



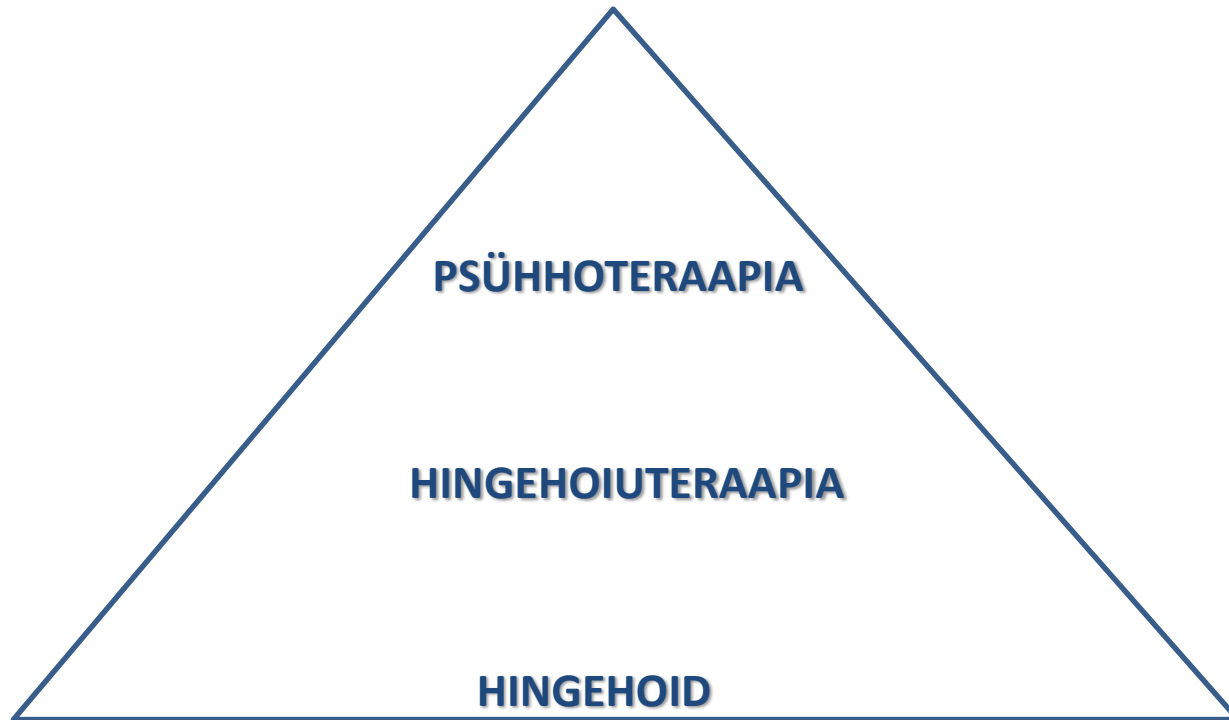
HINGEHOIUTERAAPIA - mis ja kas ka mitte kristlastele

Anneli Nuutinen
EELK Perekeskus



Hingehoiuteraapia

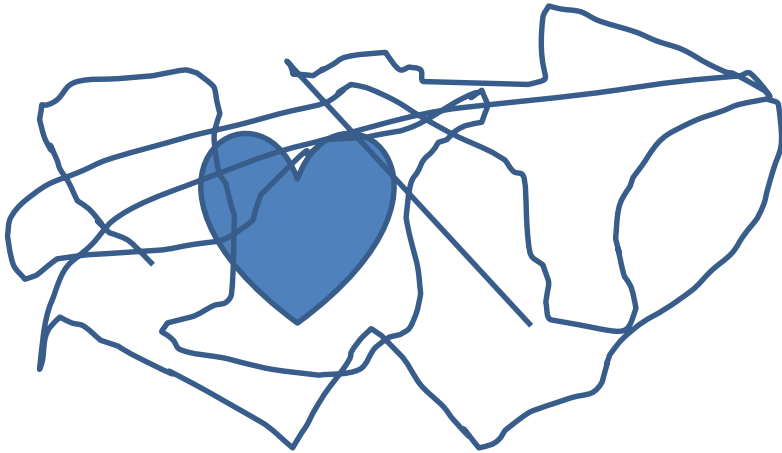
... on kristlik teraapiatöö, mis jääb psühholoogia ning psühhoteraapia vahelisele alale



Tervishoid, sotsiaal, teoloogia, kasvatus, psühholoogia,
pika-ajalised vabatahtliku hingehoiutöö tegijad

Katkisest ehedaks

- Soomes koolitatakse hingehoiuterapeute alates aastast 2000, koolitusmudel "RE- rikutusta eheä" ühena loojana pastor ja terapeut Seppo Jokinen



- Koolitus on protsessiloomuga kahe aastane õppetsükkel, min 60 ap
- Koolitus sisaldab: hingehoiuteraapia ja teoloogia ning psühholoogia põhialuseid, vaimse tervise tööd, kriisid ja traumad, seksuaalsus, abielu ja pere
- Terapeudi oma isiklik teraapia 40 tundi
- Terapeudi suhe iseendasse, ligimesse ning Loojasse
- Terapeut kasutab töös õpitud meetodeid, on isiklikult seotud vaikimislubadusega ning regulaarse supervisiooniga
- Teraapiatöö lähtekohaks on teise austamine

Mina ei ole sinu teejuht,
olen sinule teekaaslane



Abistaja ja abivajaja kohtumine

- Esimene kohtumine on algus ühisele retkele kliendi argipäeva ning sisemaailma
- Teraapia osa-alad:
 - käesoleva olukorra kaardistamine
 - turvalisusvajaduse selgitamine
 - probleemi algjuurte leidmine ja nähtavaks toomine
 - tundemehhanismi käitumine (sündmus-tunded-mõtted-tegevus), korduva käitumismustri ülekandumine järgnevatele sugupõlvedele
 - identiteedi ja enesehinnangu kaardistamine
 - identiteeti ja enesehinnangut parandav tööprotsess

Kohtumised teraapias

- Teraapia on kõigile, kes soovivad saada abi ning on valmidus siduda teraapiaprotsessiga
- Sagedused vastavalt kliendi käesolevale olukorrale. Kohtumise kord 60 või 90 minutit.
- Palvetamine kui teraapia üks osa, toimub vaid kliendi soovil
- Teraapiatsükkel tervikuna 10 – 20 korda (lühiteraapia)
- Sisaldab enamasti lisaks kodutöid ja konkreetseid harjutusi

*"Alanduge siis Jumala võimsa käe alla,
et tema teid ülendaks õigel ajal;
heitke kõik oma mure tema peale,
sest tema peab hoolt teie eest!"*

(1.Peet.5: 6-7)



Mina

- Kes mina olen?

Elukaare koostamine, selle abil oma senise elutee nähtavaks tegemine. Hoiakud ja väärtushinnangud. Keelatud ja lubatud. Kriisid ja muutused.

- Kust mina tulen?

Teraapiline sugupuu töö. Genogramm- sugupuus esinevad korduvad käitumismustrid, pere tugevused, jõuallikad, pere nõrkused, ohutegurid.

- Kuhu mina lähen?

Vajadused ja soovid. Eesmärgid ja unelmad. Uue õppimine ja harjutamine.

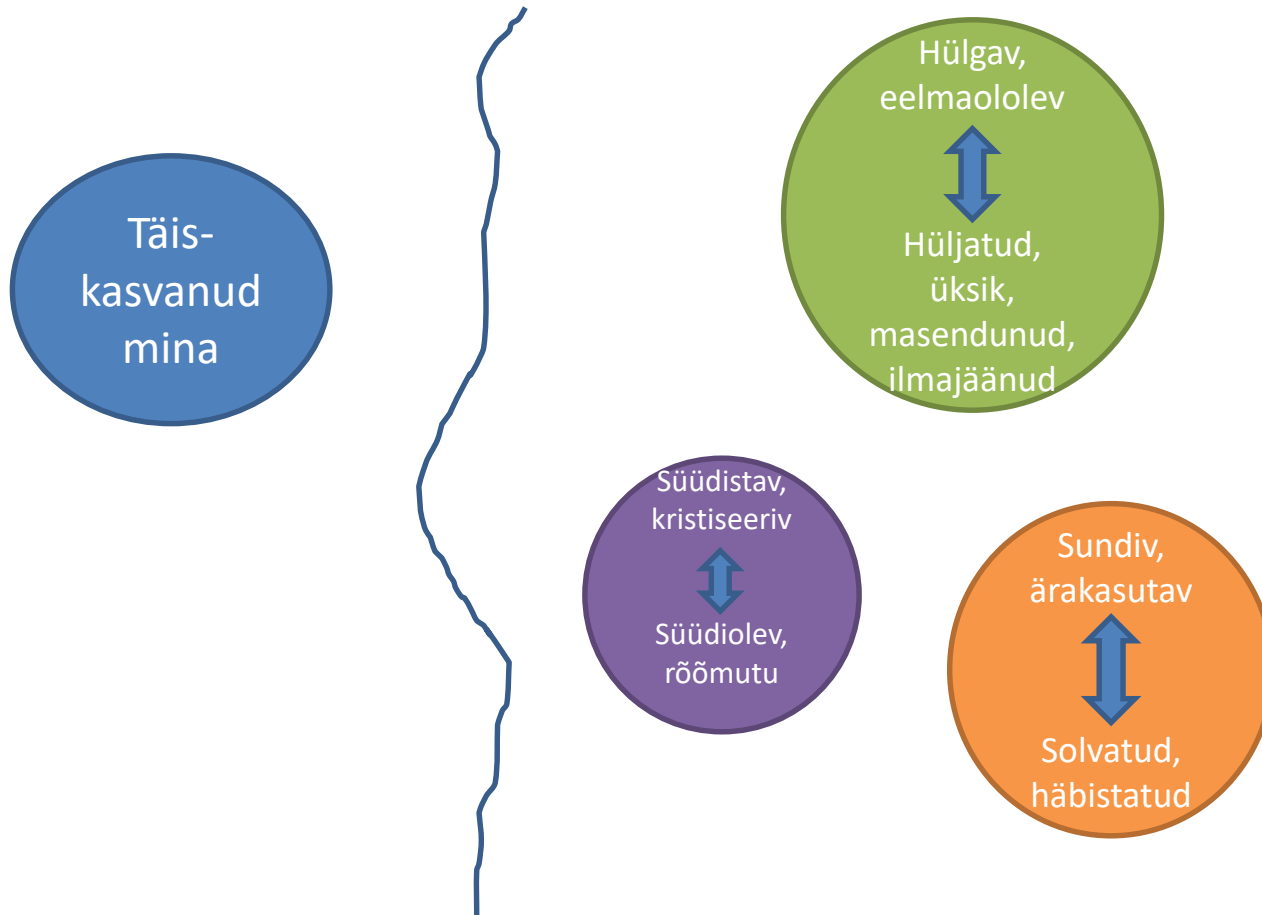
- Sünd ja surm - lubame sündida, kuid eitame surma.

Sisemine laps või sisemine lasteaed

Konkreetsed kogemuslikud harjutused täiskasvanutele – olen tervikuna nähtud ja kuulnud ning mina kõlban sellisena kui olen



KES MINUS REAGEERIVAD



MINA TAHAN ANDA ANDEKS

- Meie Isa palve ..."Ja anna meile andeks meie võlad, nagu meiegi andeks anname oma võlglastele..."
- "Sest kui te annate inimestele andeks nende eksimused, siis annab ka teie taevane Isa teile andeks." – Matteuse evangeeliumist 6:14
- "Kui vihastute, siis ärge tehke pattu! Ärgu päike loojugu teie vihastumie üle!" –Pauluse kiri efeslastele 4: 26
- "Andestamine tähendab vangi vabastamist ja mõistmist, et see vang olid sina ise." – Lewis B. Smedes
- "Vimma pidamine on nagu mürgi joomine lootuses, et see sinu vaenlase tapab."
- Pikaajaline viha kandmine eneses teeb lõpuks haigeks füüsilise keha. Andestamatus on nagu mürk, mis levib kesknärvisüsteemi kaudu kudedesse.

Kõige tähtsam on suhe

- Kiindumussuhe võib kujuneda turvaliseks, vältivaks, vastuoluliseks või kaootiliseks.
- Kiindumussuhe algab vanemate omavahelisest suhtest loote eostamise hetkel ning kujuneb välja lapse kaheaastaseks saamisel.
- Turvaline kiindumussuhe on lapse minapildi, enesehinnangu, õpivõimekuse ja sotsiaalsete suhete kujunemise aluseks.
- Kiindumussuhte muster on kõigi hilisemate suhete aluseks.
- Ebaturvalisest kiindumussuhtest kasvanud käitumishäirega täiskasvanuid on võimalik parandada turvalise ja kestva suhte kaudu.
- Inimese esmane turvalisuse vajadus! Kuhu inimene kinnitub?

Inimeselt inimesele

- Ei pea olema haige, selleks, et tulla hingehoiuteraapiasse. See ei võistle psühhoteraapiaga. Teraapia on mõeldud kõigile, kes soovivad tutvuda iseendaga ja uurida oma elu.
- Mina olen inimene – habras, kaitsetu ja piiratud ajalises maailmas.
- Minu sünniraamatusse kirjutati esimesed read minu ema, isa või hooldaja käega.

Nüüd ma võin kirjutada uued peatükid oma argipäeva eluraamatusse – just sellise käekirjaga nagu olen õppinud!
Minu eluraamatu viimasele lehele kirjutab Looja: see on lõpetatud!

Minuks saamine

Mind ei ole ilma sinuta

Mina sünnin alles suhtes teise inimesse

Kui leian piirid, leian iseenda

Iseendas olles tajun alles piire ja oma piiratust

Algan siit ja siin ma lõpen

Ehedana ja ainukordsena

Alles siis, kui ma olen

On Keha, Hing ja Vaim minus üks

Vaim ise tunnistab minus:

Olen Jumala laps.

(Tarja Vilppola)

Kontakt

www.perekeskus.eu

Facebookis: EELK Perekeskus

Aadress: Lastekodu 6a, Tallinn

TÄNADES

<https://www.youtube.com/watch?v=6oD08CKPvdk>