

Psühholoogilist traumat arvestavale praktikale keskenduv koolitustsükkel

11., 12. ja 13. veebruar 2025

Eesti Puuetega Inimeste Koda
Toompuiestee 10, Tallinn

Koolituspäevad (kokku 24 ak. tundi) keskenduvad põhjalikult traumat arvestava praktika spetsiifikale.

Ajakava

Teisipäev, 11. veebruar

09:30 - 11:00 - Psühholoogilist traumat arvestava praktika olulisus.

11:00 - 11:15 - *sirutuspaus*

11:15 - 12:45 - Traumasündmus. Traumasündmuse tüübid. Individuaalne ja kollektiivne trauma. Riski- ja kaitsetegurid. Trauma tagajärg.

12:45 - 13:30 - *ühine lõunapaus*

13:30 - 15:00 - Traumareaktsioon - ellujäämisstrateegiad. Sisemised ja välised käivitajad. Tolerantsiaken. Lühi- ja pikaajaline mõju. Kultuuriline trauma.

15:00 - 15:15 - *sirutuspaus*

15:15 - 16:45 - Kuidas traumat ära tunda? Traumasümptomid

16:45 - 17:00 - Päeva kokkuvõte ja küsimused



Naiste tugi- ja teabekeskus
Vägivallast on väljapääs!



Kaasrahanud
Euroopa Liit

Kolmapäev, 12. veebruar

09:30 - 11:00 - Psühholoogilist traumat arvestava praktika põhimõtted (Samhsa 2014): turvalisus, usaldusväarsus, kogemuskaaslaste tugi

11:00 - 11:15 - *sirutuspaus*

11:15 - 12:45 Psühholoogilist traumat arvestava praktika põhimõtted (Samhsa 2014): koostöö ja läbipaistvus; jõustamine; kultuuriliste aspektidega arvestamine

12:45 - 13:30 - *ühine lõunapaus*

13:30 - 15:00 - Taasohvrustamine. Isikutevaheline ja süsteemipõhine taasohvrustamine. Taasohvrustamise riskide maandamine

15:00 - 15:15 - *sirutuspaus*

15:15 - 16:45 - Psühholoogilist traumat arvestava praktika rakendamine. Kuidas olla traumat arvestav: võimalused ja väljakutsed

16:45 - 17:00 - Päeva kokkuvõte ja küsimused

neljapäev, 13. veebruar

09:30 - 11:00 - Aitaja roll

11:00 - 11:15 - *sirutuspaus*

11:15 - 12:45 - Aitaja rolli mõju ja vaimne vastupidavus

12:45 - 13:30 - *ühine lõunapaus*

13:30 - 15:00 - Kaastundeväsimus, sekundaarne trauma, läbipõlemine

15:15 - *sirutuspaus*

15:15 - 16:45 - Enesehoid

16:45 - 17:00 - Päeva kokkuvõte ja küsimused



Naiste tugi- ja teabekeskus

Vägivallast on väljapääs!



**Kaasrahastanud
Euroopa Liit**

Koolituse läbinu:

1. mõistab psühholoogilise trauma olemust ja riskifaktoreid;
2. eristab traumasündmust, -kogemust ja mõju ning mõistab nendevahelist seost;
3. oskab märgata trauma sümptomeid;
4. tunneb traumasündmust arvestava praktika põhimõtteid ja eeldusi;
5. mõistab taasohvristamise riske ja oskab taasohvristamist vältida;
6. mõistab aitaja tööga kaasnevaid riske ja tunneb levinumaid strateegiaid toimetulekul sekundaarse traumaga.

Koolitajad: Mariana Saksniit, Triin Taal ja Pille Tsopp-Pagan

Koolitus on tasuta. Kohtade arv on piiratud (20 in)! Vajalik on registreerimine:

<https://forms.gle/HDbXyYlVRmaSua179>

Lisainfo: mari.puniste@naistetugi.ee

Korraldajad jätvavad endale õiguse teha päevakavas vajadusel muudatusi.



Naiste tugi- ja teabekeskus
Vägivallast on väljapääs!



**Kaasrahastanud
Euroopa Liit**