



Leina baasõpe

Õppekava

Õppekava nimetus: Leina baasõpe "Traumateadlik leinatoetus"

Õppekava rühm: Psühholoogia

Õpiväljundid. Osaleja:

- mõistab leina olemust ja mitmekihilisust, sh leinaprotsesse;
- on teadlik arenguetappidest leinas, mis mõjutavad täiskasvanu leina;
- tunneb ära leina sümptomid;
- eristab kriisi- ja leinasekkumist;
- oskab pakkuda esmatasandi psühholoogilist ja traumateadlikku toetust leinas inimesele;
- käsitleb surma teemat traumateadlikult;
- on teadlik psühholoogilise enesehoiu vajadusest ja võimalustest;
- on teadlik isiklikest leinadest ning toimetulekuviisidest, mis vähendavad projektsiooni riski.

Sihtgrupp:

Nii lastega kui täiskasvanutega töötavad spetsialistid - , sh:

- vaimse tervise edendajad;
- personalijuhid;
- kogemusnõustajad;
- psühholoogilised nõustajad;
- sotsiaaltöötajad;
- noortekeskuste töötajad;
- meditsiinipersonal;
- hingehoidjad;
- terapeutid;
- jt.

Õpingute alustamise tingimused: Alustamise tingimused puuduvad. Täiendusõppes ei ole soovitatav osaleda akuutses leinas oleval inimesel.



Õppemaht: Täiendusõppe kogumaht on 52 ak t, millest 36 ak t on auditoorne õpe ja 16 ak t on iseseisev õpe.

Õppekeskkond: Vastavalt õppe formaadile, kas koolitustingimustele vastavas ruumis või täiskasvanute õppimist toetavas Zoomi keskkonnas. Iseseisva õppe materjalid on kättesaadavad Leinakooli e-õppekeskkonnas. E-õppekeskkond on ligipääsetav ainult õppega seotud koolitajatele ja õppijatele.

Täiendusõppe sisu:

1. Leinaprotsesside mõistmine ja toetamine

- leinaprotsessid läbi erinevate teooriate
- leinareaktsioonid - normaalse leina versus komplitseeritud/pikaleveninud leina tunnused
- leinaja toetamise baasoskused ja erisused
- baastoetuse mudel

2. Toimetuleku toetamine leinas ja elumuutustes

- kriisisekkumise eripärad
- leina toetavad ja pärssivad toimetulekustrateegiad
- toimetulekustrateegiade kaardistamine ja uute oskuste omandamise jõustamine

3. Lein läbi arenguetappide ja varjatud leina tuvastamine

- lein läbi arenguetappide
- laste leina eripärad ja toetusviisid
- lapseas läbitöötamata leina tunnused ja mõju täiskasvanule
- regresseerumine leinas
- varjatud leina kaardistamine

4. Surma teema käsitlemine läbi arenguetappide

- surma käsitlemise võimekus läbi arenguetappide ning mõju täiskasvanueas
- varjatud emotsioonide ja uskumuste tuvastamine
- surma käsitlemise traumateadlikud meetodid laste ja täiskasvanute toetamisel

5. Aktiivse leina mudel läbi praktiliste meetodite

- aktiivse leina mudel, selle eelised teiste teooriate juures
- toetaja enda leina teekond



6. Spetsialisti enesehool ja projektsiooni riski ennetamine emotsionaalsete protsesside toetajana

- esmased kohalolu toetamise praktikad emotsionaalsetes protsessides (läbiv teema kõikidel õppepäevadel)
- toetaja eneseteadlikkus emotsionaalsete protsesside toetajana
- projektsiooni risk ja selle teadvustamine
- toetaja enesehool

Ülesehitus:

- teooria peamiselt iseseisva õppena, väikeses mahus integreeritud auditoorsesse õppesse
- praktika nii grupi- kui ka paaristööna
- individuaalsed harjutused

Lõpetamise tingimused ja väljastatav dokument:

Täiendusõppe õpiväljundite omandamine on tõendatud ja õppijale väljastatakse tunnistus, kui õppija on osalenud kõikidel koolituspäevadel 100%’liselt ja läbinud iseseisva õppe täies mahus. Eelnimetatud tingimusi mitte täitnud õppijale väljastatakse tõend koolitusel osalemise kohta läbitud teemade lõikes.

Täiendusõppe läbiviija: leinanõustaja Meeli Laane.

Meeli Laane on Meeli Laane Leinakooli asutaja, transpersonaalne psühhoterapeut ja traumateadlik leinanõustaja. Meeli töötab erapraksises leinanõustajana nii traumaatilise ja komplitseeritud leinaga toimetulekut toetades kui ka loomuliku leina teadlikkust tõstes. Meeli on koolitanud terapeute ja erialaspetsialiste leina teemal nii Eestis kui ka Armeenias, sh erialaspetsialiste Saksamaal ning Prantsusmaal.

Täiendusõppe korraldaja: Meeli Laane Leinakool (MTÜ Kuula Leinajat)

Kinnitatud, täiendatud versioon nr 3: 26. oktoober 2024, täiendusõppe korraldaja Meeli Laane poolt.