



TALLINNA  
VAIMSE TERVISE  
KESKUS

## SUHTLEMISOSKUSTE ARENDAMINE KOOS VIDEOTREENINGUGA

**Rehabilitatsiooniprogrammi osutamise koht:** Weizenbergi 20b, Tallinn

**Programmi sihtgrupp:** Psüühikahäirega inimene, kes tunneb ennast suhtlemisel ebakindlalt ja soovib arendada oma suhtlemisoskusi.

**Programmi eesmärk** on psüühikahäirega inimeste suhtlemisoskuste arendamine.

Programm põhineb UCLA psühhiaatrilise rehabilitatsiooni metoodikal (UCLA Center for Research on Treatment and Rehabilitation of Psychosis).

### Programmis osalemise kaudu:

- paraneb suhtlemine sõprade ja tuttavatega, mis omakorda soodustab paremaid suhteid;
- paraneb suhtlemine ühiskonnaga, mis aitab ümbritseva keskkonnaga lihtsamini kohaneda;
- on kergem uusi sõprussuhteid luua.

Käsitletakse järgmisi teemasid:

- verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine
- sõbraliku vestluse alustamine
- sõbraliku vestluse arendamine
- vestluse lõpetamine meeldivalt
- kõikide oskuste ühendamine

Teoreetilisi teadmisi kinnistatakse rollimängudega videotreeningu käigus.

Programm toimub rehabilitatsiooniteenuse raames grupitööna. Grupitööd juhivad rehabilitatsioonimeeskonna psühholoog ja sotsiaaltöötaja. Grupi suurus on kuni kaheksa inimest. Kohtutakse üks kord nädalas, üks grupikohtumine kestab kuni kolm tundi. Programmi kestus on kolm kuud.

### Kontakt

eestikeelne programm  
psühholoog Kristel Altmäe  
kristel.altmae@vaimnetervis.ee

venekeelne programm  
sotsiaaltöötaja Tatiana Kaparina  
tatiana.kaparina@vaimnetervis.ee

tel 627 6646