

LOOVATE TEGEVUSTE TÖÖVIHIK

Lein ei ole haigus. Lein on loomulik reaktsioon kaotusele, kuid see võib avalduda väga erinevalt. Oluline on mõista, et pole “õiget” viisi leinata – iga inimene kogeb seda omal moel.

Lein ei kulge lineaarselt – inimene võib liikuda üles ja alla, vahel edasi-tagasi.

Kaotus ja lein on sügavalt isiklikud protsessid, mis mõjutavad inimest nii emotsionaalselt, vaimselt, hingeliselt kui ka füüsiliselt.

Häälestumine

Nõustaja ülesanne on pakkuda turvalist keskkonda ja aidata leinajal leida oma viis kaotusega toime tulekuks. Samuti luua usalduslik õhkkond ja anda osalejatele võimalus end mugavalt sisse seada.

Omavaheliste kokkulepete sõlmimine:

- austame üksteist ja kuulame ilma katkestamata;
- austame jagatud lugusid, õigus neid jagada kuulub vaid loo rääkijale;
- telefonide välja lülitamine;
- õigus on vaikida.

Toetavad loovtegevused:

- **Tutvumise ring** – osalejad tutvustavad end ja räägivad, miks nad on nõustamisele tulnud
- **Skaala harjutus** – osalejad liiguvad ruumis, et vastata küsimustele:
 - Kui palju on sul vaba aega?
 - Kui väga sa tahtsid siia tulla?
- **“Minu juurde tulevad...”** – osalejad astuvad inimese juurde, kui väide nende kohta kehtib (nt “Minu juurde tulevad kõik, kes on kunagi tundnud suurt kurbust”).
- **Sotsiomeetria** – osalejad liiguvad ruumis ja valivad koha vastavalt eelnevalt nimetatud väidetele.
- **Eesti kaart** – osalejad liiguvad ruumis ja valivad koha (nt kus nad on sündinud), et väljendada oma tundeid.

1. Kaotuse käsitlemine: Kõik on teisiti

Harjutus: “Minu lugu”

Eesmärk:

- aidata osalejatel mõista, miks kaotusest rääkimine on oluline;
- luua võimalus oma loo rääkimiseks;
- aidata teadvustada muutusi igapäevaelus.

Osalejad räägivad oma lugu grupis või paaridena sellisel määral, kui seda ise soovitakse.

Toetavad loovtegevused:

- **Lõpetamata laused** (nt “Kui mõtlen kaotusele, siis...”).
- **Sodimine ja savi mudimine** – tunnetega tegelemine läbi füüsilise väljenduse.
- **Sümbolite kasutamine** – joonistamine, kujundite loomine kaotuse mõistmiseks.

Matustega seotud teemad:

Eesmärk:

- Pakkuda võimalust jagada kogemusi matustega seotud rituaalidest.
- Arutada, kuidas erinevad kombes aitavad leinaprotsessis.

Toetavad loovtegevused:

- **Fotod ja rituaalid** – osalejad jagavad oma kogemusi ja mõtteid seoses matustega.
- **Arutelu: Kirst ja tuhastamine** – millised erinevad tavad on olemas? Kuidas need mõjutavad leinajat?
- **Paarides jagamine** – osalejad räägivad oma matustel käimise kogemustest.

Märkamine:

- Anna leinajale ruumi oma tundeid väljendada, ära survesta rääkima.
- Tunnusta tundeid – kõik reaktsioonid on normaalsed.
- Välti klišeesisid nagu “Aeg parandab haavad” või “Ole tugev”.

2. Leinaga seotud emotsioonide väljendamine

Eesmärk: Võimaldada oma tundeid väljendada viisil, mis on inimesele sobiv. Mõni vajab rääkimist, teine kunstilist väljendust, kolmas liikumist.

Toetavad loovtegevused:

- Joonistamine, maalimine;
- sümbolite ja metafooride kasutamine;
- vestlused väikestes rühmades, paarides ja jagamine suures grupis;
- loovad kirjutamisharjutused;
- hingamisharjutused;
- eneseväljendus liikumise ja tantsu kaudu;
- hääle ja instrumentide kasutamine;
- maskid.

Kõiki kavandatud harjutusi tee enne ise mitu korda läbi ja vali välja sellised, mis sobivad sulle endale ja mida oskad juhendada.

Harjutus: “Jäämägi”

Eesmärk: Oma tunnete kaardistamine ja tunnistamine.

Juhised: Jäämäe veepealsele osale kirjuta tunded, mida näitad väljapoole ning veealusele osale kirjuta tunded, mida hoiad rohkem enda sisse ning ei soovi teistele näidata.

Arutelu: Tunnete paremaks mõistmiseks tuleb uurida veealust osa: mis olid need esmased tunded, mis kirja said ja miks on need varjatud.

Harjutus: “Tunnete ringid”

Eesmärk: Kui lähedane inimene on surnud, on tunded sageli väga keerulised ja mitmekesised. Leina käigus võivad need tunded pidevalt muutuda ja inimestel on erinevaid viise, kuidas nendega toime tulla. Kolme erineva tunderingi eesmärk on aidata inimesel oma tundeid mõista ja läbi aja töödelda vaadates minevikku, olevikku ja tulevikku.

Juhised: Joonista kolm ringi ning täida need järgmiselt:

- **Mida tundsid, kui lähedane suri?** See ring keskendub sellele, kuidas inimene reageeris surmale ja millised olid esmased emotsioonid.
- **Mida tunded praegu?** See ring annab võimaluse rääkida sellest, kuidas inimene tunneb end leinaprotsessi keskel. Leinal ei ole kindlat lõpptähtaega ning inimesed võivad tunda end eri aegadel väga erinevalt.

- **Kuidas tahaksid tunda tulevikus?** See ring aitab inimesel mõelda sellele, milline oleks tema eesmärk leinas. Leina töötlus ei tähenda kindlasti unustamist, vaid pigem tunnete ja mälestuste töötlemist, et jõuda rahu ja tasakaalu seisundisse. Tulevikku vaatav ring keskendub sellele, kuidas inimene tahaks tundeid muuta ja oma elu suunas liikuda.

Arutelu: Pärast tunderingide tegemist saab iga osaleja jagada, kuidas ta tundis end erinevates etappides. Arutelu võib alata lihtsa küsimusega: „*Kuidas oli tundeid jagada? Mis tõusis esile?*“

Harjutus: “Tunded värvides”

Eesmärk: Aidata leinajal väljendada oma emotsioone visuaalselt.

Juhised: Anna osalejale paber ja värvid. Palu tal maalida või joonistada, milline tema lein praegu tundub.

Arutelu: Pärast arutage koos valminud töö üle: “*Millised värvid domineerivad? Mida need võiksid sümboliseerida?*”

Harjutus: “Turvaline koht”

Eesmärk: Aitab luua turvatunnet ja sisemist rahu.

Juhised: Palu osalejalt kujutleda kohta, kus ta tunneb end turvaliselt ja rahulikult. Võimalusel palu kirjeldada seda sõnade või joonistuse abil.

Arutelu:

- Mis teeb selle koha turvaliseks?
- Kuidas saaksime seda tunnet igapäevaelus endaga kaasas hoida?

Harjutus: “Emotsioonide kaardimäng”

Eesmärk: Mõista oma tundeid ja õppida nendega toime tulema.

Juhised: Osalejad tõmbavad tunneteteemalisest kaardipakist kaardi, mis esindab ühte tunnet. Seejärel toimub jagamine, millises olukorras on osaleja seda tunnet tundnud ning kuidas selle tundega toime tuldi.

Harjutus: “Viie asja tehnika”

Eesmärk: ärevuse maandamine meelte kaudu

Juhised:

- Nimetada 5 asja, mida näed.
- Nimetada 4 asja, mida kuuled.
- Nimetada 3 asja, mida tunned.
- Nimetada 2 asja, mida haistad.
- Nimetada 1 asi, mille maitset tunned.

Harjutus: “Tunde-õhupallid”

Eesmärk: Õpetab, kuidas hingamise kaudu kontrollida sisemist pinget ja tugevaid tundeid.

Juhised: Võtke õhupallid ja kujutage ette, et iga pall esindab üht tunnet (viha, kurbus, hirm, süütunne).

Inimene puhub õhupalli täis nii palju, kui tema tunne nõuab. Kui ta soovib, võib ta õrnalt õhupalli tühjaks lasta, sümboliseerides tunnetest vabastamist, või visata selle õhku ja vaadata, kuidas see liigub. Kui inimene tunneb, et ta on tunnetest ülekoormatud, saab ta õhupalli ka aeglaselt tühjaks pigistada – see aitab tunnet rahustada ja kontrollida.

Harjutus: “Paberkoti vihakoletised”

Eesmärk: Tugevate tunnetega toimetulek

Juhised: Osalejad loovad paberkotist vihakoletise ja täidavad selle paberile kirjutatud vihaga seotud tunnete ja olukordadega.

Arutelu: Kuidas viha turvaliselt vabastada.

3. Suhete käsitlemine leinatoetustöös

Eesmärk: Aidata osalejatel mõista, kuidas kaotus mõjutab suhteid (peres, koolis, sõpradega jne).

Toetavad loovtegevused:

- Joonistamine, savitöö
- Sümbolite ja metafooride kasutamine
- Lõpetamata laused
- Vestlused väikestes rühmades, paarides ja jagamine suures grupis

Kõiki kavandatud harjutusi tee ise enne mitu korda läbi ja vali välja sellised, mis sobivad sulle endale ja mida oskad juhendada.

Harjutus: “Perepildi joonistamine”

Eesmärk: Oma suhetesüsteemi visualiseerimine ja analüüs.

Juhised: Osalejad joonistavad oma pere, kus kujutavad seda enne ja pärast kaotust.

Arutelu:

- Keda ma igatsen?
- Keda usaldan?

Harjutus: “Savist voolimine”

Eesmärk: Oma suhetesüsteemi analüüs.

Juhised: Osalejad voolivad savist sümboleid oma perest.

Arutelu:

- Kes on kõige tugevam?
- Keda usaldan, keda peaksin kartma?

Harjutus: “Minu tähtsad inimesed”

Eesmärk: Kaardistada oma suhtlus/tutvusringkond, kes on sulle olemas.

Juhised: Osalejad märgivad paberile oma toetajate võrgustiku ja räägivad.

Arutelu:

- Kellega rääkida, kui on kurb?
- Kelle poole pöörduda, kui on abi vaja?
- Kuidas ma ennast selles süsteemis tunnen?



4. Mälestuste ja sideme säilitamine lahkunuga

Leinamine ei tähenda lahti laskmist, vaid lahkunuga uue suhte loomist mälestuste ja tähenduste kaudu.

Toetavad loovtegevused:

- Mälestuste hoidmine (fotonurk, kirjakesed, esemed)
- Rituaalid (küünla süütamine, traditsioonide jätkamine)

Harjutus: “Kiri lahkunule”

Eesmärk: Aidata väljendada ütlemata jäänud sõnu ja mõtteid.

Juhised: Palu osalejatel kirjutada lahkunule kiri. See võib sisaldada küsimusi, mälestusi või lihtsalt tunnete väljendamist. Võimalusel võib kirja lugeda ette või jätta see turvalisse mälestuskohta.

Arutelu:

- Kuidas tahan mälestust hoida?
- Mis annab hetkel kõige rohkem lohutust?
- Millised tegevused aitavad leida rahu ja tasakaalu?

5. Tulevik ja uue tasakaalu leidmine ja edasiminek

Eesmärk: Aidata osalejatel leida oma kogemusele tähendus ja edasi liikuda. Tähistada lahkunu mälestust ja leida uusi viise eluga jätkamiseks.

Toetavad loovtegevused:

- Joonistamine, maalimine
- Sümbolite ja metafooride kasutamine
- Vestlused väikestes rühmades, paarides ja jagamine suures grupis
- Loovad kirjutamisharjutused
- Liikumise ja tantsu kaudu eneseväljendus
- Hääle ja instrumentide kasutamine

Harjutus: “Kirja kirjutamine iseendale”

Eesmärk: Unistuste, soovide konkretiseerimine.

Juhised: Osalejad kirjutavad, mida nad soovivad endale tulevikuks öelda.

Arutelu:

- Mida pean tegema, et unistused täituksid?
- Mis on takistused?
- Kes mind toetab ja usaldab?

Harjutus: “Minu tugevuse kilp”

Eesmärk: Enesekindluse tugevdamine.

Juhised: Osalejad meisterdavad kilbi, kuhu panevad sümbolid ja sõnad, mis neid tugevdavad.

Arutelu:

- Milline on sinu kilp?
- Millal seda kasutada ja millal mitte?
- Kellelt oled õppinud neid omadusi?

Harjutus: “Mälestuste puu”

Eesmärk: Mälestuste kinnistamine.

Juhised: Osalejad kinnitavad puule lehti, kuhu nad on kirjutanud või joonistanud ilusaid mälestusi ja mõtteid.

Jagamine: Millist hetke soovid jagada teistega?



Harjutus: “Tuleviku rada”

Eesmärk: Elu jätkub, ees on tulevik, kuhu saab koos oma mälestustega suunduda.

Juhised: Palu osalejat joonistada rada, mis sümboliseerib tema senist elu. Märkige rajale olulised hetked ja kohad, mis toetavad tema edasiliikumist.

Arutelu:

Millised inimesed osalejat sellel teekonnal toetavad?

Kokkuvõte

Leinaprotsess on isiklik ja aeganõudev ning leinanõustaja roll on aidata inimesel leida oma viis kaotusega toime tulla. Oluline on pakkuda turvalist ruumi, toetada tunnete väljendamist ning aidata leinajal leida uus tasakaal.

