

Taastumiskursus

Taastumisvõtete koolitus/ rehabilitatsiooniprogramm, mis hõlmab alg- ja jätkukursuse, tugigrupi ja vajadusel koolituse lähedastele.

Lisavõimalusena on võimalik kohaliku organisatsiooni (päevakeskus, toetatud elamine) tegevusjuhendajatel osaleda kursusel töövarjudena.

Taastumine on sügavalt isiklik, ainulaadne protsess, mille käigus inimene muudab oma hoiakuid, väärtusi, tundeid, eesmärgi, oskusi või rolle.

See on viis elada rahuldustpakkuvalt, lootusrikkalt ja omalt poolt panustades isegi siis, kui haigus seab piiranguid.

Taastumine tähendab oma elule uue tähenduse ja eesmärgi andmist, saades üle psüühikahäirete laastavatest tagajärgedest.

KELLELE

- * **pikka aega psüühikahäire all kannatanutele, kes on õigustatud kasutama erihoolekande teenuseid.**
- * kliendid, kellele on koostatud isiklik rehabilitatsiooniplaan suunaga iseseisvamaks eluks (sh kasutades jätkuvalt vajadusel erihoolekandeteenuseid).
- * vajadusel suunatud ka pereliikmete/ lähedaste koolitamisele.



KURSUS PAKUB

- * teavet rehabilitatsioonist ja taastumisest
- * võimaluste arutelu koostöös kursuse juhendajate ja teiste kursusel osalejatega
- * uusi kogemusi liikumise ja koostegemise kaudu
- * võimalust enesehindamiseks ja isiklike taastumise eesmärkide sätimiseks
- * võimalust osaleda tugigrupis ja jätkukoolitusel.

KURSUSE EESMÄRK

- * on toetada osalejate võimet avastada ja ära tunda oma heaolu ja jaksamist toetavaid valdkondi
- * arendada ja hoida toimetulekutaset
- * kaardistada isiklikud jõuvarud (jaotusmaterjalina töövihik).

METOODILINE TAUST

Koolitus tugineb Soome Vaimse Tervise Keskliidu taastumiskursuse metoodikale ja käsiraamatutele ning on kohandatud Eesti taastujate tarbeks EPRÜ kutseliste ja kogemusnõustajate koostöös. Koolitajad on läbinud koolitaja koolituse ja omavad vastavat tunnistust.

TUNNISTUS

Osalejad saavad Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühingu tunnistuse

KOHT: Kokkuleppel. Võimalik korraldada nii majutusega kui ka ilma.

MAHT: Koolitus: 7 koolituspäeva + 7 koolituspäeva

Tugigrupp: koolituste vahepealsel perioodil kodukoha lähedal 2x kuus (ca 12 grupikohtumist).

KURSUSELE KANDIDEERIMINE

Sooviavalduse kursusele tulemiseks saab täita kursust tutvustaval infopäeval. Lisaks vajad oma rehabilitatsioonikoordinaatori ja raviarsti soovitusi.

JÄTKUKURSUS

- Jätkukursus on soovitatav planeerida 5-6 kuu pärast või siis kui oled selleks valmis;
- Kursuste vahepealsel ajal on soovitatav osaleda tugigrupis.

LISA INFO: www.epry.ee; epry@epry.ee

Taastumine on sügavalt isiklik, ainulaadne protsess, mille käigus inimene muudab oma hoiakuid, väärtusi, tundeid, eesmärke, oskusi või rolle.

See on viis elada rahuldustpakkuvalt, lootusrikkalt ja omalt poolt panustades isegi siis, kui haigus seab piiranguid.

Taastumine tähendab oma elule uue tähenduse ja eesmärgi andmist, saades üle psüühikahäirete laastavatest tagajärgedest.

KUTSUME SIND TAASTUMISKURSUSELE

Taastumiskursuse üldiseks eesmärgiks 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 kasutamise kursustel ära ka teiste taastujate ja spetsialistide kogemusi ja teadmisi taastumisest. Taastumiskursus ei ole teraapiarühm. Kursus paneb rõhku õppimisele ja kogemuslikkusele. Juhendajad tegutsevad teejuhi ja õpetaja rollis, mitte terapeutidena.

EPRÜ taastumiskursustel on kutseliste aitajate (rehabilitatsioonispetsialistide) kõrval ka vähemalt üks kogemusjuhendaja. Kogemusjuhendajal on isiklik kogemus psüühilisest haigestumisest ja taastumisest. Kursuslastelt saadud tagasiside järgi on kogemusjuhendaja osalemine kursuse töös andnud mh. lootust, et on võimalik taastuda, ning kergendanud asjadest kõnelemist nende õigete nimedega.

Taastumisvõtete kursuse metoodika toetub Soome Vaimse Tervise Keskliidu õppematerjalidele, mis on kohandatud Eesti rehabilitatsioonisüsteemis ja erihoolekandesüsteemis kasutamiseks.

Taastumiskursuseid korraldataks üle eesti koostöös rehabilitatsiooni ja erihoolekande teenuseid osutavate organisatsioonidega. Kursusel osalemiseks ressursi leidmiseks pea nõu oma rehabilitatsioonispetsialistiga.

INFO JA KURSUSTELE AVALDUSTE ESITAMINE: epry@epry.ee