

# **Struktureeritud liivateraapia sekkumine emotsionaalse toimetuleku toetamiseks**

## **Juhend rakendajale**

### **Sekkumise üldkirjeldus**

Käesolev juhend kirjeldab liivateraapial põhineva väheintensiivse psühhosotsiaalse sekkumise rakendamist struktureeritud, 10-seansilise individuaalse programmina. Sekkumise eesmärk on toetada noorukite ja täiskasvanute emotsionaalset toimetulekut, vähendada psühholoogilist pinget ning ennetada vaimse tervise probleemide süvenemist.

Sekkumine on juhendipõhine ja ajaliselt piiritletud, mis võimaldab selle ühtset rakendamist ning mõju hindamist. Sekkumine sobitub varajase sekkumise loogikasse ning on suunatud inimestele, kelle probleemid ei vaja kõrge intensiivsusega ravi.

### **Teoreetiline ja metoodiline alus**

Sekkumine tugineb analüütilise psühholoogia ja liivateraapia põhimõtetele, mille kohaselt sümbolne ja mitteverbaalne eneseväljendus võimaldab ligipääsu emotsioonidele ja kogemustele, mida on keeruline sõnastada. Lähenemine lähtub Carl Gustav Jung käsitlest sümbolite rollist psüühikas ning on inspireeritud Dora Kalff liivateraapia kontseptsioonist.

Käesolev sekkumine ei rakenda klassikalist mittediagnoosivat Sandplay metoodikat, vaid on selle põhimõtetest lähtuv struktureeritud ja ajaliselt piiritletud sekkumine (sandtray-tüüpi lähenemine), mis on kohandatud väheintensiivseks kasutamiseks.

Sekkumise keskne toimemehhanism põhineb kolmel omavahel seotud protsessil: (1) sisemiste kogemuste eksternaliseerimine sümbolite abil, (2) emotsioonide teadvustamine ja regulatsioon ning (3) uute tähenduste ja toimetulekuvõimaluste kujunemine kogemusliku töö käigus.

Sekkumise keskne toimemehhanism seisneb selles, et osaleja saab liivakasti ja miniatuuride abil eksternaliseerida oma sisemisi kogemusi, mis toetab emotsioonide teadvustamist, reguleerimist ja uute tähenduste loomist. Protsess toimub struktureeritud ja turvalises keskkonnas, kus spetsialist toetab kogemuslikku tööd ilma liigse tõlgendamiseta.

- Eksternaliseerimine: Liivakast võimaldab sisekonflikte ja tundeid "välja panna", mis muudab nad kontrollitavamaks.
- Integratsioon: Erinevalt pikaajalisest teraapiast ei keskenduta siin süvapsühholoogilisele analüüsile, vaid sümbolite kaudu emotsionaalse regulatsiooni ja uute toimetulekustrateegiate leidmisele.
- Neuroteaduslik alus: Sensorne töö liivaga aktiveerib parasümpaatilist närvisüsteemi, soodustades eneseleevendust ja maandamist.

Käesolev sekkumine tugineb integreeritud lähenemisele, mis ühendab analüütilise psühholoogia, psühhodünaamilise lühiteraapia ning kaasaegse arusaama emotsioonide ja kogemuse töötlustest.

Analüütilise psühholoogia kohaselt, mille rajaja on Carl Gustav Jung, vahendavad sümbolid alateadvuse sisu ning võimaldavad psüühiliste protsesside teadvustamist ja integratsiooni. Liivateraapia, mille arendas edasi Dora Kalff, põhineb “vaba ja kaitstud ruumi” loomisel, kus mitteverbaalne sümbolitöö võimaldab osalejal turvaliselt väljendada ja töödelda oma sisemisi kogemusi.

Sekkumine integreerib ka fokuseeritud jungiaanliku lähenemise põhimõtteid, mida on kirjeldanud Murray Stein, rõhutades kesksete psüühiliste mustrite sihipärasest käsitlemist ajaliselt piiratud töös. Lisaks kasutatakse psühhodünaamilise lühiteraapia elemente (nt Habib Davanloo), mille kohaselt on emotsiooni aktiveerimine ja kogemuslik läbielamine muutuse keskseks mehhanismiks.

Kaasaegne neuroteadus toetab lähenemist, mille kohaselt sensoorne ja sümboolne töö aktiveerib mitut ajusüsteemi ning võimaldab integratsiooni kehalise (bottom-up) ja kognitiivse (top-down) töötluse vahel. See loob eeldused emotsionaalseks muutuseks ja uute tähenduste kujunemiseks.

Sekkumise keskne toimemehhanism seisneb selles, et osaleja saab liivakasti ja miniatuuride abil eksternaliseerida oma sisemisi kogemusi, mis toetab:

- emotsioonide teadvustamist
- kogemuste sümboolset töötlemist
- tähenduse loomist
- emotsiooniregulatsiooni.

Rahvusvahelised uuringud viitavad, et lühikesed, 6–10 seansiga sümbolipõhised sekkumised võivad olla efektiivsed emotsionaalse toimetuleku parandamisel, kuigi lähenemiste standardiseeritus on olnud piiratud. Käesolev sekkumine lähtub olemasolevast praktikast ning rakendab seda struktureeritud ja ajaliselt piiratud vormis.

### **Sekkumise eesmärgid**

Sekkumise eesmärk on:

- toetada emotsionaalset eneseteadlikkust
- vähendada ärevust ja psühholoogilist pinget
- parandada igapäevast toimetulekut
- toetada emotsioonide reguleerimist
- ennetada probleemide süvenemist.

### **Sihtrühm ja kaasamiskriteeriumid**

Sekkumine on suunatud noorukitele ja täiskasvanutele, kellel esinevad kerged kuni mõõdukad emotsionaalsed raskused.

Sekkumisse kaasatakse isikud, kellel on:

- valmisolek osaleda regulaarselt
- piisav kognitiivne võimekus
- vajadus väheintensiivse toe järele.

Sekkumine ei sobi isikutele, kellel esineb:

- äge kriis
- raske psüühikahäire
- vajadus intensiivse ravi järele.

### Spetsialisti profiil ja roll

Sekkumist viib läbi spetsialist, kellel on psühhosotsiaalse töö, nõustamise või haridusvaldkonna ettevalmistus (nt rakenduslik või akadeemiline kõrgharidus) ning kes omab järgmisi pädevusi:

- oskus luua ja hoida turvalist, hinnanguvaba ja struktureeritud töökeskkonda;
- baasteadmised emotsioonide regulatsioonist, arengupsühholoogiast ja levinumatest vaimse tervise raskustest;
- oskus töötada kogemuslikult ja mitteverbaalse materjaliga, toetades osaleja eneseväljendust ilma liigse suunamise või tõlgendamiseta;
- oskus kasutada avatud ja reflekteerivaid küsimusi, mis toetavad osaleja enda tähendusloomet;
- suutlikkus märgata emotsionaalse aktivatsiooni taset ning vajadusel seda reguleerida (nt maandamine, tempo aeglustamine);
- oskus hinnata sekkumise sobivust ning vajadusel suunata osaleja edasi kõrgema intensiivsusega teenusele.

Lisaks on spetsialist läbinud liivateraapia või liivakastipõhise töö baasväljaõppe ning saanud ettevalmistuse käesoleva sekkumise metoodika rakendamiseks.

Sekkumist võib läbi viia ka spetsialist, kes on vastavas väljaõppes, tingimusel et talle on tagatud regulaarne juhendamine ja supervisioon.

Spetsialisti roll sekkumises on toimida protsessi hoidja ja peegeldajana. Ta loob turvalise ja struktureeritud keskkonna, mis toetab osaleja eneseväljendust ja kogemuslikku tööd. Spetsialist väldib süvatõlgendusi ja diagnostilist lähenemist ning keskendub osaleja enda tähendusloomele, emotsionaalsele teadvustamisele ja ressursside aktiveerimisele.

Spetsialist tegutseb oma pädevuse piires ning vajadusel suunab osaleja edasi sobivale teenusele.

Supervisioon toimub keskmiselt üks kord iga viie kuni kaheksa kliendijuhtumi kohta, võimaldades tagada sekkumise kvaliteedi ja järjepidevuse. Supervisiooni sagedus on paindlik ning sõltub spetsialisti kogemusest ja vajadusest, võimaldades pakkuda suuremat tuge vähem kogunud spetsialistidele ning tagades tõhusa töökorralduse kogenumate spetsialistide puhul.

### Sekkumise ülesehitus

Faas	Seansid	Eesmärk ja tegevus	Sümptomi fookus	Muutuse marker
I: Kontakti loomine: Turvatunne	1–2	Usaldusliku kontakti loomine ja tööraamide tutvustamine. Lähtetaseme hindamine (EEK-2, vajadusel PHQ-9). Vaba eneseväljendus liivas.	Depressioon: passiivsus, emotsionaalne tuimus, madal motivatsioon.  Ärevus: pinge, ettevaatlikkus, kontrollivajadus	Osaleja alustab liivastseeni loomist; valmisolek jagada kogemust vähemalt minimaalsel tasemel; turvatunde esmane teke.

Faas	Seansid	Eesmärk ja tegevus	Sümptomi fookus	Muutuse marker
II: Keskse teema sõnastamine: Teadlikkus	3–4	Probleemi sümboolne kujutamine ja keskse raskuse esiletõstmine ning sõnastamine. Emotsionaalse kogemuse teadvustamine ja aktiveerimine.	Depressioon: lootusetus, tähenduse kadu, energia langus.  Ärevus: hirmuobjektid, vältimine, katastrofiseerimine.	Osaleja suudab nimetada keskse raskuse või teema; emotsioonid muutuvad selgemini teadvustatuks; tekib seos “stseen – mina – kogemus”.
III: Emotsionaalne töö ja mustrite uurimine: Kogemuslik läbielamine	5–7	Sügavam töö korduvate mustrite ja vastanditega (nt turvaline–ohtlik). Muutuse kujutamine liivas.	Depressioon: takerdumine, lootusetuse korduvad mustrid, eraldatus.  Ärevus: ohu ülevõimendamine, turvalisuse puudumine, kehaline aktivatsioon.	Osaleja kogeb ja talub emotsiooni (mitte ainult ei kirjelda); ilmnevad korduvad mustrid või vastandid; tekivad esimesed muutuse või liikumise kujutised.
IV: Integratsioon ja lõpetamine: Tähendus ja ressurssid	8–10	Ressursside teadvustamine (“mis mind aitab”). Muutuse mõtestamine ja seostamine igapäevaeluga. Tulemuste hindamine (EEK-2).	Depressioon: aktiivsuse ja lootuse taastumine, isiklik tähendus.  Ärevus: turvatunde suurenemine, toimetulekustrateegiad	Osaleja suudab kirjeldada muutust või uut arusaama; tuvastab vähemalt ühe toimiva ressursi või toimetulekuvähi; sümptomite subjektiivne levenemine (võrdlus algtasemega).

### Seansi läbiviimise juhised

Iga seanss järgib sarnast struktuuri:

Seanss algab lühikese kontaktivõtmisega, mille käigus kaardistatakse osaleja hetkeseis. Sellele järgneb liivastseeni loomine, kus osaleja kujutab oma kogemust sümbolite abil. Spetsialist jälgib protsessi ja toetab osalejat vajadusel neutraalsete suunavate küsimustega. Seejärel toimub refleksioon, kus osaleja saab oma loodud stseeni tähendust sõnastada. Seanss lõpeb kokkuvõtte ja lõpetamisega.

Täpsemalt kirjeldatud iga seansi sisu ja eesmärgi peatükis “Seansipõhine juhend”.

### Spetsialisti roll

Spetsialisti ülesanne on:

- luua turvaline ja hinnanguvaba keskkond
- hoida sekkumise struktuuri
- toetada osaleja eneseväljendust
- suunata tähelepanu emotsioonidele
- vältida liigset tõlgendamist

Spetsialist tegutseb toetava juhendajana, mitte tõlgendava eksperdina.

### Rakendamise korraldus

Sekkumine viiakse läbi regulaarselt, üldjuhul kord nädalas või üle nädala. Kõik seansid dokumenteeritakse ning järgitakse konfidentsiaalsuse põhimõtteid. Sekkumise rakendamine toimub juhendipõhiselt, et tagada ühtlane kvaliteet.

## Tagasiside ja mõju hindamine

Sekkumise mõju hinnatakse enne ja pärast sekkumist täidetavate enesehindamisküsimustikega. Lisaks kogutakse seansipõhist ja lõpp-tagasisidet, mis võimaldab hinnata osaleja kogemust ja tajutud muutusi.

Struktureeritud mõõdikud

Sekkumise tulemuslikkuse hindamiseks kasutatakse Eestis valideeritud ja vaimse tervise abi süsteemis tunnustatud mõõdikuid:

1. Sümptomite hindamine: Osaleja täidab enne 1. seanssi ja pärast 10. seanssi:
  - PHQ-9 (depressioon) ja/või GAD-7 (ärevus). Spetsialist ei tõlgenda skaalasid, vaid kasutatakse enesetunde monitooringuks.
2. Protsessi hindamine: Seansipõhine tagasiside (nt 1-10 palli skaalal: "Kui toetatuna ma end täna tundsin?", "Kas sain oma murest parema ülevaate?").
3. Kvalitatiivne tagasiside: Lõpuintervjuu või küsimustik omandatud toimetulekuoskuste kohta.

## Kvaliteedi tagamine

Sekkumise kvaliteet tagatakse juhendipõhise töö, regulaarse supervisiooni, spetsialistide koolituse ning ühtse dokumenteerimise kaudu. See võimaldab sekkumise järjepidevat ja usaldusväärset rakendamist.

## 1. Seansipõhine juhend

### Seanss 1 – Kontakti loomine ja tutvumine

**Faas:** kontakt, turvatunne

**Eesmärk:** Luua psühholoogiliselt turvaline ja etteaimatav töösuhe, kus osaleja julgeb alustada mitteverbaalset eneseväljendust. Tutvustada sekkumise loogikat ja piire, vähendada ärevust uue olukorra ees ning hinnata esmast valmisolekut osaleda. Eesmärk ei ole sügav töö, vaid aktiivse osalemise käivitamine.

**Tegevused:**

- selgitatakse raami (kestus, struktuur, rollid, konfidentsiaalsus)
- normaliseeritakse võimalik ebakindlus
- tutvustatakse liivakasti ja miniatuure (lühidalt)
- osaleja loob vaba stseeni
- terapeut jälgib tempot, ei sekku, hoiab rahulikku kohalolu

- lühike refleksioon seansi lõpus

**Stseeni variandid (vali 1):**

1. "Loo midagi, mis sind praegu iseloomustab"
2. "Loo koht, kus sa praegu oled (sisemiselt)"
3. "Loo lihtsalt midagi, mis tundub õige – ilma mõtlemata"

**Küsimused:**

- "Mida sa siia stseeni panid?"
- "Mis sind selle juures kõige rohkem kõnetab?"
- "Kuidas see stseen sind praegu peegeldab?"
- "Milline tunne sul on, kui sa seda stseeni vaatad?"
- "Kuhu su tähelepanu selles stseenis kõige rohkem liigub?"
- "Kui sa tahaksid seda stseeni veel veidi muuta või täiendada, siis mida sa teeksid?"

**Muutuse marker:**

- osaleja alustab tegevust
- esmane turvatunne
- minimaalne eneseväljendus tekib

**Seanss 2 – Esmane kaardistamine**

**Faas:** kontakt ja turvatunne

**Eesmärk:** Tuua osaleja kogemus nähtavale ja struktureerida see esmasel tasemel. Toetada emotsioonide ja olukorra seoste tekkimist. Suurendada osaleja võimet kirjeldada oma sisemist seisundit.

**Tegevused:**

- eelneva kogemuse lühike refleksioon
- juhendatud stseen
- terapeut aitab märgata, mitte tõlgendada
- emotsioonide nimetamise toetamine

**Stseeni variandid:**

1. "Loo pilt oma praegusest olukorrast"
2. "Loo, milline on su elu viimasel ajal"
3. "Loo päev, mis on sinu jaoks tüüpiline"

**Küsimused:**

- “Mis siin stseenis toimub?”
- “Kus sina selles stseenis oled?”
- “Mis on siin sinu jaoks kõige olulisem või tähelepanu tõmbavam?”
- “Milliseid tundeid see stseen sinus esile toob?”
- “Kuidas see stseen seostub sinu praeguse eluga?”

**Muutuse marker:**

- osaleja suudab kirjeldada oma olukorda
- emotsioonid muutuvad sõnastatavamaks

**Seanss 3 – Keskse teema sõnastamine**

**Faas:** teema sõnastamine ja teadlikkus

**Eesmärk:** Aidata osalejal tuvastada ja sõnastada keskne raskus või probleem, mis mõjutab tema emotsionaalset seisundit. Luua selgem fookus edasiseks tööks.

**Tegevused:**

- stseeni loomine keskse raskuse teemal
- terapeudi peegeldus (ilma tõlgenduseta)
- fookuse hoidmine ühel põhiteemal

**Stseeni variandid:**

1. “Loo pilt oma peamisest murest”
2. “Loo see, mis sind kõige rohkem koormab”
3. “Loo olukord, kus sul on kõige raskem”

**Küsimused:**

- “Mis selles stseenis tundub sinu jaoks kõige olulisem või esiletõusvam?”
- “Mis siin on sinu jaoks kõige raskem koht?”
- “Kuidas see stseen sind puudutab või peegeldab sinu olukorda?”
- “Kui peaksid selle stseeni põhjal ühe peamise teema sõnastama, mis see oleks?”
- “Mis siin kõige rohkem vajaks muutust?”

**Muutuse marker:**

- keskne teema on sõnastatav
- osaleja seostab end probleemiga

## **Seanss 4 – Emotsionaalse kogemuse teadvustamine**

**Faas:** teema sõnastamine ja teadlikkus

**Eesmärk:** Suurendada kontakti emotsionaalse kogemusega, liikuda kirjeldamiselt kogemisele. Toetada emotsioonide talumist.

**Tegevused:**

- emotsionaalselt laetud stseen
- emotsiooni nimetamine + kehataju
- terapeudi reguleeriv kohalolu

**Stseeni variandid:**

1. “Loo olukord, mis on sinu jaoks emotsionaalselt raske”
2. “Loo hetk, kus tunned seda tunnet kõige rohkem”
3. “Loo, kuidas see tunne sinu sees välja näeb”

**Küsimused:**

- “Mis tunne siin stseenis kõige rohkem esile tuleb, kui sa seda vaatad?”
- “Kuidas see tunne (või selle puudumine) sinu jaoks siin kogetav on?”
- “Kui sa seda stseeni vaatad, mis sinu sees emotsionaalselt toimub?”
- “Kuidas see tunne sinu sees liigub või muutub, kui sa seda vaatad?”
- “Kus sa seda tunnet oma kehas kõige rohkem märkad?”
- “Kui sa oleksid selles stseenis sees, mida sa kogeksid?”

**Muutuse marker:**

- emotsioon on kogetav (mitte ainult kirjeldatud)
- osaleja suudab seda taluda

## **Seanss 5 – Mustrite uurimine**

**Faas:** emotsionaalne töö ja kogemuslik läbielamine

**Eesmärk:** Teadvustada korduvaid emotsionaalseid ja käitumuslikke mustreid, mis hoiavad raskust üleval.

**Tegevused:**

- korduva olukorra stseen
- ajas tagasi vaatamine
- mustrite verbaliseerimine



**Stseeni variandid:**

1. "Loo, mis sinu elus kordub"
2. "Loo sarnased olukorrad erinevates aegades"
3. "Loo muster – kuidas see alati algab ja lõpeb"

**Küsimused:**

- "Milliseid mustreid sa enda liivakasti maailmas märkad?"
- "Kuidas see koht siin liivakastis tundub, kui sa sellele keskendud?"
- "Kuidas see olukord siin algab ja kuhu see tavaliselt liigub?"
- "Kas siin on midagi, mis kordub – isegi kui detailid muutuvad?"
- "Kuidas see stseen edasi areneks, kui midagi ei muutuks?"

**Muutuse marker:**

- korduv muster on teadvustatud

**Seanss 6 – Vastanditega töö**

**Faas:** emotsionaalne töö, kogemuslik läbielamine

**Eesmärk:** Laiendada kogemust, tuues sisse alternatiivid ja kontrastid.

**Tegevused:**

- kahe stseeni loomine
- võrdlus
- erinevuste teadvustamine

**Stseeni variandid:**

1. "Turvaline vs ohtlik"
2. "Nõrk vs tugev"
3. "Üksi vs toetatud"

**Küsimused:**

- "Kuidas need kaks erinevad elujõu poolest?"
- "Kus on oht ja kus turvalisus?" või vali vastavalt stseenile: „Nõrk-Tugev”/„Üksi-Toetatud”
- "Kuidas sa koged ennast nendes kahes stseenis – mis on sinu jaoks erinev?"
- "Mis muutub sinu tunnetes või kehas, kui liigud ühest stseenist teise?"
- "Kumb neist tundub sulle tuttavam ja kuidas see sinu igapäevaelus avaldub?"
- "Mida üks stseen teeb teisest erinevalt – kuidas see mõjutab sinu enesetunnet või tegutsemist?"

**Muutuse marker:**

- osaleja näeb alternatiive ja suudab nende mõju enda enesetundele eristada.

**Seanss 7 – Muutuse kujutamine**

**Faas:** emotsionaalne töö, kogemuslik läbielamine

**Eesmärk:** Luua kogemuslik ettekujutus muutusest ja liikumisest.

**Tegevused:**

- muutuse stseen
- liikumise ja dünaamika uurimine

**Stseeni variandid:**

1. "Kuidas võiks olla teisiti"
2. "Kui see probleem väheneks"
3. "Kui sul oleks rohkem jõudu"

**Küsimused:**

- "Mis siin on teisiti võrreldes varasemate stseenidega?"
- "Mis siin liigub, mis enne ei liikunud?"
- "Mis siin on rahulikum või turvalisem?"
- "Kuidas see muutus sinu jaoks tundub – emotsionaalselt või kehaliselt?"
- "Mis selles stseenis aitab muutusel toimuda või püsida?"
- "Kui see muutus kanduks sinu igapäevaellu, mis oleks esimene väike märk sellest?"
- "Mis võiks seda muutust takistada ja mis aitaks sellest üle saada?"

**Muutuse marker:**

- muutus on kujutletav

**Seanss 8 – Ressursside leidmine**

**Faas:** integratsioon - tähendus ja ressursid

**Eesmärk:** Tuvastada sisemised ja välised toetusallikad.

**Tegevused:**

- ressursile suunatud stseeni loomine
- toetavate elementide esiletõstmine
- kogemuslik läbitunnetamine (mitte ainult nimetamine)
- seostamine varasema tööga

**Stseeni variandid:**

1. "Mis mind aitab"
2. "Kes või mis on minu tugi"
3. "Kust ma saan jõudu"

**Küsimused:**

- "Mis siin stseenis sind kõige rohkem toetab või hoiab?"
- "Kuidas sa koged seda toetavat elementi – mida see sinus tekitab?"
- "Millal oled midagi sarnast oma elus varem tundnud või kogenud?"
- "Kuidas see ressurss aitab sul toime tulla keeruliste tunnete või olukordadega?"
- "Kuidas saaksid seda toetavat elementi oma igapäevaellu rohkem tuua?"

**Muutuse markerid**

- Osaleja tuvastab ja kirjeldab vähemalt ühe ressursi ning selle kasutamise võimaluse.

**Seanss 9 – Integratsioon**

**Faas:** integratsioon, tähendus ja ressursid

**Eesmärk:** Siduda kogemus tervikuks ja luua tähendus.

**Tegevused:**

- tervikstseen
- ühendamine

**Küsimused:**

- "Kuidas see stseen seob kokku selle, millega sa alguses tulid, ja selle, kus sa praegu oled?"
- "Mis on sinu jaoks selle protsessi kõige olulisem taipamine või muutus?"
- "Kuidas sinu suhe oma tunnete või raskusega on muutunud?"
- "Milliseid uusi võimalusi või valikuid sa selles stseenis enda jaoks näed?"
- "Kuidas see, mida sa siin koged, võiks mõjutada sinu igapäevast toimetulekut?"

**Muutuse marker:**

- muutus on sõnastatav

**Seanss 10 – Lõpetamine**

**Faas:** integratsioon → tähendus ja ressursid

**Eesmärk:**

Kinnistada muutus ja lõpetada protsess.

**Tegevused:**

- lõppstseen
- refleksioon
- hindamine

**Küsimused:**

- “Kuidas sa kirjeldaksid selle liivakasti kaudu oma teekonda algusest praeguseni?”
- “Mis on sinu jaoks kõige olulisem muutus, mille sa siit kaasa võtad?”
- “Kuidas sa märkad enda juures, et midagi on teisiti?”
- “Mis aitab sul seda muutust hoida või edasi arendada igapäevaelus?”
- “Mida sa teed siis, kui raskem hetk uuesti tekib?”

**Muutuse marker:**

- osaleja sõnastab muutuse ja viib selle tulevikku

## **2. Terapeudi praktilised juhised ja keeruliste olukordade käsitlemine**

### **2.1. Terapeudi tööpõhimõtted**

Sekkumise läbiviimisel lähtub spetsialist turvalise, hinnanguvaba ja osalejakeskse töö põhimõttest. Töö aluseks on osaleja autonoomia ning tema enda kogemuse tähenduse loomine.

Spetsialist ei tõlgenda sümboleid osaleja eest, vaid toetab osalejat ise märkama ja sõnastama oma kogemusi. Sekkumise fookus on kogemuslikul protsessil, mitte “õigete vastuste” leidmisel.

Töös on oluline hoida tasakaalu:

- struktuuri hoidmise ja paindlikkuse vahel
- suunamise ja vaba eneseväljenduse vahel

### **2.2. Praktilised juhised seansi läbiviimiseks**

Seansi alguses loob spetsialist kontakti, küsides avatud küsimusi osaleja hetkeseisundi kohta. Oluline on hoida toon rahulik ja toetav ning vältida liigset analüütilist lähenemist.

Liivastseeni loomise ajal:

- spetsialist ei sekku liigselt protsessi
- jälgib osaleja valikuid, tempot ja emotsioone

- annab vajadusel neutraalseid julgustavaid suuniseid (nt “võta aega”, “vaata, mis tundub oluline”)

Refleksiooni faasis:

- kasutatakse avatud küsimusi
- välditakse hinnanguid ja diagnoosimist
- keskendutakse osaleja enda kogemusele

Seansi lõpetamisel:

- tehakse lühike kokkuvõte
- kinnistatakse oluline (nt “mis jäi sulle sellest seansist kaasa?”)
- hoitakse selge lõpetuse struktuur

## **2.3. Mida teha ja mida vältida**

Spetsialist peaks:

- toetama osaleja eneseväljendust
- märkama emotsioone ja neid peegeldama
- hoidma turvalist ja stabiilset keskkonda
- järgima sekkumise struktuuri

Spetsialist peaks vältima:

- sümbolite otsest tõlgendamist osaleja eest
- liigset suunamist või “õpetamist”
- probleemide lahendamist osaleja eest
- diagnostilist või hinnangulist keelt

## **2.4. Keerulised olukorrad ja nende käsitlemine**

### **2.4.1. Osaleja ei alusta või “ei oska midagi teha”**

Mõnel juhul võib osaleja tunda ebakindlust või vastupanu liivastseeni loomisel.

Sellisel juhul:

- normaliseeri olukord (“see on täiesti okei, kui alguses tundub keeruline”)
- paku väga lihtne lähteülesanne (“vali üks ese, mis sind kõnetab”)
- väldi survestamist

Oluline on hoida tempo aeglane ja turvaline.

### **2.4.2. Osaleja jääb väga pinnapealseks**

Kui osaleja kirjeldab stseeni vaid faktiliselt ega puuduta emotsioone:

- suuna tähelepanu tunnetele (“mis tunne siin on?”)
- kasuta kehataju küsimusi (“kus sa seda tunnend?”)
- ära suru sügavust peale

### **2.4.3. Tugev emotsionaalne reaktsioon**

Kui osalejal tekib intensiivne emotsioon (nt nutt, ärevus):

- jää rahulikuks ja kohalolevaks
- nimeta toimuvat (“see tundub väga raske hetk”)
- toeta maandamist (hingamine, paus)
- vajadusel suuna tähelepanu tagasi turvalisematele elementidele stseenis

### **2.4.4. Osaleja toob esile trauma või väga rasked teemad**

Kui ilmnevad teemad, mis ületavad väheintensiivse sekkumise piiri:

- kuula ja tunnusta kogemust
- väldi sügavamat töötlust selles formaadis
- selgita vajadust sobivama toe järele
- vajadusel suuna edasi kõrgema taseme teenusele

### **2.4.5. Osaleja ootab “lahendusi” või nõu**

Kui osaleja küsib otseseid lahendusi:

- suuna vastutus tagasi osalejale (“mis sina arvad, mis sind aitaks?”)
- rõhuta protsessi eesmärki (teadvustamine, mitte kiire lahendus)

### **2.4.6. Osaleja kaotab motivatsiooni**

Kui osalemine muutub ebaregulaarseks või motivatsioon langeb:

- aruta ootusi ja eesmärke
- too esile seni toimunud muutused
- vajadusel kohanda fookust

## **2.5. Piiride hoidmine**

Spetsialist peab:

- hoidma professionaalseid piire
- järgima konfidentsiaalsust
- tegutsema oma pädevuse piires

Kui olukord ületab sekkumise raamid, tuleb osaleja suunata edasi sobivale teenusele.

## **2.6. Spetsialisti eneserefleksioon**

Sekkumise kvaliteedi tagamiseks on oluline, et spetsialist:

- reflekteerib oma tööd
- osaleb supervisioonis
- märkab oma reaktsioone ja hoiakuid.

## **2.7. Terapeudi otsustusloogika seansi jooksul**

Käesolev alapeatükk kirjeldab terapeudi otsustusloogikat seansi käigus, et toetada ühtlast ja turvalist sekkumise rakendamist. Otsustamine lähtub kolmest põhiteljest:

- (1) emotsionaalse aktivatsiooni tase,
- (2) osaleja aktiivsus ja kaasatus,
- (3) töö sügavus ja fookus.

Terapeudi ülesanne on hoida protsess optimaalses vahemikus: piisavalt aktiveeritud, et toimuks kogemuslik töö, kuid piisavalt reguleeritud, et see oleks talutav ja integreeritav.

### **2.7.1 Emotsionaalse aktivatsiooni reguleerimine**

Kui osaleja jääb kognitiivseks või emotsioon ei aktiveeru:

- suuna tähelepanu kehalisele kogemusele (“kus sa seda tunned?”)
- küsi kogemuslikke küsimusi (“mis tunne siin on?”)
- aeglusta tempot ja anna ruumi vaikusele
- väldi analüütilist arutelu

Kui emotsionaalne aktivatsioon on optimaalne:

- hoia fookust kogemusel
- peegelda nähtut ja kuuldot
- toeta emotsiooni talumist
- väldi kiirustamist lahenduse või tõlgenduse suunas

Kui emotsioon muutub liiga intensiivseks (üleujutus):

- aeglusta protsessi (paus, tempo muutus)
- suuna tähelepanu turvalistele elementidele stseenis
- kasuta lihtsaid maandamisvõtteid (nt hingamisele tähelepanu suunamine)
- vajadusel liigu ajutiselt kergemale tasandile (kirjeldus, mitte kogemine)

### **2.7.2. Osaleja aktiivsuse ja kaasatuse juhtimine**

Kui osaleja ei alusta või väldib tegevust:

- normaliseeri ebakindlus
- lihtsusta ülesannet (“vali üks ese, mis sind kõnetab”)
- vähenda sooritusootust

Kui osaleja on mõõdukalt aktiivne:

- toeta autonoomiat
- väldi liigset sekkumist
- jälgi ja hoia ruumi

Kui osaleja muutub üliaktiivseks või kontrollivaks:

- aeglusta tempot
- suuna tähelepanu kogemusele (“mis tunne sellega kaasneb?”)
- väldi protsessi muutumist pelgalt tegevuseks

### 2.7.3. Töö sügavuse reguleerimine

Kui töö jääb pinnapealseks:

- suuna tähelepanu emotsioonidele
- kasuta kehataju küsimusi
- toeta süvenemist, kuid ära suru seda peale

Kui töö liigub liiga sügavale või esile kerkib trauma:

- stabiliseeri olukord
- väldi materjali intensiivset töötlemist selles formaadis
- tunnusta kogemust
- vajadusel suuna osaleja edasi sobivale teenusele

### 2.7.4. Fookuse hoidmine ja suunamine

Kui osaleja fookus hajub:

- too tähelepanu tagasi keskse teema juurde
- kasuta peegeldust ("see tundub oluline")

Kui osaleja jääb ühte mustrisse kinni:

- ava uusi vaatenurki (nt vastandite töö, muutuse küsimused)
- suuna liikumisele ja võimalustele

### 2.7.5. Liikumine seansi faaside vahel

Terapeut jälgib, kas seansi eesmärk on saavutatud enne järgmise sammu juurde liikumist.

Kui eesmärk ei ole saavutatud:

- jää samasse faasi
- lihtsusta ülesannet
- toeta kogemuse süvenemist

Kui eesmärk on saavutatud:

- liigu järgmise sammu juurde
- hoia protsessi loomuliku kulgu

### 2.7.6. Tasakaalu hoidmine

Kogu seansi vältel hoiab terapeut tasakaalu järgmiste pingeväljade vahel:

- struktuur ↔ paindlikkus
- suunamine ↔ autonoomia
- kogemus ↔ regulatsioon

Terapeudi sekkumine on minimaalne, kuid sihipärane. Otsused põhinevad osaleja seisundil, mitte eelnevalt fikseeritud jäigal tegevuskaval.

Kokkuvõte

Terapeudi otsustusloogika eesmärk on:

- hoida protsess turvaline ja talutav



- toetada kogemuslikku tööd ilma ülekoormuseta
- tagada sekkumise ühtlane rakendamine

See loob raamistiku, kus erinevad spetsialistid saavad töötada sarnasel viisil, säilitades samal ajal paindlikkuse vastata iga osaleja individuaalsele vajadusele.

## 2.8. Sekkumise tehniline kirjeldus

Sekkumises kasutatakse standardiseeritud liivakasti, mis toetab sümboolset ja ruumilist väljendust.

Soovituslikud parameetrid:

mõõdud: ligikaudu 50 × 70 cm (± mõni cm)

sügavus: 7–10 cm

materjal: puit või muu stabiilne materjal

sisepind: värvitud siniseks (taeva/vee sümboolne representatsioon)

paigutus: laual või statiivil kõrgusel, mis võimaldab mugavat ligipääsu

Liiv:

peeneteraline, tolmuva, puhastatud liiv

soovituslik kogus: kast täidetud umbes 2/3 ulatuses

võib kasutada nii kuiva kui niisutatud liiva (vajadusel veekauss kõrval)

Keskkond:

rahulik, segajateta ruum

miniatuurid nähtavalt ja loogiliselt paigutatud

piisav aeg (soovituslikult 45–60 min seanss)

### Miniatuuride soovituslik miinimumvalik

Miniatuuride valik peab olema piisavalt mitmekesine, et võimaldada erinevate kogemuste sümboolset väljendamisest. Täielik standardiseerimine ei ole vajalik, kuid minimaalne katvus peab olema tagatud.

Soovituslikud kategooriad:

#### 1. Inimesed

- eri vanuses (laps, täiskasvanu, eakas)
- eri rollid (nt perekond, ametid)
- erinevad emotsionaalsed hoiakud

#### 2. Loomad

- koduloomad
- metsloomad
- agressiivsed ja rahulikud liigid

#### 3. Looduselemendid

- puud, taimed
- kivid, mäed
- vesi (nt miniatuurid või võimalus liiva niisutada)

#### 4. Ehitatud keskkond

- majad, sillad, teed
- piirid (aiad, müürid)
- linnaruumi elemendid

#### 5. Sõidukid ja liikumine

- autod, rongid, paadid

#### 6. Sümboolsed ja abstraktsemad objektid

- kujundid (nt rist, ring, väravad)
- religioossed või kultuurilised sümbolid
- mütoloogilised või fantaasiafiguurid

#### 7. Ohu ja kaitse elemendid

- relvad (piiratud valikus)
- kaitsvad objektid (nt kilbid, kindlused)

Miniatuuride koguarv ei pea olema väga suur, kuid peaks võimaldama:

- vastandite kujutamist (nt turvaline–ohtlik, tugev–nõrk)
- liikumise ja muutuse kujutamist

### **Liiva ja vahendite hooldamine**

Liiv ja miniatuurid on osa terapeutilisest keskkonnast ning nende korrashoid toetab turvalisust ja hügieeni.

Liiva hooldus:

- liiva sõelumine või visuaalne kontroll regulaarselt (nt kord kuus või vastavalt kasutussagedusele)
- nähtava mustuse eemaldamine koheselt
- vajadusel liiva osaline või täielik vahetamine (nt 1–2 korda aastas või intensiivse kasutuse korral sagedamini)
- vältida liigset niiskust, mis soodustab mikroobide kasvu

Hügieen: kliendil ja spetsialistil võimalus pesta või desinfitseerida käed enne ja pärast seansi avatud haavade korral kasutada kaitsevahendeid või vältida otsest kontakti liivaga

Miniatuuride hooldus: regulaarne puhastamine (vastavalt materjalile), katkiste või ohtlike esemete eemaldamine, miniatuuride korrastatud ja kättesaadav paigutus

Keskkonna hoidmine: liivakast taastatakse pärast seansi neutraalsesse olekusse ruum hoitakse stabiilsena ja turvalisena.



## Struktureeritud liivateraapiaal põhineva sekkumise seireleht

Kliendi kood/ID: \_\_\_\_\_

Spetsialist: \_\_\_\_\_

Periood (algus ja lõpp): \_\_\_\_\_ – \_\_\_\_\_

### 1. ALGHINDAMINE (1. seanss)

*Täidetakse enne sekkumise algust.*

- Sümptomite skriining PHQ9 ja GAD-7:
  - Depressiooni skoor: \_\_\_\_\_
  - Ärevuse skoor: \_\_\_\_\_
  - Märkus (nt kas ületab kliinilise piiri): \_\_\_\_\_
- Kliendi peamine eesmärk (Mida soovitakse 10 seansiga saavutada?): \_\_\_\_\_

### 2. SEANSIPÕHINE PROGRESSI JÄLGIMINE

*Klient hindab pärast iga seanssi skaalal 1–10 (1 = üldse mitte, 10 = täielikult).*

Seanss	Teema (fookus)	Emotsionaalne pinge (1-10)	Tajutud toetus/turvatus (1- 10)	Peamine sümbol/märksõna
1.	Kontakti loomine			
2.	Kaardistamine			
3.	Probleem			
4.	Emotsioonid			
5.	Mustrid			
6.	Vastandid			
7.	Muutus			
8.	Ressursid			
9.	Integratsioon			
10.	Lõpetamine			

### 3. LÕPPHINDAMINE (10. seanss)

*Täidetakse pärast viimast seanssi.*

- Sümptomite skriining (kordustest):
  - Depressiooni skoor: \_\_\_\_\_ (Muutus võrreldes algusega: +/- \_\_\_\_\_)
  - Ärevuse skoor: \_\_\_\_\_ (Muutus võrreldes algusega: +/- \_\_\_\_\_)
- Kliendi hinnang toimetulekule (skaalal 1-10): \_\_\_\_\_

- "Tunnen, et suudan oma emotsioonidega paremini toime tulla": \_\_\_\_\_
- "Sain oma murest selgema pildi": \_\_\_\_\_
- Kliendi kvalitatiivne tagasiside (Mis oli kõige kasulikum?):

#### 4. SPETSIALISTI KOKKUVÕTE JA SOOVITUSED

- Sekkumise tulemuslikkus: ☐ Eesmärk täidetud ☐ Osaliselt täidetud ☐ Ei täitunud
- Edasine tegevuskava:
  - ☐ Sekkumine lõpetatud, toimetulek piisav.
  - ☐ Soovitatud jätkunõustamist (nt sotsiaalnõustamine, tugigrupp).
  - ☐ Suunatud kõrge intensiivsusega abile (psühhiaater/psühhoterapeut).
- Spetsialisti märkused: \_\_\_\_\_