

Vaimse tervise teemapäev KÕKS

Me oleme kõik kellegi kõrval inimesed

22. aprill 2026

Tartu Ülikooli raamatukogu konverentsikeskus



SOTSIAALMINISTEERIUM



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
ESTONIAN CHAMBER OF PEOPLE WITH DISABILITIES



Eesti
Psühhosotsiaalse
Rehabilitatsiooni
Ühing



Eesti Psüühikahäiretega Inimeste
ja Lähedaste Huvikaitse Liit



Mis on KÕKS?

KÕKS = Kogemus õpetab - ka Sind

K kogemus

Muutus algab sellest,
mida inimene ise
kogeb.

Õ õpetab

Õppimine sünnib
märkamise kaudu,
mitte juhendamisest.

K ka

Iga kogemus
puudutab ka Sind
ennast.

S sind

KÕKS on isiklik.
See kutsub märkama,
kuidas kogetu Sind
mõjutab.



Miks KÕKS?

- kogemuslood loovad mõistmist
- erinevad vaatenurgad kohtuvad
- vaimse tervise teemad vajavad dialoogi



- 11:00 ○ Peatumine ja ühine algus
- 11:30 ● Ettekanded ja lood. Uurimuslik ja kogemuslik vaade.
- **Conditions for Successful Involvement of Peer Support Workers in Mental Health Services**
(tlg: Tingimused kogemustöötajate edukaks kaasamiseks vaimse tervise teenustes)
Inspiratsiooniesineja Jörg Utschakowski
Konverentsisaal
 - **Taastumise võimalikkus tänases Eestis**
Dagmar Narusson (PhD)
Konverentsisaal
- 13:00 ○ Paus

13:45



Töötoad (toimuvad samaaegselt)

- Tugevad eripärad: nuhtlus või eelis?
- Sõna loeb ja tegu seob – ka nähtamatu
- Haavatavus kui inimlik ühisosa või barjääride looja?
- Taastumiskohvik
- Taastumine kogukondades – kogemused ja võimalused

15:30



Ühine tagasiolemine – dialoogiring –
mis kõlab ja kuidas liigun edasi?

17:00



Teemapäeva orienteeruv lõpetamine



Jörg Utschakowski

"Conditions for Successful Involvement of Peer Support Workers in Mental Health Services"

- üle 40 aasta kogemust vaimse tervise valdkonnas
- üks kogemusekspertide kaasamise eestvedajaid Euroopas
- räägib kogemusest ja süsteemimuutusest



Dagmar Narusson (PhD, TÜ)

"Taastumise võimalikkusest Eestis"

- Tartu Ülikooli kogukondade uurimisrühma juht ja teadur ning õppejõud
- uurib vaimse tervise taastumist ja kogukonnas lõimumist
- tegeleb avatud dialoogi ja CARE lähenemise rakendamise teemadega



Jätkame töötubades

- väiksemad arutelurühmad
- erinevad vaatenurgad
- praktilised kogemused



Töötoad

- Tugevad eripärad: nuhtlus või eelis?
- Sõna loeb ja tegu seob – ka nähtamatu
- Haavatavus kui inimlik ühisosa või barjääride looja?
- Taastumiskohvik
- Taastumine kogukondades – kogemused ja võimalused



Kohtume taas kell 15:30



SOTSIAALMINISTEERIUM



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
ESTONIAN CHAMBER OF PEOPLE WITH DISABILITIES



Eesti
Psühhosotsiaalse
Rehabilitatsiooni
Ühing



Eesti Psüühikahäiretega Inimeste
ja Lähedaste Huvikaitse Liit



Mis jäi kõlama? Mis liigub edasi?



SOTSIAALMINISTEERIUM



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
ESTONIAN CHAMBER OF PEOPLE WITH DISABILITIES



Eesti
Psühhosotsiaalse
Rehabilitatsiooni
Ühing



Eesti Psüühikahäiretega Inimeste
ja Lähedaste Huvikaitse Liit





Aitäh!

Vaimse tervise teemapäev KÕKS

Me oleme kõik kellegi kõrval inimesed

22. aprill 2026

Tartu Ülikooli raamatukogu konverentsikeskus



SOTSIAALMINISTEERIUM



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
ESTONIAN CHAMBER OF PEOPLE WITH DISABILITIES



Eesti
Psühhosotsiaalse
Rehabilitatsiooni
Ühing



Eesti Psüühikahäiretega Inimeste
ja Lähedaste Huvikaitse Liit

