi vaevata, vaid anda uusi võimalusi ja lootust. Tasub uurida oma suutlikkust ning korraldada kursusel osalemist vastavalt sellele. Kursusel võib igaüks olla selline, nagu ta on, ja kui on olnud näiteks raske hommik, võib kursusele tulla just sellises

meeleolus, nagu juhtub olema. Kui näiteks tead juba kodunt lahkudes, et hilined, õhutame sind siiski tulema. Võid tulla rahulikult kohale ega pruugi seletada hilinemise põhjusti.

2. Vastutus

Meil, inimestel, on tihti kergem asuda arutlema ja kõnelema teiste probleemidest kui süveneda oma elusse. Heade kavatsustega nõuandeid on saanud oma elu jooksul kindlasti igaüks. Teiste nõuannetest ja juhustest tähtsam on siiski tunne, et sind on ära kuulatud. Kuulamine võib olla raske ja nõuannete vältimine keeruline. Siiski sama oluline kui õppida kuulama teisi on õppida jutustama iseendast.

Meil, juhendajail, ei ole teadmisi, mida peaksite teie, kursuselased, oma eluga tegema. Vastused leiduvad teie enestes omal ajal. Meie oleme siin teid toetamas, et otsiksite endile sel hetkel tähtsaid küsimusi ja visandaksite neile võimalikke vastuseid.

3. Siin ja praegu

Elu elatakse siin ja praegu. See hetk ja selle päeva valikud mõjustavad meie tervist, taastumist ja elu. Mineviku sündmusi ei saa enam muuta, tulevikku ei saa me veel teada – elu elatakse ja otsuseid tehakse tänases päevas.

4. Võrdsus

Kursuslaste ja juhendajate keskel püüeldakse tingimusteta võrdsuse poole. Ei alahinnata ega võrrelda enda või teiste kogemusi, vaid hinnatakse neid kui ainulaadseid ja väärtuslikke.

Taastumise ajal mõtlevad inimesed küsimustele, mis on ühised meile kõigile (näiteks: Millist muudatust ma oma elus soovin?) Haigestumine teeb neile küsimustele vastamise tihti raskemaks. Elu paneb siiski kõik omal kombel proovile ja mitte keegi pole siin "erikaitse all", isegi mitte spetsialistid.

5. Asjatundlikkus oma elu asjus

See kursus ei taha panna kedagi – ei juhendajaid ega kursuslasi – teadma asju teiste eest. Me loodame, et see kursus aitab teil otsida ja leida oma taastumise ja eluga seotud küsimusi ning arutleda nende üle valjusti. Küsimused suunavad inimesi oma avastuste juurde, ja oma avastus on see, mis meid kannab taastumisel ja elus.

"Kursuse algus rõhutas seda, et inimene võiks olla suunatav seestpoolt, mitte aga selline, kes kuulab väljastpoolt tulevaid käskke, et mida teised ütlevad... kui selliseks on kasvatatud, kasvatatud, õpitud. Siin lahkuti sellelt areenilt täielikult. Seda öeldi kohe ja päris valjusti, et minagi sest aru sain. Ja see, et alustati alati nii rahulikult. Seda näeb juba sellest, kuidas inimesi vastu võetakse. Sest siin alustati rahuliku kohvitamisega alati juba pool tundi varem. Kui päeva alustatakse vestlusega... on hea sinna minna."

– Kursuslane

KURSUSLASTE EESMÄRGID KURSUSE AJAKS

("Taastuja käsiraamat", lk 6)

Juba kursusele avaldust esitades on kursuselased mõelnud, mida nad loodavad sealt saada. Üks tähtsamaid ja konkreetsemaid taastumise võtteid on õppida seadma endale sobivaid taastumiseesmärke, neid hinnata ja uurida, mida neist võiks õppida. Selleks koostavad kursuselased endile kursuse ajaks eesmärgid, mille juurde tullakse tagasi kursuse lõppedes.

► ÜLESANNE

Enne, kui kursuselased oma eesmärgid koostavad, loe Juhendaja ja Taastuja käsiraamatu 8. ptk: Suund tulevikku.

Mõttele, kuidas sa käsitled sihipärasuse tähendust taastumisel.

PRAKTILISI SOOVITUSI

KURSUSLASE ENESE EESMÄRGID – ÜLESANDE ETTEVALMISTUS ("Taastuja käsiraamat", lk 6)

Kui kursuse mängureeglid on kokku lepitud ja põhimõtetega tutvutud, võtab juhendaja läbi veel kursuse kui terviku.

Pärast seda palutakse kursuslasi lugeda "Taastuja käsiraamatust" eesmärkide koostamisega seotud ülesanne, mõtiskleda selle üle esmalt rahulikult omaette ja panna siis oma mõtted kirja.

Järgnevalt palutakse kursuslastel valida paariline, kellega nad võiksid vestelda kursuse ajaks seatud eesmärkidest. Asja mõtteks on jutustada teineteisele oma eesmärkidest, mitte neid koos kujundada. Tõdetakse, et kursuslastel saab ja võib olla samasuguseid eesmäärke.

Lõpuks loeb iga kursuslane valjusti oma eesmärgid ette ja need pannakse kirja ka seinale riputatavatele lehtedele. **Eesmärgid pannakse kirja võimalikult täpselt kursuslase enda sõnadega. Neid ei kommenteerita kuidagi.** Pärast üleskirjutamist võib juhendaja lugeda veel kord valjusti eesmärgid ette ja tänada lõpuks seda, kes on oma eesmärgid ette lugenud. Eesmärkide selline käsitlemine on kursuse esimene konkreetne hetk, milles väljendub usaldus taastujate asjatundlikkuse vastu.

Lehed on seinal igal kogunemisel ja kursuslastele pakutakse võimalus teha neisse soovi korral kursuse jooksul muudatusi. Juhendaja hoolitseb selle eest, et lehed võetakse vahepealseks ajaks seinalt ära, kui ruumi kasutavad ka teised. Eesmärgid on mõeldud lugemiseks vaid kursuslastele.



"Kui me alguses koostasime igaüks oma eesmärgid, pandi need seinale, ja need olid iga kord seal seinal, nii et mingil hetkel ei jäänud segaseks, miks ma siin olen, sest keskendumisvõime on olnud nii vilets, ja nii võib ununeda. See oli tore, et saime need seada oma vaatenurgast, neid ei seadnud keegi teine... Meid igaüht kuulati kui isiksust, igaühe eesmärgid pandi seinale, ja need olid vaid just minu eesmärgid... mitte omavahel võistlemiseks. Oli õudselt tore näha, et ühel oli seal vaid üks eemärk, see oli mulle tohutuks kergenduseks, sest mul oli tohutu hunnik eesmäärke... vastavalt minu loomusele. Ja siis äkki taipad seda, kui erinevad me oleme ja kus eri kohtades me oleme liikumas, ja igaüks võis olla seal oma kohas, kedagi ei sunnitud mingisse vormi."

– Kursuslane

Võrdsuspõhimõte taastumisel

VÕRDSUS

Taastujate endi kogemuste kasutamine pakub spetsialistidele uusi vaatenurki ja vahendeid kohtuda kliendiga ning arendada oma tööd. Kogemusasjatundlikkuse kasutamine ei tähenda professionaalsuse alahindamist või alternatiivi, vaid see annab lisaväärtust nii psühhiaatrilisele ravitööle kui ka taastustööle.

Vaimse Tervise Keskliidu kursustel "Taastumisvõtteid" on kogemusasjatundlikkus ühendatud spetsialistide taastustöö oskustega. Nii on suudetud luua uusi vastastikuse mõjustamise vahendeid, mille keskseks mõtteks on anda taastujale võimalus oma kogemuse ja olukorra käsitlemiseks ning liigendamiseks. Kogemusjuhendajate lugude ja kogemuste kuulmine on tähtsaks võtteks toetada seda protsessi. Kursusel on olnud 1–2 kogemusjuhendajat, kes on võimaluse korral eri soost.

Kogemustoe põhimõtteks on toe andmine ja vastuvõtmine, mis lähtub vastastikusest austusest, ühisest vastutusest, samalaadsetest kogemustest ja elulugudest. See tähendab teise inimese olukorra mõistmist kogemusi jagades. Kogemustugi võimaldab teineteiselt õppida ja koos tegutseda ning avab uusi vaatenurki, aitab näha lahendusvõimalusi ja annab lootust.

Võimalus toetada ja aidata teisi samas olukorras olijaid on märkimisväärne taastumist edendav tegur. Inimene, kes on olnud kaua aidatava rollis, tunneb väga julgustavana seda, et saab teist toetada.

Kursusel võib võrdsus teostuda nii töötajate kui ka kursuslaste vahel, ja sellist suhtlemist püütakse toetada ja kindlustada.

NARRATIIVSUS

Teise taastuja taastumisloo kuulmine võib aidata kursuslastel visandada oma elu kui lugu ehk tervik probleemide loetelu asemel. Juba taastuja avanemine, lugude kuulmine ja oma lugude jagamine kursusel hakkavad esile kutsuma lugude liigendumist. Vähehaaval hakkavad tõlgendused ja tähendused muutuma.

Kui siia lisandub see, et taastuja saab teadmisi taastumise eri faasidest, hakkavad lood liigenduma uutmoodi. See omakorda toetab suundumist tulevikku, oma loo jätkumist ning selle intriigi ja suuna mõjustamist. On tervendav jutustada iseenesest loo vormis turvalises ja mõttekas olukorras. Oma lugu muutub eri jutustamiskordadel, eri aegadel rõhutatakse eri asju ja vaatenurki. Areneb kujutelm taastumisest kui elavast, muutuvast loost, mitte kui raskest, üht ja sama kordavast rännakust.

► ÜLESANNE

Loe "Taastuja käsiraamatu" 3. ptk: Võrdsus taastumisel (lk 7).

Millist kasu võib sinu meelest olla taastujale temaga võrdväärse loost?

Mõtle, milliste võtetega saad võimaldada kogemustoe teostumist kursusel.

PRAKTILISI SOOVITUSI

VÕRDSUS TAASTUMISEL – ÜLESANDE KONDIKAVA ("Taastuja käsiraamat", lk 7)

Vaimse Tervise Keskliidu taastuskursustel on kogemusjuhendajaks alati vähemalt üks haigestumist ja taastumist ise kogenud inimene. Ta on jutustanud kursusel oma loo haigestumisest ja taastumisest. Enne tema sõnavõttu oleme rõhutanud kursuslastele, et taastumine on individuaalne ja nendega võrdväärse inimese kogemus pole mingi näidislugu, mille poole tuleks püüelda.

Kuna juhendaja on kursuslastega võrdväärne, oleme palunud kursuslastel kuulata tema lugu rahulikult, kommenteerimata. Kõnelejat ei katkestata küsimustega, vaid lastakse tal rahunud jutustada.

Taastumisloo lõppu oleme varunud 5–10 minutit loost kerkinud küsimustele. Pärast seda on kursuslased vestelnud väikerühmades sellest, milliseid mõtteid lugu neis äratas **suhtes nende endi kogemustega**.

Kui kursusele ei leita omal käel inimest, kel on isiklik taastumiskogemus, võib otsida abi näiteks järgmistest võimalustest:

- Vaimse Tervise Keskliit on vaimsest kriisist taastujaist koolitanud kogemusnõustajaid ja kogemusjuhendajaid. Neid võib otsida (Teadmisteenninduse Propelli telefonist ...)
- Kohalikus vaimse tervise ühingus võib leiduda keegi, kes on valmis jutustama oma taastumisest. Lähima ühingu leiad...
- Taastujate kirjutatud lugusid leidub näiteks raamatuis:

Leena Vähäkylä: Mieli keinussa. Tarinoita masennuksesta ja maniasta. Kirjapaja 2004.

Merja Urponen-Tuukkanen (toim.): Sairauteni nimi on masennus. Pilot-kustannus 2003.

Jukka Komppa: Minä olen. Atena Kustannus 2001.

Neil Hardwick: Hullun lailla. Otava 1999

Kay Redfield Jamison: Levoton mieli. Maanis-depressiivisen psykologin muistelmät. Memfis Books 2002.

(See lõik tuleks muidugi Eesti oludele kohandada.)

Juhendaja võib lugeda valitud lõike raamatuist ja paluda kursuslastel arutada kuuldu põhjal näiteks järgmisi küsimusi:

Mis toetas ja aitas sinu meelest raamatu persooni tema taastumisel?

Milliseid mõtteid kuuldu äratas?

Mis tundus tuttav ja mis erines sinu kogemustest?

Milline võiks sinu meelest olla raamatu persooni hea tulevik?

"Oli selline keskne mõte, et taastumine on võimalik kõigile. Seal üks kogemustugiisik... see oli olnud pensionil ja pääsenud tagasi tööellu. See jäi mulle meelde sellelt kursuselt... See pani mulle sellise mõtte sinna kuklasse, et see võib kindlasti õnnestuda veel minulgi. Kui juba see kutt suutis..."

– Kursuslane

Patsiendist taastujaks

Haigestudes tunneb inimene end tihti ennekõike patsiendina, ja teisedki hakkavad teda vähehaaval tundma selle rolli kaudu.

Koos taastumisega hakkab suhtumine oma haigusesse vähehaaval muutuma. Inimene ei kujutle end enam esmajoones isikuna, kel on probleeme vaimse tervisega, vaid ta siirdub "haige" ja "patsiendi" rollist vahest taastuja identiteedi kaudu elu teistesse rollidesse.

Selle protsessi kirjeldamisel võib abiks olla see, et tehakse mõisteliselt selget vahet psühhiaatrilisel ravil (patsiendi roll), taastusravil (taastusterapeutide töö) ja taastumisel (taastuja oma elu puudutav tegevus).

Ehkki need mõisted tähendavad eri asju, ei välista need üksteist. Inimene võib taastumise ajal vajada ravi ja osaleda taastusravil.

► ÜLESANNE

Loe "Taastuja käsiraamatu" 4. ptk: Patsiendist taastujaks (lk 8–10).

Mõttele, kuidas sa ise käsitled kursusel seda teemat?

PRAKTILISI SOOVITUSI

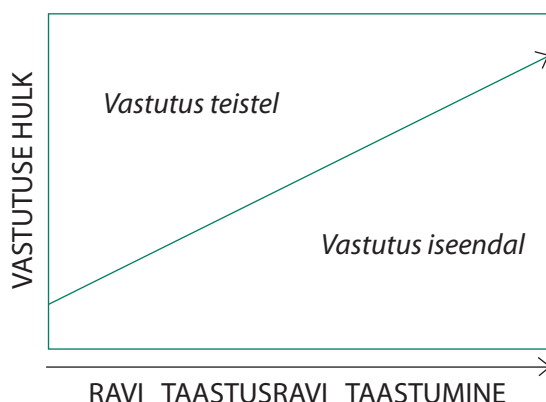
Meie kogemuse alusel on kursuslastel kergem asuda kavandama oma tulevikku, kui nad on saanud kõnelda valjusti (eriti kursuse alguses) mõnevõrra oma minevikust – nagu näiteks võimalikest negatiivsetest ravikogemustest.

Juhendaja ülesandeks selles faasis on võtta vastu kursuslaste olukorrast põhjustatud kibestumus, jõuetuse ja ebaõigluse kogemus. Juhendaja peab olema kursuslaste poolel ja mõistma nende vaatenurka raskes olukorras. Alles pärast selle kuuldavale toomist ja oma seisukoha õigustatuse kogemise kaudu võivad leida ruumi uudsed vaatenurgad ja tõlgendused elatud elu ja tuleviku suhtes.

Pole mõtet takerduda möödunud asjadesse väga pikaks ajaks. Sellega seoses oleme rõhutanud, et kogemustele vaadatakse tagasi sellest päevast lähtuvalt. Mida ma mõtlen oma minevikust praegusel hetkel?

Kursuslastelt saadud tagasiside alusel on üheks olulisemaks kursuse küsimuseks: mida tähendab sinu jaoks taastumine? ("Taastuja käsiraamat", lk 10).

Kõneldes taastumisest ja vastutuse võtmisest oma elu üle, oleme kasutanud järgmist skeemi (Markku Lehto 2004, töödeldud):



Taastumisel võetakse järkjärgult enda peale vastutus oma elu üle. Kui oma jõuvarudest ei piisa, on õigus olla ravitav, patsient, ja loovutada vastutus teistele. Koos taastusravi ja taastumisega on vastutus üha kasvaval määral taastujal enesel. Vastutuse võtmisega kaasneb vastutus oma abi ja toe vajaduste üle.

Taastujat julgustatakse astuma samme patsiendi rollist taastuja rolli suunas, rõhutades, et keegi ei pea taastuma üksi.

PATSIENIST TAASTUJAKS – ÜLESANDE KONDIKAVA ("Taastuja käsiraamat", lk 8–10)

Oleme palunud kursuslasi vestelda ülesannetest paarides või väikerühmades, et igaühel oleks võimalus jutustada soovi korral oma kogemustest.

Paari- või väikerühmavestlus on võetud kokku näiteks küsimustega:

Mida soovite jutustada oma vestlusest kõigile? Mis jäi veel mõtteid vaevama?

Milline võib taastumine olla

"Taastuja käsiraamatu" peatükkide 5–10 otstarbeks on visandada taastumise edenemist. Taastumise kirjeldus, teemad ja küsimused lähtuvad Vaimse Tervise Keskliidu paarikümneaastase kursusetevõtte ajal taastujail saadud andmetest ja kogemustest.

Ehkki kirjeldatakse taastumisprotsessi, ei taheta väita, nagu oleks olemas mingi põhimudel, mille järgi taastumine edeneb. Taastumist kirjeldades on soovitud pakkuda kursustele abivahendeid oma taastumise visandamiseks. Püüdluseks on äratada taastujas küsimusi, nagu **"Kuidas võib edeneda minu taastumine?"** või **"Mida ma saan ise teha oma taastumise heaks?"**

Taastumise visandamise lähtekohaks on käesolev hetk: taastumist jälgitakse sellest olukorrast lähtudes, milles taastuja parajasti on.

► ÜLESANNE

William Anthony (2002) järgi on taastumine vaimse tervise probleemidest loomu poolest samasugune protsess nagu toibumine mistahes elu katastroofidest. Psüühilise haigestumise tagajärjel peab inimene millestki loobuma – ajutiselt või alatiseks.

Kutselisel juhendajal võib olla raske emotsionaalselt samastuda psüühilise haiguse kogemusega, kui ta pole seda ise kogenud. Siiski on igaüks meist pidanud elus kokku puutuma elu muutvate kriisidega ja nende tagajärjel millestki loobuma.

Kutselisel juhendajal võib olla taastuja taastumiskogemusse kergem sisse elada, kui ta tunneb ära oma võtted toime tulla ja toibuda.

Mõttele, millest oled ise oma elus taastunud?

Mida oled ise vajanud taastumiseks?

Loe "Taastuja käsiraamatu" peatükid 5–10 (lk 12–31).

Milliseid küsimusi taastumisprotsessi kohta tekst sinus äratab?

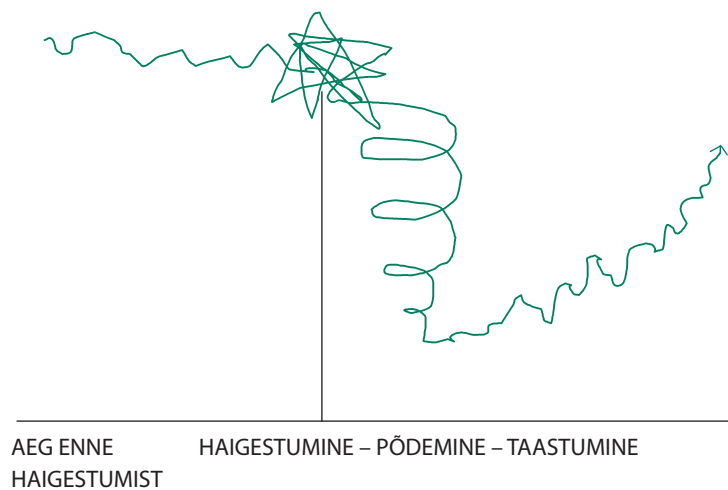
Kuidas sa ise defineerid taastumist?

Kuidas käsitled seda teemat kursusel?

PRAKTILISI SOOVITUSI

Alustades peatükkide 5–10 läbitöötamist, oleme võtnud lühidalt ja üldiselt läbi taastumise faasid. Sellega aidatakse kursuslastel kujutada ette taastumist kui tervikut. Rõhutame kogu aeg, et taastumine on individuaalne ega toimu ainult ühel kindlal viisil.

Taastumise faaside tutvustamisel oleme kasutanud järgmist skeemi:



Skeemi oleme selgitanud nii:

Pole teada, miks mõni haigestub ja teine mitte, aga me teame, et haigestumine pole kellegi süü ja et keegi ei soovi haigestuda. On tähtis teada, millest kõigest ollakse taastumas. Me taastume mitte üksnes haigusest ja selle sümptomitest, vaid ka neist asjust, mis on põhjustanud haigestumise, ja sellest, mis on toimunud pärast haigestumist (näiteks töökoha kaotus või loobumine mõttest saada lapsi).

Haigestumise ja põdemisega kaasneb tihti mitmesuguseid tundeid, mh. häbi ja süütunne. Jõuvarud on väikesed, ja tihti läheb nii, et elukeskkond hakkab kitsenema ja sünnib iseenestast toitev ring. Näiteks haiguse sümptomid koos häbi ja sotsiaalsete hirmudega võivad viia seisundini, milles ei söandata minna inimeste hulka, ja neid olukordi hakatakse vältima. Kõrvaletõmbumine viib omakorda selleni, et teiste inimestega kohtumine hirmutab üha rohkem (skeemi spiraal).

Taastumine võib käivituda kas välisel (lähedaste või professionaalide toel) või sisemisel (näiteks tundest, et mõnd asja tuleb oma elus muuta) surve all. Soov purustada oma elu kitsendav rõngas võib olla taastumise algeks.

Taastumine ei ole sirgjooneline teekond, vaid tervis võib olla muutlik. On paremaid ja halvemaid päevi või perioode. Halvimailgi aegadel taastumine siiski ei peatu, vaid jätkub.

Pole võimalik taastuda tagasi. Taastumine – nagu elugi – toimub sellest hetkest tulevikku. Taastumine ehitub üles neile toimivatele ja tervetele külgedele, mis on olemas praegu. Haigestumise kogemust ei saa endast ära kaotada. Taastumine ei ole naasmine endisesse, vaid teekond uude.



"See taastumise protsess, nagu juhendaja seda esitas, mis on taastumine, ja ta joonistas sellise... mina olen visuaalne inimene, ma vajan alati pilti, et saaksin mõnest asjast aru... Ma sain teha oma avastusi sellest, millises kohas ma ise olen liikumas... Ma ei tunne, et oleksin kuidagi väljapoole minemas. Ma ei jaksa ronida trepist, ma ei suuda, ja see tekitab minus juba pisut õudust, selle asemel ma lähen selles suunas... Pisut selle aluse suunas, pisut sellest kõrgemal, aga ma lähen praegu veidi sinna edasi. Ma võin olla selline, ma võin siin libiseda. Ma avastasin, et tore, ma võin minna rahus edasi, ma tulen nüüd siin kuidagi toime. Ja see annab jälle vabaduse, ja see vabastab neid jõude..."

– Kursuslane

Hetkeolukorra hindamine

Oma elusituatsiooni hinnates loob taastuja arusaama oma suhtest mineviku ja olevikuga. Hetkeolukorda hinnates loob taastuja käesoleva hetke arusaama oma olukorrast. On tähtis tõsta esile taastuja enese küsimusi, mis puudutavad tema elu ning võimalikke muutusevajadusi ja -ootusi. Oma olukorra vaatlemine, avatus uutele kogemustele ja lootuse võimalikkusele võivad äratada tulevikuga seotud unistusi, mis on aluseks taastuja enese eesmärkidele.

Aga sama tähtis on järele mõelda, mille najal jaksad, mis on hästi ja milles pole muudatust tarvis.

► ÜLESANNE

Loe "Taastuja käsiraamatu"st 6. ptk: Hetkeolukorra hindamine (lk 13).

Milliseid küsimusi see sinus äratab?

Kuidas sa ise teemat kursusel käsitled?

PRAKTILISI SOOVITUSI

HETKEOLUKORRA HINDAMINE – ÜLESANDE KONDIKAVA (“Taastuja käsiraamat”, lk 13–14)

Ülesandesse on kogutud näiteid küsimustest, mida taastujad on esitanud oma elu kohta, hinnates hetkeolukorda.

Kursuse ajal pole kavas otsida vastuseid kõigile neile küsimustele. Vastuste leidmine pole meie meelest selles faasis tegelikult isegi vajalik, küll aga on vajalik küsimuste leidmine ja nende valjusti esitamine.



Millest kõigest olen taastumas?

Oma elu nägemine ja visandamine loona, eluloona, milles on olnud mitmesuguseid perioode, toetab taastuja kinnitumist just käesolevasse hetke ja selle hetke küsimustesse. Kursusel ei vaadelda minevikku seletuste ja põhjuste leidmiseks käesolevale hetkele. Vaatlusvaatenurgaks on see, kuidas taastuja praegu suhtub toimunud asjadesse.

Varasemad kogemused, millest pole saadud piisavalt kellelegi kõnelda, võivad takistada taastumise käivitumist ja edenemist. Kui jäädakse kinni minevikku, ei jää ruumi ei käesoleva hetke ega tuleviku realistlikuks visandamiseks.

► ÜLESANNE

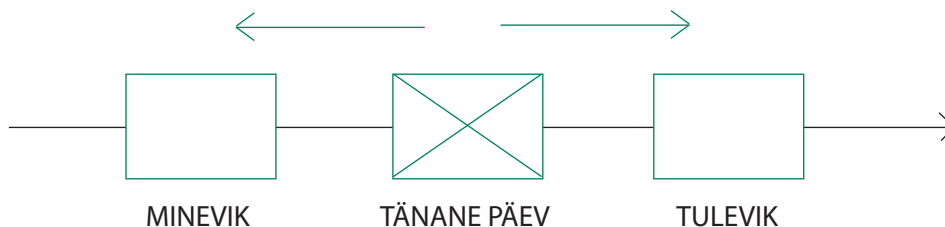
Loe "Taastuja käsiraamatu" 7. ptk: Millest kõigest olen taastumas? (lk 16–18)

Milliseid küsimusi loetu sinus äratab?

Mõtle, kuidas käsitled teemat kursusel?

PRAKTILISI SOOVITUSI

Kui oleme käsitlenud mineviku sündmusi ja tuleviku ootusi tänasest päevast lähtudes, oleme kasutanud vaatenurga konkretiseerimiseks järgmist skeemi:



Skeemi on selgitatud nii, et on tähtis luua suhtumine minevikku, aga tänast päeva ei asuta seletama minevikust lähtudes. Hoitakse jalad ja mõtted tugevasti kinni tänases päevas ja praeguses hetkes ning uuritakse, mida möödunust praegu mõeldakse ja kuidas sellesse praegu suhtutakse. Kui on saadud teadlikuks ja loodud suhtumine minevikku soovitud viisil, võib end sellest vabastada. Nii vabaneb jõude tänaseks päevaks ja tulevikuks.

MILLEST KÕIGEST OLEN TAASTUMAS – ÜLESANDE KONDIKAV (“Taastuja käsiraamat”, lk 16–18)

Kursuslased on arutanud peatüki ülesandeid kas paarides või väikerühmades ja lõpuks on neist vesteldud veel üheskoos. Mõningad ülesanded on võidud teadlikult paluda ka kodus läbi mõelda. Järgmisel kogunemisel on nende juurde tagasi tulnud kas paarides või väikerühmades. Need vestlused on kokku võetud näiteks küsimustega:

- Mida soovite oma vestlusest jutustada kõigile?
- Mis jäi veel mõtteid vaevama?

Suund tulevikku

Töötajad saavad aidata taastujal muuta muutuseootusi ja -vajadusi ning vormida need konkreetseteks eesmärkideks, aidates otsida ka võtteid eesmärkide saavutamiseks. Eesmärkides tuleks näha pigem vahendeid kui sihte: need suunavad taastuja valikuid ja otsuseid mõttekama ja otstarbekama elu suunas.

Lähtekohaks on see, et muutusevajaduse või probleemsena kogetud asja lahendamine on juba iseenesest sihipärane tegevus ja see võib aidata taastujal seada eesmärkideks ka teisi muudatusi. Peale selle on probleemidele praktiliste lahenduste otsimine eelduseks, et taastuja elu on mitte üksnes probleemidest aheldatud, vaid sisaldab ka võimalusi.

Taastumise eesmärgiks on mitte kõigi eesmärkide saavutamine – see pole alati ka võimalik –, vaid edenemine eesmärkide suunas.

► ÜLESANDED

Loe "Taastuja käsiraamatu" 8. ptk: Suund tulevikku (lk 20–22).

Milliseid küsimusi see sinus äratav?

Mida sa ise mõtled sihipärasuse tähendusest taastumisel?

Kuidas käsitled teemat kursusel?

PRAKTILISI SOOVITUSI

Kuna "Taastuja käsiraamatu" 8. peatüki ülesanne on üsna ulatuslik ja kursused on tagasisides nimetanud seda töörohkekski, oleme teinud tihti nii, et ülesande täitmist on alustatud kursusel ja kursused on võinud seda jätkata soovi korral kodus. Ülesannet on arutatud järgmisel kogunemisel kas paarides vesteldes või on mõni saanud soovi korral jutustada oma lahendusest, ja sellest lähtuvalt on järgnenud ühine vestlus.

Oleme kannustanud kursused valima ülesandesse võimalikult konkreetne ja argine asi või probleem. Oleme kõnelnud ka sellest, kuidas selle ülesande abil saab hiljemgi jälgida oma taastumisega seotud muutusevadjadusi või probleeme.



Tegutsemine oma elu nimel

Taastuja tegutsemine oma elu nimel tähendab seda, et ta astub samme oma eesmärkide suunas ning hoolitseb oma jõuvarude ja suutlikkuse eest. Taastumise edenemine toetub sellele taastuja tegevusele. Edenemise viisiga seotud valikud peab tegema taastuja ise.

► ÜLESANNE

Loe "Taastuja käsiraamatu" 9. ptk: Tegutsemine oma elu nimel (lk 24–28).

Milliseid mõtteid see sinus äratab?

Mõttele, kuidas saad olla juhendajana toeks taastujale, kes tegutseb oma elu nimel.

Kuidas käsitled teemat kursusel?

PRAKTILISI SOOVITUSI

9. peatüki käsitlemise oleme jaganud kahele kogunemiskorrale. Neile kogunemistele oleme lisanud näiteks lõdvestumis- või tegevuslikke harjutusi/ülesandeid. Kahe kogunemise vahel võib korraldada matka või mingit muud tegevust, mis omalt poolt toetab mõtet taastumisest kui konkreetsetest argistest tegudest.

Tasub küsida, millest on kursuselased huvitatud, ja kavandada kogunemised selle alusel.



Kust ma tean, et olen taastunud?

Võidakse mõelda, et taastumise "lõpptulemusena" muutub taastuja minapilt. Taastumist tuleks määratleda siiski mitte eesmärkide saavutamise alusel, vaid isiklikult kogetud elu mõttekuse vaatenurgast.

Taastumisel on tähtis, et taastuja võtaks kasutusele uued, heaolu edendavad tegevusmudelid ja et need kinnistuksid osaks tema argipäevast.

Taastumise protsesse ja kogemusi kaardistanud uurimused on tõstnud esile, et taastujate vaatenurgast tähendab taastumine algatusvõimelist ellusuhtumist ja aktiivsust oma elukeskkonnas.

► ÜLESANNE

Loe "Taastuja käsiraamatu" 10. ptk: Kust ma tean, et olen taastunud? (lk 30)

Milliseid mõtteid see sinus äratab?

Kuidas käsitled teemat kursusel?

PRAKTILISI SOOVITUSI

"Taastuja käsiraamatu" 10. peatükk on viimane taastumise faase tegelikult esitlev peatükk. Selle peatükiga seoses oleme üldiselt veel korranud taastumise faase ja vajadusel siirdunud tagasi 19. lk skeemi juurde.

KUST MA TEAN, ET OLEN TAASTUNUD? – ÜLESANDE KONDIKAVA ("Taastuja käsiraamat", lk 31)

Kursuslastel on palutud kõigepealt omaette mõtiskleda ülesande küsimuste üle. Pärast seda on nad võinud vestelda neist kas paarides või väikerühmades. Lõpuks on võidud vestelda veel üheskoos neist asjadest, mis jäid mõtteid vaevama ja millest kursuselased tahaksid jutustada kõigile.

Ülesannet saab täita ka taastumise faase tegevuslike harjutuste abil jälgides. Harjutust Taastumise skaala on läbi viidud järgmisel viisil:

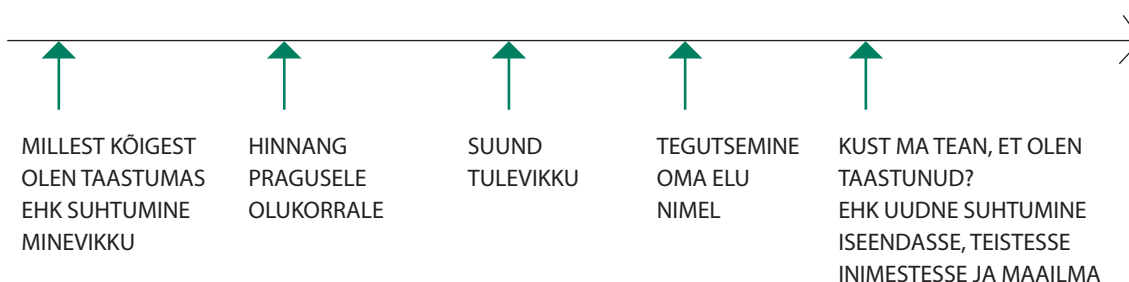
Taastumise skaala

Oleme märkinud maalriteibiga pörandale skaala (vaata skeemi allpool). Skaalale on kinnitatud paberilehed, millele on kirjutatud taastumise eri faasid. Kursuslastel on palutud minna skaalal kohta, kus nad ise arvavad end hetkel taastumisel olevat. Pärast seda võivad nad jutustada, miks nad on valinud selle koha ja milliseid mõtteid/tundeid see koht neis praegusel hetkel äratav.

Ülesannet võib jätkata, paludes kursuslastel siirduda järgmiseks sinna kohta, kus nad loodavad olevat näiteks aasta pärast. Sellest kohast lähtudes võivad nad jutustada, mis on võimaldanud või põhjustanud siirdumise sinna kohta. Mis tunne on seal olla ja milliseid mõtteid see äratav?

Ülesannet selgitades on hea ütelda kursuslastele valjusti, et see koht, mille nad nüüd valivad, kõneleb nende praegustest arusaamadest. Kui ülesanne tehtaks homme uuesti, võiks koht olla juba teine. Skaalale ei minda ka end teistega võrdlema, vaid see harjutus on üksnes iseene jaoks. Igaüks mõistab skaala kohti omal viisil. Sellegi ülesande juures on hea meele pidada, et osalemine on vabatahtlik.

Skaala:



Taastumise kindlustamine

Taastumist on tihti vaadeldud teekonnana, kus astutakse samme eesmärkide suunas. Teel olles peab inimene vahel puhkama ja suunda täpsustama. Vahel sattutakse mõttele, kas kogu rännak on üldse mõttekas. Paiguti on vaja leida uusi radasid, kui algselt kavandatud muutuvad läbitamatuks. Teinekord on vaja pöörduda tagasi, kui märkad, et eesmärk ei ole enam püüdlusi väärt.

Seepärast tuleb eesmärgi seades silmas pidada, et eesmärgid võivad taastumise ajal kasvada ja vahest muutuda. Taastumist ei saa dikteerida tegutsemine ega sund. Inimene ei saa taastumist sooritada.

T A A S T U S P L A A N

Iga taastusravi määratlus rõhutab taastustöö keskse omadusena selle plaani- ja sihipärasust. Tegelikult puudub paljudel vaimsest kriisist taastujail taastusplaani või ta ei ole teadlik selle olemasolust.

Et taastusplaani toimiks taastumist edendava tegurina, peaks selle ülesandeks olema selgitada eesmärgi ja võtteid ning lisada taastuja teadlikkust oma olukorrast, alternatiividest, võimalustest ja valikutest. Taastusplaani peaks kasvatama taastujas tunnet, et tema taastumisprotsess ja selle suund on tema meelevaldsel ja et toetust on piisavalt.

Taastuja vaatenurgast peaks taastusplaani vastama järgmistele küsimustele:

- Mille poole püüdlen oma elus ja taastumises?
- Millised on mu enese eesmärgid?
- Kes ja kuidas mind mu püüdlustes toetab?
- Milliseid teenuseid saan ja mida on mul õigus saada?
- Mis on nende teenuste eesmärgid?
- Millise ajakavaga edeneme?
- Millal ja kuidas edenemist hinnatakse?
- Kes vastutab teostuse üle?

► Ü L E S A N N E

Loe "Taastuja käsiraamatu" 11. ptk: Taastumise kindlustamine (lk 32–33).

Milliseid mõtteid see sinus äratab?

Kuidas käsitled teemat kursusel?

PRAKTILISI SOOVITUSI

Oleme palunud kursustel võtta oma lehtedele kirjutatud eesmärgid seinalt ära ja hinnata rahulikult omaette eesmärkide täitmist vastavalt ülesandele.

Pärast seda on kursuslased vestelnud paarides või väikerühmades. Oleme palunud neil mõtiskleda vestluspausi ajal ühest oma eesmärkidega seotud asjast, mida nad sooviksid jagada kõigi kursustel. Kursuslased ei peaks loetlema punkt-punktilt eesmärkide saavutamist või saavutamatus, vaid nad jutustagu **ühest** endale tähendusrikkast leiust, avastusest või mõttest, mis on seotud eesmärkidega. See üks asi võib olla ka kurb või ebameeldiv asi, millega tahaks edaspidi tööd teha. Näiteks: "Olen õppinud, et ei tasu seada liiga suuri eesmärke nii lühikeseks ajaks."

Eesmärkide hindamise ja neist õppimise seisukohast on väga tähtis, et neid vaadeldaks nimelt õppimise vaatenurgast. Uuritakse, mis toimib ja mis mitte. Kui miski ei toiminud, püütakse selgitada, miks ei toiminud ja mida võiks sellest tulevikule mõeldes õppida. Neid asju, mis on toiminud, on hea tulevikus kindlustada ja edaspidi juurde saada.

TAASTUSPLAAN

Oleme küsinud kursustel, kui paljudel neist on oma taastusplaani, kas nad on ise osalenud plaani koostamisel ja kas nad on saanud mõjustada selle sisu. Kui taastusplaani pole tehtud või kui taastaja ei tea selle sisu, oleme kannustanud neid sellest oma raviarstiga juttu tegema.

Tuge ja teadmisi

Üldiselt teevad kursuselased kursuse lõpuga seotud asjadest ja tunnetest juttu juba aegsasti enne viimast kogunemist, ja sellega on hea tegelda rahulikult üheskoos. Ka juhendajail on hea kursuse ajalist piiratust piisavalt tihti meelde tuletada. Näiteks võib juhendaja iga kogunemise alguses mainida, mitu korda on kogunetud ja mitu on veel ees. Teisest küljest tasub kursuslasi toetada iga – ka viimast – kogunemist oma taastumise huvides ära kasutama. Kursuse ajal kannustatakse kursuslasi mõtlema, kuidas nad edaspidi hoolitsevad taastumise edenemise eest ja kust saavad vajalikku tuge.

► ÜLESANNE

Loe "Taastuja käsiraamatu" 12. ptk: Tuge ja teadmisi (lk 35).

Milliseid mõtteid see sinus äratab?

Kuidas käsitled teemat kursusel?

Kursuse konkreetne lõppemine on tähtis hetk ja seda tasub juba aegsasti kavandada.

Kuidas korraldada kursuse lõpetamist?

Kuidas käsitleda kursuse lõppemisega seotud asju ja tundeid?

PRAKTILISI SOOVITUSI

Viimasel kogunemisel oleme jaganud soovitusi ja erinevaid materjale kohalikest taastumist toetavatest rühmadest või organisatsiooni tööst. Loodame, et taastujad leiavad nende kaudu endale edaspidi koha või viisi, millest saab tuge taastumisele. Oleme palunud kursuslastel jagada üksteisele ka soovitusi edaspidiseks.

KUIDAS KURSUST LÕPETADA

Viimasel kogunemisel on hea kõnelda põhjalikumalt mingi asja lõppemisega seotud tunnetest.

Kursuse lõppemisega seotud asjadest oleme kõnelnud kursuslastele viimasel kogunemisel järgmisel viisil:

Loodame, et ka pärast kursust on sul võimalus aegajalt peatuda oma taastumisküsimuste juures ja arutleda, mis on sulle sel hetkel tähtsaim ja milliste asjade nimel tahad töötada.

Meie kogemus kinnitab, et kursusel käsitletud asjad ja teemad võivad tulla meelde ka mitme kuu pärast, ja me loodame, et sul on võimalus neid asju arutada.

Taastumine võtab aega ja tihti vajatakse tuge. Me loodame, et sa hangid vajaliku toe. Keegi ei pea taastuma üksi.

Tähtis on hoolitseda oma jõuvarude eest. Juhtmõtteks võiks olla see, et küll kurvad asjad hoolitsevad iseenda eest – need tulevad meie ellu ka siis, kui me neid ei kutsu. Seepärast on tähtis hoolitseda oma jõuvarude eest, et jaksaks kokku puutuda ka kõige tülikamate asjadega.

Sa võid ka selles faasis valida, milliseid mälestusi tahad sellelt kursuselt kalliks pidada. Kas mäletad asja, mis sul ebaõnnestus või milles pettusid, või soovid mäletada seda, mis sul õnnestus ja milles iseennast ületasid, või kui keegi ütles sulle midagi tähendusrikast. Pole ükskõik, mida mäletame ja milliseid mälestusi kalliks peame. Praegu saad otsustada, milliseid mälestusi tahad siit kaasa võtta ja kalliks pidada. Loodetavasti on need sellised, millel on sulle positiivne tähendus.

Kursuse lõppemisega võib kaasneda vastuolulisi tundeid. On rööm, et oled suutnud midagi lõpule viia, aga teisest küljest kurb, et tuttav, vahest tähtsaks kujunenud rühm laguneb. Samaaegselt võib olla tühjuse ja täiuse tunne. Ka väsimus on levinud tunne kursuse lõppedes. On tähtis teada, et need tunded ei ole märgiks sellest, et oled arenemas halvemuse suunas, vaid need kuuluvad asja juurde.

Pärast kursust võib tulla ka tunne, et teised kursuslased on olnud nii toredad ja mõnusad, ja seepärast õnnestus kursus minulgi. On tähtis meeles pidada, et iga kursusel olnu panus atmosfääri loomisele ja omavahelisele jagamisele on olnud tähtis, ja seega on tähtis iga kursuslase osalemine. Selle üle võib rõõmutseda ja selle eest võib ennast tänada.

Ja lõpuks: see, mis on olnud võimalik siin, on võimalik ka mujal!

Oleme tihti kannustanud kursulasi vahetama kontaktandmeid, et nad saaksid vajadusel üksteisega ühendust võtta. Mõnedel kursustel on osalejad spontaanselt kokku leppinud kokkutulekuid pärast kursust või osast kursuslastest on moodustunud uus tähtis inimsuhtevõrgustik.

KURSUSEJUHENDAJATE LÕPUNÕUPIDAMINE

Kursuse lõppedes on toimunud juhendajate nõupidamine – kas vahetult pärast viimast kogunemist või võimalikult peatselt kokku lepitud ajal. Selleks nõupidamiseks on varutud piisavalt aega, et jõutaks vestelda koos kogetust ja hinnata kursuse läbiviimist.

Lõpunõupidamisel on olnud tavaks võtta üheskoos läbi kursuslastelt saadud kirjalik tagasiside ja panna kirja vajalikud muudatusettepanekud tulevaste kursuste jaoks. On vesteldud kursuse kogemustest ja hinnatud kursuse läbiviimist ning tehtud esialgseid tulevikuplaane.

Lõpuks on iga juhendaja andnud tagasisidet nii iseendale oma tööst kui ka teistele juhendajatele ühisest tööst.

“Et kuulatakse, millist tuge just see inimene vajab, mida ta ise ütleb, mis on see, mis teda aitab. See on ainus toetamisvõte. Sellest pole küll mingit kasu, kui aitamine tähendab, et see aitaja otsustab, milline abi on sellele sobivaim, sel kombel naelutatakse seda enesehinnangut veel varasemast sügavamale. See inimene ei saa kasutada neid oma jõuvarusid, kuna need on sel teisel inimesel, ja see teine määrab seda tempot, et kuidas minna.”

– Kursuslane

ALLIKAD

Anthony, William, Cohen, Mikal, Farkas, Marianne & Cheryl Gagne: Psychiatric Rehabilitation, 2nd Edition. Center for Psychiatric Rehabilitation, Sargent College of Health and Rehabilitation services, Boston University, Boston 2002.

Koskisuus Jari: Oman elämänsä puolesta -mielenterveyskuntoutujan työkirja, Edita 2003.

Koskisuus Jari: Eri teitä perille – mitä mielenterveyskuntoutus on? Edita 2004.

Koskisuus Jari, Nylund Silja, Maschke Sinikka: Kurssikäsitelmä, MTKL 2002 (sisäinen koulutusmateriaali).

Lehto Markku: Itsemääräämisoikeuden ja heitteillejätön raja psykiatrisessa hoidossa. Teoksessa: Autonomia ja heitteillejätö – eettistä rajankäyntiä, ETENE-julkaisuja 10, Edita 2004.

Lehto Markku: Keinoja omaan kuntoutumiseen – Vertaisohjaajan työkirja, MTKL 2005.

Narumo Reija: Voiko kuntoutumista ohjata? – Ohjaava työote mielenterveystyössä, MTKL 2005 (julkaistaan loppuvuodesta).



ETTEPANEK TERVIKKURSUSEKS 1

KOGUNEMISKORRA KESTUS 2,5 TUNDI, KOGUNEMISKORDI KOKKU 15.

1. Kursuse avamine, tutvumine, kursuse otstarve ja tööpõhimõtted (2. ptk).
2. Eesmärgid rühma tegevuse ajaks.
3. Võrdsus taastumisel (3. ptk).
4. Patsiendist taastujaks (4. ptk).
5. Tegevuslikke harjutusi/võimlemist.
6. Milline võib taastumine olla? (5. ptk).
Hetkeolukorra hindamine (6. ptk).
7. Millest kõigest olen taastumas? (7. ptk).
Suund tulevikku (8. ptk).
8. Tegutsemine oma elu nimel (9. ptk).
9. Matk.
10. Tegutsemine oma elu nimel (9. ptk).
11. Võrdsus taastumisel (rõhuasetus käesoleval päeval ja tulevikuplaanidel)
12. Kust ma tean, et olen taastunud? (10. ptk).
13. Taastumise kindlustamine (11. ptk) ja naasmine oma eesmärkide juurde.
14. Tuge ja teadmisi (12. ptk) ning suund tulevikku.
15. Kursuse lõpetamine, tunnistuste jagamine ja tagasiside.

ETTEPANEK TERVIKKURSUSEKS 2

KOGUNEMISKORRA KESTUS 3 TUNDI, KOGUNEMISKORDI KOKKU 10.

1. Kursuse avamine, tutvumine, kursuse otstarve ja tööpõhimõtted (2. ptk).
Eesmärgid rühma tegevuse ajaks.
2. Võrdsus taastumisel (3. ptk).
3. Patsiendist taastujaks (4. ptk).
4. Milline võib taastumine olla? (5. ptk).
Hetkeolukorra hindamine (6. ptk).
5. Millest kõigest olen taastumas? (7. ptk).
6. Suund tulevikku (8. ptk).
7. Tegutsemine oma elu nimel (9. ptk).
8. Tegutsemine oma elu nimel (9. ptk).
9. Kust ma tean, et olen taastunud? (10. ptk).
Taastumise kindlustamine (11. ptk) ja naasmine oma eesmärkide juurde.
10. Tuge ja teadmisi (12. ptk).
Kursuse lõpetamine, tunnistuste jagamine ja tagasiside.



ETTEPANEK KOGUNEMISKORRAKS 1

KESTUS 2,5 TUNDI, KOGUNEMISKORDI KOKKU 15.

1. kord

kl 13.00–14.00	Kursuse avamine, tutvumine, kursuse otstarve ja tööpõhimõtted.
kl 14.00–14.20	Paus.
kl 14.20–15.00	Tutvumisharjutusi.
kl 15.00–15.10	Paus.
kl 15.10–15.30	Lõpuvestlus.

2–14. kord

kl 13.00–13.20	Kerge venitus/lõdvestus. Uudiste vahetamine.
kl 13.20–14.15	Eelmise kogunemise teema kordamine ja võimalike koduülesannete käsitlemine.
kl 14.15–14.35	Paus.
kl 14.35–15.15	Uue teema läbitöötamine, ülesanded.
kl 15.15–15.30	Koduülesanded, lõpuvestlus.

Thlp! Kui kogunemiskorrale on kavandatud tegevuslikke harjutusi, võimlemist või matk, kujundada ajakava vastavalt vajadusele!

15. kord

kl 13.00–13.20	Kerge venitus/lõdvestus. Uudiste vahetamine.
kl 13.20–14.00	Kokkuvõtte kursusel käsitletud asjadest ja edasise töö tagamine.
kl 14.00–14.20	Paus.
kl 14.20–15.30	Kursuse lõpetamine, tagasiside ja tunnistuste jagamine. Lõpukohv.

ETTEPANEK KOGUNEMISKORRAKS 2

KESTUS 3 TUNDI, KOGUNEMISKORDI KOKKU 10.

1. kord

kl 12.30–13.30	Kursuse avamine, tutvumine, kursuse otstarve ja tööpõhimõtted.
kl 13.30–13.45	Paus.
kl 13.45–14.45	Eesmärgid rühma tegevuse ajaks.
kl 14.45–15.00	Paus.
kl 15.00–15.30	Lõpuvestlus.

2–9. kord

kl 12.30–12.50	Kerge venitus/lõdvestus. Uudiste vahetamine.
kl 12.50–13.45	Eelmise kogunemise teema kordamine ja võimalike koduülesannete käsitlemine.
kl 13.45–14.05	Paus.
kl 14.05–15.15	Uue teema läbitöötamine, ülesanded.
kl 15.15–15.30	Koduülesanded, lõpuvestlus.

Thlp! Kui kogunemiskorra on kavandatud tegevuslikke harjutusi, võimlemist või matk, kujundada ajakava vastavalt vajadusele!

10. kord

kl 12.30–12.50	Kerge venitus/lõdvestus. Uudiste vahetamine.
kl 12.50–13.45	Kokkuvõtte kursusel käsitletud asjadest ja edasise töö tagamine.
kl 13.45–14.05	Paus.
kl 14.05–15.30	Kursuse lõpetamine, tagasiside ja tunnistuste jagamine. Lõpukohv.

KAVANDAMISSKEEM KOGUNEMISKORRALE

Kavandamisskeemi on kirja pandud kogunemiskorra ajakava, teemad, tööviisid (tegevuslikud harjutused, venitus-, lõdvestus- ja võimlemisharjutused jne), tööjaotus, kasutatavad materjalid ja vahendid ning ruumide vajadus.

_____ (Näit.. 1/10 kord)

kl	Kuupäev	Materjalid jm	Ruumid

ETTEPANEKUID TEGEVUSLIKEKS HARJUTUSTEKS

1. TUTVUMINE JA RÜHMAKSKUJUNEMINE

Kätlemisring. Üks on keskel, teised seisavad ringis, pilk keskkoha suunas. Keskel olija läheb kellegi juurde, kelle nime ta veel ei mäleta. Nad esitlevad end teineteisele ja vahetavad kohad: paigal olnu siirdub kellegi juurde, kelle nime ta ei mäleta. Reegleid võib muuta nii, et minnakse alati selle juurde, kelle nime mäletatakse ja keda siis esitletakse teistele ringis olijaile.

Nimi ja liigutus. Iga ringis olija ütleb oma nime ja teeb mingi liigutuse. Teised kordavad kooris nime ja liigutust.

Nimi ja omadussõna. Kõik ütlevad kordamööda oma nime ja lisavad sellele eesnime algustähga algava omadussõna. Samas võib püüda meenutada eelmiste nimesid ja nendega seotud omadussõnu.

Keskel olija omadus. Üks on keskel ja teised ümber tiheda ringina. Keskel olija nimetab mõne oma tõelise omaduse. Need, kelle kohta väide paika peab, vahetavad kiiresti omavahel kohad. Üks jääb alati ilma kohata keskele ja kõik jätkub. Omaduste asemel võib olla reegliks näiteks: milleks kavatsen kursust kasutada või mis mulle meeldib.

Kohavahetus silmapilgutusega. Tihedas ringis luuakse kellegagi silmside, pilgutatakse silma ja vahetatakse sõnatult kohad. Mitu paari võib vahetada kohti samaaegselt.

Kaart. Igaüks läheb ruumis oleval kujuteldaval kaardil oma elukohta või teises variandis sünnikohta. Igaühel, kes on siirdunud valitud paikkonda, palutakse mõelda, kuhu ta sooviks viia kursuselased, kui kogu kursus koguneks sinna paikkonda. Lõpuks ütlevad kõik kordamööda oma nime ja paikkonna ning jutustavad, kuhu nad teisi seal paikkonnas viiksid.

Paarilise otsimine. Muusika saatel kõnnitakse toas ringi. Kui muusika vaikib, otsib igaüks endale paarilise, kelle nime ta ei mäleta, ja esitleb end temale. Seda jätkatakse mõnd aega. Reegleid võib muuta nii, et muusika vaikides esitletakse end ja kõneldakse paarilisele näiteks oma lemmiktoidust, lemmikmuusikast, või öeldakse: mulle meeldib..., mulle ei meeldi... jne.

Jääpank. Võimlemismattidest või pabertahvli poognatest tehakse põrandale "jääpank", kuhu kogu rühm peab peale mahtuma. Panka kahandatakse (päike paistab ja sulatab pank) pidevalt, aga alati peab kogu rühm sellele ära mahtuma.

2. TUTVUMINE ISEENDAGA

Omadussõnadelehed. Igaühele antakse kolm tühja lehte, millest igale tuleb kirjutada üks hea omadus. Lehed aetakse segamini, igaüks võtab kolm lehte ja hakatakse tegema vahetuskaupa. Eesmärgiks on saada kolm võimalikult hästi enda kohta sobivat omadust. Lõpuks arutatakse läbi kaubavahetus ja omadused.

Pildid/luuletused/kaardid. End puudutava pildi/luuletuse/kaardi valimine ja sellest jutustamine

Skaalaharjutused. Juhendaja ütleb, kus pörandal asuvad skaala otsad: ühes otsas on kõnealust asja palju või see peab enda kohta hästi paika ja teises otsas on seda vähe. Näiteks küsitakse: Kui hästi ma hoolitsen enda eest? Kui hästi ma söandan väljendada oma arvamust? Kui kerge on mul paluda teistelt abi? Kuivõrd ma olen praegu endaga rahul? Igaüks valib skaalal endale sobiva koha. Lõpuks küsitleb juhendaja skaalal olijaid ja palub neil ütelda, miks keegi valis just selle koha.

3. OMA PIIRIDE SELGEKSTEGEMINE

Saarele saabumine. Vaip või paberipoogen, millel seisad, on oma territoorium, näiteks saar, kodu, suvila või midagi muud, kuhu sa ei taha kedagi lasta. Paariline püüab pääseda vaibale vestluse abil: kerjates, kingitusi pakkudes, paludes, kavalusega, kasutades kõikvõimalikke mittefüüsilisi võtteid. Vaibal olija jääb kindlaks ja ütleb: Ei. Mõne aja pärast vahetavad paarilised osad. Lõpuks arutatakse harjutus üheskoos läbi ja vesteldakse paarides, kas keegi pääses vaibale. Kui emb-kumb pääses, siis milline oli see võte, millele teine järele andis, ja kui mitte, siis miks.

Oma reviiir. Ollakse paariti vastasrividest umbes viie meetri kaugusel teineteisest. Üks rivi hakkab aeglaselt oma tempos lähenema seisvale rivile. Paigal olija teeb käega peatumismärguande siis, kui soovib, et paariline peatuks. Harjutust võidakse teha ka nii, et mõlemad lähenevad rahulikult kõndides teineteisele ja peatuvad soovitud kauguses teineteisest.

3. LÕPUHARJUTUSI

Mida võtan? Mida jätan? Seistakse ringis, pilk keskpaiga suunas. Igaüks kujutleb oma paremale käele asju, mida tahaks kursuselt kaasa võtta, ja vasakule käele asju, mida tahaks maha jätta. Maha jäetavad asjad visatakse üle õla ja kaasa võetavad asjad surutakse südamesse.

Tagasisidering. Kõik istuvad ringis, paarilised vastamisi. Üks paariline kõneleb, teine kuulab. Juhendaja annab lause alguse, milleks võib olla näiteks: Tahan öelda sulle.../Soovin sulle tulevikus.../Olen märganud sinus.../Sinus kui inimeses on parim... Osi vahetatakse, mille järel sise- või välisringis olijad siirduvad edasi järgmise paarilise juurde ja saavad uue lause alguse.

Head omadused paberile. Igal kursuslasel on oma tühi paber, kuhu kõik teised kirjutavad anonüümselt mõne temas oleva hea omaduse. Kui igaüks on kirjutanud igaühele midagi, siis kõik saavad kätte teda puudutava paberi. Seda harjutust ei arutata läbi. Sama võib teha nii, et igaühel on paber kinnitatud seljale ja teised kirjutavad sellele temas märgatud häid omadusi.

ETTEPANEKUID KERGETEKS VENITUSHARJUTUSTEKS

1. VENITAMINE ISTUDES (10–15 min)

Istutakse toolil sirge seljaga, jalad kõrvuti, tallad põrandal. Hingatakse mõned korrad nina kaudu sisse ja lastakse õhul voolata suu kaudu välja. Silmad võivad olla kinni. Kõik liigutused tehakse rahulikult, oma tempos, mõned korrad korrates.

- Tõstetakse üks käsi üles lae suunas, venitatakse, sirutatakse pikalt, rahulikult hingates. Selg püsib sirge ja õlad all. Jätkatakse venitust kummagi käega. Lõpuks mõlema käega samaaegselt.
- Sirutatakse käsi üle pea teisele küljele. Venitust on tunda küljes ja käsivarres. Tehakse mõlema käega kordamööda.
- Pannakse sõrmed õlgadele ja tõmmatakse õlgu kõigepealt mõned korrad ettepoole, seejärel vahetatakse suunda.
- Käed sirgelt keha kõrval, avatakse rindkere, venitades käsi tahapoole. Pöidlad pöörduvad taha- ja ülespoole.
- Pannakse sõrmed vaheliti ja surutakse käed sirgelt ettepoole. Selg lastakse kumeraks ja pea vajub alla. On tunda venitust abaluude vahel. Viiakse käed üles lae suunas, venitatakse käsi tahapoole ja tuuakse need kõrvalt alla.
- Lisatakse eelmisse liigutusse jalad. Tõstetakse jalad rõhtsalt üles, viiakse kannad vaheliti. On tunda venitust jalgade tagaosades. Jätkatakse käte ja jalgade samaaegseid venitusi.
- Kallutatakse pea ühe õla suunas ja venitatakse samaaegselt vastaskätt pöranda suunas. Vahetatakse rahulikult kallutuse suunda.
- Lastakse peal vajuda alla, lõug rinna suunas. Tõstetakse pea aeglaselt üles, viiakse käed lae suunas ja rahulikult tagant alla.

2. VENITAMINE ISTUDES (10–15 min)

Venitamist alustatakse samade reeglite alusel nagu eelmises lõigus.

- Kallutatakse pea ühe õla suunas. Vastasõlale pannakse käsi, tõhustamaks venitust. Vahetatakse rahulikult kallutuse suunda.
- Pannakse käed rinnale risti, kämblad õlgadel. Pööratakse ülakeha rahulikult ühelt poolt teisele, hoides õlad lõdvad.
- Pumbatakse õlgadega, keerutades õlgu vastastaktis (üks ülal, teine all). Võib vahetada suunda.
- Pannakse käed kukla taha risti ja kallutatakse tahapoole sel määral, et on mugav olla. Venitust võib tunda rinnalihasteni.
- Sirutatakse käsi ette, võetakse teise käega sõrmedest kinni ja tõmmatakse sõrmi kergelt enda poole. Vahetatakse kätt.
- Pannakse üks käsi kukla taha ja surutakse pead selle vastu. Topeltlõug kinnitab, et liigutust tehakse korralikult.

- Tõstetakse üks jalg rõhtsalt üles, varbad lae suunas. Pingutatakse samas tuharalihast. Vahetatakse jalga. Lõpuks tõstetakse mõlemad jalad samaaegselt ja pingutatakse hetkeks tuharalihaseid, nii et istmik tõuseb mõne sentimeetri võrra toolilt üles. Ülakeha jääb lõdvaks.
- Lõpuks kallistatakse iseennast (käed eest risti, kämblad selja taga nii kaugel, kui ulatuvad), patsutatakse, "äiutatakse" end ja öeldakse: "Hea mina!"



ETTEPANEKUID LÕDVESTUMISEKS

LÕDVESTUS PALLIGA PAARIDES (15 min/inimene)

Lõdvestutakse paariti ja kursuslastel palutakse valida endale võimalikult tuttav paariline. Juhendajad võivad vajadusel osaleda, kui keegi jääb üksikuks. Taustaks võib kõlada rahulik muusika.

Lõdvestumise kestus on umbes 15 min/inimene, mille järel juhendaja palub osad vahetada. Lõdvestumist juhendatakse selgesti ja rahulikult. Lõdvestumise ajal ei kõnelda. Selleks lõdvestumiseks sobib tennispall.

Pallilõdvestuse ajal lamab üks paariline kõhuli madratsil ja lõdvestaja istub või on käpuli tema kõrval. Kogu keha käiakse palliga läbi, alguspunkti ja teekonna võib vabalt valida. Paarilised võivad vestelda hetk enne lõdvestuse algust, kui on mõni koht, kuhu ei soovita palli lasta või millest tuleb hoiduda. Üleüldse liigutatakse palli rahulikult ega vajutata liigselt.

Lõdvestuse lõppedes lastakse paarilisel hetk puhata, enne kui vahetatakse osad.

ÕLAMASSAAŽ PAARIDES (15 min/inimene)

Lõdvestatakse paariti. Üks paarilistest võtab mugava istumisasendi (näiteks istudes laua taga, toetutakse lauale, käed otsmiku all). Lõdvestatav suleb soovi korral silmad ja püüab ühtlaselt hingata. Massöör paneb oma käed paarilise õlgadele ning laseb sel rahuneda ja usaldada end paarilise kätte.

Juhendaja selgitab massöörile rahulikult juhiseid:

- Silita kogu selga ja käsivarsi kergete, pikkade tõmmetega.
- Hõõru kämmaldega kogu selga. Võid hoida kämblad teineteise peal või hõõruda vaid ühe käega.
- Masseur kämblaservadega ringliigutustega kogu selga, üks pool korraga. Pärast seda masseeri põialdega kummalgi pool selgroogu olevaid lihaselisi kohti kogu selgroo ulatuses.
- Pigista mõlema käega õlgu ja õlavarsi. Tõsta õlgu käte vahel sirgelt üles, hoia hetk ja lase lihastel valguda käte vahelt.
- Patsuta kogu selga, randmed lõdvad ja kämblad kuplikujulised. Patsuta kogu selga ka kämblaservade ja sõrmeotstega.
- Silita kogu selga ja käsivarsi rahulike tõmmetega.
- Jäta käed hetkeks paarilise õlgu soojendama.

LÖDVESTUSHARJUTUS "PINGUTA JA LÖDVESTA" (u. 45 min)

Lõdvestutakse kas madratsil lamades või mugaval toolil istudes. Soovi korral võib silmad sulgeda. Oleks hea võtta padi pea alla ja kerge tekk peale, et lõdvestuse ajal külm ei hakkaks. Liigutusi on hea korrata 2–3 korda.

Juhendaja esitab rahulikult juhised ja taustaks võib kõlada rahulik muusika.

1. Hinga mõned korrad sügavalt ja tunneta väljahingamiste lõdvestavat mõju. Järgnevalt võtame läbi erinevad kehaosad "pinguta ja lõdvesta" tehnikaga. Pinguta soovitatavalt sissehingamise ajal, hoia hetk pinges ja lõdvesta väljahingamise ajal.
2. Pigista käed rusikasse, hoia hetk tugevasti ja ava aeglaselt.
3. Pinguta käsivarsi (võid kõverdada ja kergitada, kui nii on kergem pingutada), hoia hetk ja lõdvesta.
4. Pinguta õlavarsi (võid kõverdada...), hoia hetk ja lõdvesta.
5. Pinguta kogu käsivart, hoia hetk ja lõdvesta.
6. Tõmba jalalabad kumeraks, hoia hetk ja lõdvesta.
7. Pinguta sääremarju (võid kõverdada...), hoia hetk ja lõdvesta.
8. Pinguta reisi (võid kõverdada...), hoia hetk ja lõdvesta.
9. Pinguta tuharaid (kergita peaaegu maast lahti), hoia hetk ja lõdvesta.
10. Pinguta kogu alajäsemeid (näiteks kõverdades), hoia hetk ja lõdvesta.
11. Pinguta vaagnalihaseid (tõmba alakõht allapoole/seljatoe suunas), hoia hetk ja lõdvesta.
12. Pinguta kõhulihaseid (tõmmates ülakõhu lihaseid selgroo suunas), hoia hetk ja lõdvesta.
13. Pinguta rindkeret, hoia hetk ja lõdvesta.
14. Pinguta seljalihaseid (võid tõmmata kaardu aluselt lahti), hoia hetk ja lõdvesta.
15. Pinguta keha keskosa tervikuna, hoia hetk ja lõdvesta.
16. Pinguta õlgu (võid tõsta üles), hoia hetk ja lõdvesta.
17. Pinguta turja- ja kuklalihasid, hoia hetk ja lõdvesta.
18. Pinguta pealae- ja otsmikulihasid (kortsu tõmmates), hoia hetk ja lõdvesta.
19. Pinguta näolihaseid (krimpsu tõmmates), hoia hetk ja lõdvesta.
20. Pigista silmad tugevasti kinni, hoia hetk ja lõdvesta.
21. Pigista suu prunti, hoia hetk ja lõdvesta.
22. Lõpuks pinguta veel kogu keha, hoia hetk ja lõdvesta.

Jää võimalikult lõdvalt lamama. Tee kindlaks, kas kusagile jäi veel pingeid. Pinguta vajadusel selle piirkonna lihaseid ja lõdvesta.

Lõpuks jää kogu oma keharaskusega lamama 5–10 minutiks. Ära takerdu häirivatesse mõtetesse, lase neil minna oma teed. Tunnetada, kuidas meeldiv soojus läbib iga väljahingamisega su keha ja see muutub üha raskemaks. Sa vajud turvaliselt aluse vastu ning tunnetad puhkust ja rahu.

Venita end lõpuks virgeks.