

ELU PROJEKTI PORTFOOLIO

Projekti nimi: Kogemuskohvikud mäluhäiretega inimestele ja nende lähedastele

Juhendaja: Heili Einasto, kaasjuhendaja Chris Ellermaa

Liikmete arv: 25

Projekti lähteülesanne:

Kogemuskohviku korraldamine mäluhäiretega inimestele ja nende lähedastele.

Projekti eesmärk:

Aidata kaasa dementsussõbralikkuse kasvule ühiskonnas läbi dementsuse sündroomiga inimestele ja nende lähedastele kogemuskohvikute korraldamisega. Kogemuskohvikute edukaks käivitamiseks on vaja kirjeldada korraldamise põhimõtted, kujundada visuaalne identiteet (CVI) ja turunduskommunikatsiooniplaan ning leida sihtgrupi kaasamiseks sobivad suhtluskanalid. Selle eesmärgi saavutamiseks jagati liikmed nelja erineva grupi vahel ja iga grupp korraldas ühe kogemuskohviku.

Alaesmärgid:

- Teadlikkuse tõstmine mäluhäiretest ja dementsuse sündroomist ühiskonnas
- Teadmiste kogumine kogemuskohvikute/mälukohvikute korraldamise kohta
- Kommunikatsioon sidusrühmale, kogemuskohviku läbiviimine ja kogemuse analüüs
- Kogemustest tulenevad soovitused uutele kogemuskohvikute tegijatele
- Visuaalse identiteedi (logo) loomine

Projekti teema olulisus:

Praeguste prognooside kohaselt kasvab dementsusega elavate inimeste arv maailmas aastaks 2050. kuni 139 miljonini ja Eestis eeldatavalt 48 tuhandeni. Seetõttu on juba praegu oluline panustada ühiskonnana rohkem dementsuse riski vähendamisse, samuti hariduslikesse programmidesse ja toetavatesse teenustesse.

Ühiskondlik kasu:

Suurem teadlikkus mäluhäiretest ja dementsuse sündroomist võimaldab häirete teket varakult märgata ja nende süvenemist edasi lükata. Dementsuse sõbralikkuse suurenemisega ühiskonnas kaasneb kõrgem elukvaliteet mäluhäiretega inimestele (väheneb stigmatiseerimine ja suureneb kogukondlik kaasatus).

Oodatud tulemused:

Kogemuskohvikute formaat on leidnud laialdast kasutust paljudes riikides üle maailma (alates Hollandist, kus see loodi) ning andnud positiivseid tulemusi dementsuse sündroomiga inimeste kaasamisel kogukonda ja üksindustunde vähendamisel. Eesti vananeva elanikkonnaga ühiskonnas on eeldatavalt suur vajadus selliste füüsiliste keskkondade ja suhtlusvõimaluste pakkumise järele, kus mäluhäirete või dementsuse sündroomiga inimene saab kodust väljaspool end turvaliselt tunda ja tema jaoks tähenduslikult aega veeta. Sellest tulenevalt ootasime aktiivset osalust meie planeeritavates kogemuskohvikutes, mille käigus soovisime paremini kaardistada selle sihtrühma tegelikke vajadusi Eesti kontekstis, et tulevikus kogemuskohvikute formaati nende teadmiste varal täiendada ja kohandada meelepäraseks kohaliku elaniku jaoks.

Koostöös MTÜ Elu Dementsusega ja Dementsuse Kompetentsikeskusega on korraldatud paar tulemuslikku kogemuskohvikut vastavalt kirjeldatud põhimõtetele, loodud on kogemuskohvikute visuaalne identiteet ning valitud on sobivaimad kanalid sihtgrupiga suhtlemiseks.

Hetkeseis ja probleem:

Dementsusel võib olla nii füüsiline, psühholoogiline, sotsiaalne ja majanduslik mõju nii dementsuse sündroomiga inimesele endale kui ka tema lähedastele ja ühiskonnale laiemalt. Igal inimesel avaldub see erinevalt, kuid üks tunnus ühendab kõiki diagnoosi saanud inimesi -

kõrgendatud õnnetusjuhtumi risk. Ühiskonnas on dementsusest puudulik teadmine ja arusaam, mis võib olla üks stigmatiseerimise põhjustest. Stigmatiseerimise tulemusel võivad dementsuse sündroomiga inimesed negatiivsed stereotüübid internaliseerida, mis omakorda võib viia nende madalama psühhosotsiaalse heaoluni (Rosin et al., 2020). Dementsuse sündroomiga inimest nähakse üldjuhul kui Alzheimeri tõbe põdevat vana inimest, kes on kaotanud oma mälu, mõistuse ja identiteedi, käitub ettearvamatult ja kannatab, justkui ta poleks täielikult inimene ja tal pole “oma häält” (Low & Purwaningrum, 2020). Maailma Tervishoiuorganisatsiooni (2017) hinnangul võib dementsusega inimeste arv aastaks 2050 kolmekordistuda rahvastiku vananemise tõttu. Seega võib öelda, et antud teemale tähelepanu pööramine ja dementsuse sündroomist teadlikkuse tõstmine ühiskonnas on praegusel hetkel aktuaalne ja oluline.

Meetod/Tegevused:

Lähtuvalt asjaolust, et dementsuse sündroomiga inimeste arv on kasvutrendis, aga ühiskonnas on sündroomist puudulik teadlikkus ja arusaam, lisaks on antud teema osas üsna tugev stigma, on oluline tõsta ühiskonnas teadlikkust dementsuse sündroomist. Üheks parimaks viisiks seda teha ning lisaks samal ajal pakkuda vajaminevat infot ja tuge juba antud teemaga kokku puutuvatele inimeste, saabki olla kogemuskohvikute läbiviimine dementsuse sündroomiga inimestele ja nende lähedastele. See on asjakohane meetod mitmel põhjusel. Dementsuse sündroomi kirjeldati ka kui pikaajalist ja emotsionaalselt kurnavat protsessi nii hooldaja kui ka patsiendi jaoks, mis võib põhjustada sotsiaalset isoleeritust ja perekondlike võrgustike kaotamist.

Kogemuskohvikud ehk “Memory Cafes” on tänapäeva ühiskonnas võrdlemisi uus nähtus. Esimene teadaolev kogemuskohvik korraldati 1997. aastal Hollandis ning nüüd on mälu kohvikud levinud üle maailma. Kogemuskohvikud on seltskondlikud koosviibimised ja nende põhiidee seisneb selles, et mäluhäiretega inimesed ja nende lähedased saavad kokku tulla ja oma kogemusi jagada turvalises ja toetavas keskkonnas, samas ka osaleda lõbusates (aga asjakohastes ja dementsuse sündroomiga inimestele adekvaatsetes) tegevustes (Masoud et al., 2021).

2022. aastal Austraalias läbi viidud uuringu tulemustest selgus, et kogemuskohvikud toetavad olulisel määral dementsuse sündroomiga inimeste lähedasi (Burton, et. al., 2022). Kogemuskohvikud pakuvad neile tugivõrgustikku ning annavad võimaluse suhelda turvalises keskkonnas inimestega, kellel on sarnased väljakutsed. Uuringust ilmnas, et

kogemuskohvikus osalejad võivad luua pikaajalisi sõprussuhted ning nende elu väljaspool kohvikuid on märkimisväärsel määral muutunud positiivsuse suunas (Burton, et. al., 2022). Kogemuskohvik on koht, kus dementsuse sündroomiga inimene ja tema lähedane saavad osaleda ja sotsialiseeruda kartmata häbimärgistamist või negatiivseid hinnanguid sündroomi sümptomite tõttu (Masoud et al., 2021). Masoud ja tema kolleegide (2021) uurimusest selgus, et kogemuskohvikute läbiviimise tulemusel võivad dementsuse sündroomiga inimesed taasavastada, milleks nad vaatamata sündroomile endiselt võimelised on, tekitades tunde, et nad ei pea ennast ühiskonna eest justkui peitma. Lisaks leiti, et kogemuskohvikud võivad tõsta ka dementsuse sündroomiga inimestes kogukonnatunnet. Dementsuse sündroomiga inimeste kogukonda toomine ja julgustamine neid sotsialiseeruma, edendades avatud arutelusid antud temaatika ümber, võib kaasa aidata stereotüüpide ja väärarusaamade vähendamisele.

On leidnud kinnitust, et kogemuskohvikutel võib olla positiivne mõju nii dementsuse sündroomiga inimesele kui ka tema lähedastele (Protoolis et al., 2022). Kogemuskohvikud võivad kaasa aidata dementsuse sündroomiga inimeste lähedaste psühhosotsiaalsele heaolule, pakkudes kohta, kus nad saavad olla pingevabalt, tunda rõõmu ja jagada oma kogemusi ning seeläbi saavad nad õppida ka uusi viise, kuidas oma dementsuse sündroomiga lähedase eest hoolitseda. Kogemuskohvikud aitavad kaasa sotsiaalse võrgustiku tekkimisele, kus on koos sarnase kogemusega inimesed, kes pakuvad üksteisele mõistmist ja tuge. Lisaks aitab see dementsuse sündroomiga inimestel meeles hoida, milleks nad on võimelised, hoolimata sündroomist.

Tegevuste kirjeldus ja sidusgruppide ni jõudmine:

Kogemuskohviku/mälukohviku põhitegevus on tuua omavahel kokku dementsuse sündroomiga inimesed ning nende lähedased ja/või hooldajad, pakkudes neile tuge, mida annab omavahel mõtete ja kogemuste jagamine ning koos aja veetmine turvalises õhkkonnas. Turvaliseks muudabki õhkkonna tavalise kohvikuga võrreldes asjaolu, et korraldajad võtavad arvesse nende vajadusi. Seal ei ole teisi inimesi, kes võiksid vaadata halva pilguga ning olla häiritud mingil moel.

Iga kohvik pakub välja ka tegevuskava, mida tavalises kohvikus ei ole, ehk siis omavahel tutvumine, mõne asjatundja ülevaade kindlal teemal seoses dementsusega, loomingulised tegevused, tantsimine jm.

Kogemuskohvikud toimusid erinevates kohtades, mitte ainult Tallinnas. Hetkel viidi kohvikuid läbi üks kord, kuid mõnel juhul on juba lootust, et toimumine jätkub. Kogemuskohvik on osalejatele tasuta, ka joogid ning snäkid.

Otseseks sidusgrupiks on dementsuse sündroomiga inimesed. Dementsuse sündroomiga inimesed on riskirühmana üldiselt vanemaealised (kuid võivad olla ka nooremad inimesed). Soolise rolli puhul on vaid niipalju riski, et naistel võib osaliselt esineda rohkem dementsuse arengut, kuna nende eluiga kaldub olema meeste omast pikem. Kaudsed sidusgrupid (eri vanuses, soost olenemata) moodustavad ilmselt kõige suurema osa ja on ka kõige enam mõjutatavad, arvestades, et tihtilugu dementsuse sündroomiga inimesed ise ei adu ega teadvusta enda olukorra tõsidust ja kuna tegemist on haigusega, millest inimene ei parane, siis tuleb teda ümbritsevatel inimestel kohandada ja muuta ka enda elustiili, et olla toeks ja abiks dementsuse sündroomiga inimesele. Kaudsete sidusgruppide (kogemuskohviku mõttes) alla kuuluvad dementsuse sündroomiga inimese lähedased ja hooldajad.

Projekti tegevuskava:

AEG	TEGEVUSED	VASTUTAV ISIK
19. september	Saime tuttavaks, määrasime grupijuhid ja protokollijad, jagasime isiklikke kokkupuuteid dementsusega.	Heili Einasto, Chris Ellermaa
26. september	Mis on dementsus. Arutlesime loetud materjalide üle ja rääkisime dementsuse erinevatest avaldumisvormidest ja raskusastmetest	Heili Einasto, Chris Ellermaa Protokollija: Natalia Medvedeva

3. oktoober	Arutlesime loetud materjalide üle, sellest kuidas on kogemuskohvikud kasulikud.	Heili Einasto, Chris Ellermaa
10. oktoober	Arutlesime, et kuidas teha kogemuskohvikut, loetud kirjanduse ja ideede põhjal.	Heili Einasto Protokollija: Darja Lahk
17. oktoober	Vaatasime üle vahenädala presentatsioonid.	Heili Einasto Protokollija: Anett Kunder
20.-24. oktoober	Vahenädala esitlused	
31. oktoober	Kohtumine Hanna-Stina Heinmetsaga. Vahenädala esitluste tagasisidede jagamine.	Heili Einasto, Chris Ellermaa Protokollija: Heili Einasto
7. november	Kogemuskohviku logo välja valimine.	Heili Einasto, Chris Ellermaa Protokollija: Rühm 2
14. november	Esimese kogemuskohviku muljete jagamine ja soovitude andmine.	Heili Einasto, Chris Ellermaa Protokollija: Maria Kasesalu
21. november	Teise kogemuskohviku muljete jagamine ja soovitude jagamine	Heili Einasto, Chris Ellermaa Protokollija: Hannabel Noor

28. november	Kolmanda kogemuskohviku muljete jagamine ja soovitude andmine	Heili Einasto
5. detsember	Neljanda kogemuskohviku muljete jagamine ja soovitude jagamine. Portfoolio täitmisega seoses ülesannete jagamine.	Heili Einasto, Chris Ellermaa Protokollija: Natalia Medvedeva
12. detsember	Lõppesitluse ülevaatus	Heili Einasto, Chris Ellermaa
14. detsember	Lõppesitlus	

Tulemuste kokkuvõte:

Projekti lähteülesandeks oli kogemuskohvikute korraldamine mäluhäiretega inimestele ja nende lähedastele. Projekti tulemusena korraldati 4 kogemuskohvikut:

- 10.11.23 Tapa linn, MTÜ Virumaa Tugiteenuste ruumid, (rühm 1)
- 18.11.23 Haapsalu linn, Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledž, (rühm 3)
- 26.11.23 Tallinna linn, Tallinna Ülikooli ELU ruumid, (rühm 4)
- 02.12.23 Tallinna linn, ArtDepoo galerii, (rühm 2)

Peamised järeldused, mis kogemuskohvikute korraldamise tulemusena selgusid:

- sellele sihtrühmale mõjub kõige enam suusõnaline teavitamine, sihtgrupini jõudmine tavaliste (sotsiaal)meedia kanalite kaudu on keeruline
- kogemuskohviku alguses tekitada osalejatele turvaline keskkond
- tegevusi tuleks korraldada ühe kaupa ning anda aega rahulikuks sooritamiseks
- tutvumismängud ja mängud õhupallidega valmistavad osalejatele rõõmu
- võimlemismängud sobivad hästi, kuid tegevus peaks olema lihtne
- muusika kuulamine ja tantsimine meeldib enamustele külalistele
- nostalgiliste esemete kasutamine pakub osalejatele huvi

- tuleks jälgida, et keskkond ei oleks liiga kaootiline ega ülerahvastatud
- tuleks jätta rohkem aega vestlemiseks/rahulikeks tegevusteks, kuid jälgida, et kogu üritus ei kestaks rohkem kui 2 tundi, kuna osalejad võivad väsida
- dementsuse sündroomiga inimesed ja nende lähedased soovivad tihtipeale lihtsalt rääkida ning alati ei oodatagi mingit konkreetset nõuannet
- raske on leida kõigile sobiv aeg kogemuskohvikus osalemiseks, kuna kõikidel inimestel on erinevad päevakavad
- osalejad olid tagasisidestanud, et võimalusel osaleksid hea meelega uuesti sarnases kogemuskohvikus
- jätkusuutlikkuse tagamiseks tuleks korraldada kogemuskohvikuid regulaarselt

Projekti jätkusuutlikkus:

Jätkusuutlikkusest rääkides, räägime kolmest erinevast lähenemisest: ökoloogiline, majanduslik ja sotsiaalne, mis üheskoos terviku moodustavad. Alustades ökoloogilisest, pidasime terve projekti jooksul rangelt meeles seda, et mitte ükski rühm ei tekitaks kogemuskohvikute korraldamise raames asjatut digiprügi. Infot kohvikute toimumise kohta jagati sotsiaalmeedias juba olemasolevate tegevkontode kaudu, nagu MTÜ Elu Dementsusega, Dementsuse Kompetentsikeskus ning MTÜ Looja, mis tagas selle, et ükski rühm ei pidanud eraldi ainult projekti jaoks sotsiaalmeedia kontot looma ning info liikus hõlpsamini juba olemasolevate kogukondadeni. Lisaks peeti jätkusuutlikkuse põhimõtetest kinni ka kohvikute kaunistamisel. Majanduslikust lähenemisest lähtudes, korraldasid mitu rühma üritusele eelregistreerimise, et ületarbimiste ohtu võimalikult palju vältida ning ka kohvikute asukohtade valimisel püüeldi majanduslikult säästlike variantide poole, kus asukohale oleks erinevatel kogukondadel võimalikult lihtne jalgsi või ühistranspordiga ligipääseda, tingides kohvikute korraldamise eri asukohtades üle Eesti (Haapsalu, Tallinn, Tapa). Rääkides sotsiaalsest lähenemisest, siis üritasime püüelda projekti jooksul selle poole, et kaasata kogemuskohvikusse võimalikult palju erinevaid kogukondi, tehes koostööd MTÜ Elu Dementsusega, Dementsuse Kompetentsikeskusega ning MTÜ Loojaga. Sidusrühmade kaasamine toimus lisaks ka läbi nende projektis osalevate liikmete kontaktide, kes spetsialiseeruvad oma õpingutes sotsiaaltöö valdkonda.

Peale projekti lõppemist, oleme kõikide rühmade vaheliselt kokku leppinud, et kogemuskohvikute korraldamisest saadud teadmised ja nipid lähevad edasi andmisele MTÜ-le Elu Dementsusega. MTÜ Elu Dementsusega on juhtiv dementsuse sündroomiga inimestele ja nende lähedastele teavet ning huvikaitset pakkuv selts Eestis, ühendades alates 2016. aastast dementsuse sündroomiga inimeste lähedasi ja valdkonnas töötavaid spetsialiste (Elu Dementsusega, 2023). Lisaks on projektis osalenutest vähemalt ühel tudengil plaanis korraldada kogemuskohvikuid edasi, tehes koostööd kogukonna ning kolmanda sektoriga.

Meediakajastus:

Antud projekti meediakajastus oli igati mitmekülgne – artikkel Lääne Elu ajalehes; Vikerraadio Päevatee saates; postitused Tallinna Ülikooli 16. novembri ja 23. novembri ning Haapsalu kolledži infokirjades ja plakatitel; postitused Elu Dementsusega veebilehel ja Dementsuse Kompetentsikeskuse veebilehel, kes jagasid meie kogemuskohvikute ürituste postitusi ka Facebookis; Facebooki elamupiirkondade gruppides; Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli informeeriv e-kiri tudengitele; Mustamäe Päevakeskuses kogemuskohviku filmimine, mille korraldasid 3. rühm koos MTÜ Looja ja Dementsuse Kompetentsikeskusega, ning millest valmib kuni 5-minutiline video. Loodetavasti toetab see kohvikute jätkusuutlikkust ning kutsub rohkem inimesi osalema.

Kättesaadavad meedialingid:

- artikkel Lääne Elu ajalehes:
<https://online.le.ee/2023/11/13/haapsalus-tuleb-malukohvik/?fbclid=IwAR3jz86e9R0Z7Hdx2fjuOH0Qim86O3B8w1PhSKwmyuioNfI6VCAFvtIEvrg>
- Vikerraadio Päevatee saade:
<https://vikerraadio.err.ee/1609162433/paevatee-ema-isa-ja-alzheimeri-tobi>
- Elu Dementsusega leht: <https://eludementsusega.ee/kogemuskohvikud/>
- Dementsuse Kompetentsikeskuse leht: <https://dementsus.ee/>
- postitus Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledži lehel: <https://www.facebook.com/kolledz>
- Mustamäe Päevakeskuse kogemuskohviku filmimine:
<https://drive.google.com/drive/folders/19oUpxrIN4wTw4Iq3Njnm92qmHvtWtcDz?usp=sharing>

Lisa - Visuaalne identiteet:

Projekti üheks eesmärgiks oli luua visuaalne identiteet. Selleks otsustasime korraldada võistluse erinevate gruppide vahel. Iga grupp esitas ühe logo disaini ning lõpus pidime hääletama, et otsustada, milline neist jääb. Lõpuks otsustasime aga kombineerida kõik logod üheks. Logo komponendid kannavad endas erinevaid tähendusi, mis sümboliseerivad dementsussündroomi ja kogemuskohvikut. Näiteks kruus peegeldab kohviku olemust. Kogemuskohviku käigus on osalejatel võimalus suhelda omavahel ning nautida pakutud suupisteid ja jooke. Tassi peal olev lill on meespea, sümboliseerides püsivat mälu. Nime järgi kajastub, kuidas kohvik aitab inimestel mälestusi säilitada ja jagada. Liblikad sümboliseerivad dementsussündroomi, mälestusi, saabumist ja lahkumist. Osaliselt kajastavad need ka elutsüklit - kuidas me sünnime liblikatena siia ilma ning lõpuks lendame minema. Lisatud pilt on logo, mis otsustasime, et peegeldab antud projekti.



IGA RÜHMALIIKME INDIVIDUAALNE ÕPIKOGE M US:

RÜHM 1

Natalia Medvedeva- Sotsiaaltöö, MA

Osalesin projektis sooviga saada praktilist kogemust mäluhäiretega inimestele kogemuskohviku läbiviimiseks. Töölalasel olen kokku puutunud dementsuse sündroomiga inimestega ning nende lähedastega, kuid ei ma ei olnud kunagi süvenenud diagnoosi, sümptomitesse ega ka nende inimeste igapäevaellu.

Antud projektist sain väga põhjaliku teoreetilise ülevaate dementsusest ning dementsuse sündroomiga inimestest, mida sain rakendada praktilises töös. Projekt andis väga hea meeskonnatöö kogemuse: meeskonnas peavad ülesanded olema jagatud konkreetset ning meeskond peaks olema toetav.

Õppisin, et esmaseks on tegevuskava konkreetsete kuupäevade ja tegevustega, mida järgida, aga alati peab meeles pidama, et käigu pealt võib ette tulla muudatusi ehk alati peaks olema tagataskus plaan B.

Kuna antud projekti eesmärgiks oli kogemuskohviku läbiviimine, siis see eesmärk sai täidetud. Vähemtähtsamad ei olnud ka logo loomine ning stigmatiseerimise vähendamine ja teadlikkuse tõstmine dementsuse sündroomiga inimestest. Need eesmärgid said täidetud ning teadlikkuse tõstmine projektis osalejate poolt jätkub saadud kogemustest lähtuvalt.

Imbi Mäger - Kunstiteraapiad, MA

Käesolev projekt võimaldas mul rakendada varasemalt selle sihtrühmaga töötades omandatud kogemusi ning neid edasi arendada. Kogemuskohviku formaadiga polnud ma varem kokku puutunud ja selle planeerimine ning läbiviimine oli huvitav kogemus. Minu peamine fookus konkreetse kogemuskohviku raames, mille korraldamisel osalesin, oli eakatele eakohase tooli-võimlemiskava koostamine, sobiva (eakatele tähendusliku) muusika valimine, võimlemisvahendite otsimine/ostmine ja ka ise valmistamine ning tooli-võimlemise läbiviimine juhendajana. Turundamise protsessi kõrvalt nägemine ja hilisem seostamine, et

mis selle sihtrühmaga toimis ja mis mitte, oli õpetlik. Näiteks see, et FB üritusele arvukas registreerumine ei garanteeri veel ühtegi osalejat, vahetu inimeselt inimesele suhtlus on siin hoopis tulemuslikum. Eesmärkide saavutamise jaoks on kõik gruppide liikmed andnud oma selle hetke võimaliku parima panuse. Eesmärgid said, olenemata tagasihoidlikust sihtrühma esindajate arvust kogemuskohvikutes, edukalt täidetud.

Elise-Marie Jegerings - Psühholoogia, BA

Osalesin selles projektis, et saada ülikooli õppekava poolt pakutavale teooria osale lisaks ka praktikat ning suuremat rühmatöö kogemust.

Olin dementsuse teooria osaga õppekava raames kokkupuutunud, kuid praktikat oli jäänud väheseks. Nii, et minu isiklikuks eesmärgiks oli lähemalt kokku puutuda dementsuse sündroomiga inimestega, et läbi nende lugude ning läbi selle kogemuse seda haigust paremini mõista.

ELU projekt pani proovile nii minu kui teiste grupitöö oskused - kommunikatsioon, rollide jagamine, aja planeerimine, tähtaegadest kinnipidamine, enda motiveerimine jne. Nii mina kui rühm saime etteantud ülesannetega hästi hakkama ja grupitöö oli sujuv.

Lõppeesmärgiks oli meie rühmal kogemuskohviku korraldamine Tapal ning selle eesmärgi me ka saavutasime. Nii grupi liikmed kui ka osalejad jäid selle üritusega rahule ning ka minu isiklik eesmärk oli sellega saavutatud.

Keili Suur - Aasia uuringud, BA

Antud projekt oli minu esimene valik, kuna soovisin laiendada oma teadmisi dementsuse sündroomi kohta ning mõista, kuidas seda teemat tänapäeva ühiskonnas käsitletakse. Osalemine ELU projektis oli väga rikastav ja huvitav kogemus. Selle käigus omandatud teadmised ja kogemused on mitmekesistanud mu silmaringi ning andnud praktilisi oskusi ürituste korraldamiseks.

Projekti alguses arutati põhjalikult dementsuse sündroomi teemal ja erinevad osalejad jagasid isiklike kogemusi, mis aitasid mul sügavamalt mõista dementsuse sündroomi ja selle mõju inimese käitumisele ning igapäevaelule. Töötasin läbi erinevaid allikaid dementsuse

sündroomi kohta ja uurisin kogemuskohvikute positiivset mõju ühiskonnale, mis õpetas mulle, kuidas paremini mõista ja toetada dementsusega inimesi.

Meeskonnatöö käigus õppisin ülesannete jagamist, suhtlemise olulisust ja aja planeerimist, et saavutada ühine eesmärk. Samuti grupiliikmetelt õppisin palju uusi oskusi ja teadmisi nende erialadest. Mälukohviku korraldamine andis mulle oskusi, kuidas luua turvaline keskkond sihtgrupile ning kohaneda ettearvamatute olukordadega.

Lõppeesmärk oli viia algusest lõpuni läbi organiseeritud kogemuskohvik, millega osalejad olid väga rahul. Eesmärk sai täidetud tänu minu ja mu grupiliikmete panusele ning kogu protsess möödus sujuvalt. See oli inspireeriv projekt, millest osa võtmine on mulle suureks rõõmuks. Usun, et projekt aitab vähendada dementsusega seotud stigmatiseerimist ühiskonnas ning tõi esile dementsuse sündroomiga inimeste kogukonna. See projekt on hea viis luua tugevam võrgustik, mis aitab tulevikus korraldada rohkem kogemuskohvikuid.

Luise Grethen Nirgi - Haldus- ja ärikorraldus, BA

Antud projektis osalemine andis mulle uue väärt kogemuse, kuidas kaasata dementsuse sündroomiga inimesi ühiskonnas, luues hea tava ja neile turvalise keskkonna, korraldades regulaarselt kogemuskohvikuid.

Antud projekt kõnetas mind koheselt minu isiklikust huvist toitlustussektoris ning oma igapäevatöö teadmistega sain projektile leida turunduse allikaid ja lisandväärtust, kuidas kaasata ühiskonnas haavatavaid grupe ja pakkuda neile alternatiivseid viise vabaaja veetmiseks.

Olles isiklikult vähe kokku puutunud antud sihtrühmaga, avardas kogemuskohviku korraldamine minu silmaringi ning projekti jooksul saime aru ühiskonna valupunktidest ning teemadest, millele peaks rohkem tähelepanu suunama.

Minu jaoks oli kogemuskohviku korraldamine hea näide tänapäeva ühiskonnast, kus väljaspool lähiringkonda dementsuse sündroomiga inimesteni jõudmine on veel arenemisjärgus ning üks peamisi turundamise viise, kuidas jõuda sihtrühmani, on ikkagi tutvused ning isiklik seos dementsuse sündroomiga inimestega.

Minu jaoks üheks suuremaks saavutuseks ja samuti projekti eesmärgiks oli luua visuaalne identiteet CVI, mille raames kogusime ELU rühmaga ideid ning sain kujundada kogemuskohviku logo. Visuaalse identiteedi kujundamise protsess oli pidevas arengus ning ideed muutusid projekti käigus läbi õpitud kogemuste. Usun, et antud projekti eesmärgi

täitmine oli väga oluline, et kõnetada ka teisi ühiskonna grupe ning luues dementsuse sündroomiga inimestele turvalise keskkonna.

Bibi Sharleen Seling - Sotsiaaltöö, BA

Projekti vältel tegin palju uurimistööd dementsuse sündroomi kohta ning sain lähemalt teada, kuidas läbi viia kogemuskohvikut. Väga hea kogemuse sain grupitöös töötamise kohta ning õppisin paremini koostööd tegema erinevate inimestega. Panustasin kohviku elluviimisesse läbi teaduslike allikate otsimise, analüüsimise ning tulemuste jagamisega. Kogemuskohviku tarbeks disainisin tagasisidelehed, ühe eraldi dementsuse sündroomiga inimestele ning teise lehe nende hooldajatele/lähedastele. Kahjuks aga kogemuskohvikus kõrge palaviku tõttu ei saanud osaleda. Vahekokkuvõtet tehes esitlesin koos rühmakaaslastega ning tutvustasin meie kogemuskohvikus plaanitavaid tegevusi. Meie kogemuskohviku peamiseks eesmärgiks oli pakkuda võimalust dementsuse sündroomiga inimestele ning nende hooldajatele/lähedastele igapäevaelu rutiinist paus teha ja pakkuda neile tuge ja mõistmist. Hindan meie projekti õnnestunuks ning olen tänulik, et sain võimaluse sellisest kogemusest osa saada.

RÜHM 2

Aster Tooma - Kunstiteraapiad

Osalemine ELU projektis andis mulle uudse kogemuse märkamaks, kuidas toimub koostöö ja grupiprotsessid erinevate erialade ja erinevates vanustetes inimestega ühtse eesmärgi suunas liikumisel. Pikaajase juhina ja ERF multidisiplinaarsetes meeskondades aastaid töötades oli mulle väljakutseks rahulikult jälgida protsessi loomulikku kulgu ja mitte võtta liiga suurt initsiatiivi. Projekt jõudis eesmärgi sisu mõtestamisest edukalt praktiliste väljunditeni 4 kogemuskohviku näol, andes dementsuse sündroomiga inimestel võimaluse tulla kodust välja koos tegutsema ja suhtlema. Kõik rühma liikmed andsid panuse oma teadmiste ja oskuste pinnalt ning suure eesmärgi saavutamiseks oli väga kasulik väike rühmade omavaheline plaanide ja kogemuste jagamine. Enda panusena näen eelkõige ühenduse võtmist MTÜ Loojatega, kes Eestis on viimase aasta jooksul regulaarselt eestvedanud ja läbi viinud dementsuse sündroomiga inimestele mäluksõidukuid korra kuus. Nendelt saadud info ja teadmised andsid põhjaliku ülevaate senisest praktikast ja kogemustest, mida seni on tehtud, millised tegevused ja kohtumiste ülesehitus nende praktikas on hästi toimunud ja mida tuleks arvesse võtta. Lisaks kinnitus vajadust ja nõudlust selliste kohvikute järele tuginedes Dementsuse Kompetentsikeskuse infole, kes korraldab üle Eesti tugigruppe dementsuse sündroomiga inimeste lähedastele. Saadud info tundus olevat väga suureks abiks projekti elluviimiseks, mis tõttu pakkusin välja võimaluse kutsuda MTÜ Loojad jagama oma kogemust loengusse kõigile projektis osalejatele. Meie rühma kohviku läbiviimisel tõdesin, et peamine on luua ja hoida turvalist ruumi ning võimaldada olla kõigil nähtud ja kuulnud. Kohviku kogemus näitas, et sellised koosviibimised on osalejatele väga heaks võimaluseks tunda end kaasatuna ja kuuluvana, mis on heaolu ja elukvaliteedi säilitamiseks võtme tähtsusega.

Beatrice Ernest - Psühholoogia, MA

Osalesin projektis sooviga panustada ühiskonda ning tõsta teadlikkust dementsuse sündroomist. Lisaks soovisin saada laiahaardelist rühmatöö kogemust, kus erinevate taustade ja teadmistega inimesed saavutavad ühise eesmärgi. Usun, et projektil oli praktiline väärtus, mis minu jaoks oli projektiga liitumisel oluline tegur. Projektist võtan enda jaoks kaasa

kogemuskohviku läbiviimise kogemuse, sealhulgas teadmised, millele tuleks kogemuskohviku läbiviimisel mäluhäiretega inimeste puhul tähelepanu pöörata. Grupitöö puhul võtan kaasa endaga positiivse ja õpetliku kogemuse, et kui iga grupiliige võtab endale just tema enda isikliku pädevusega kooskõlas ülesanded, siis saab eesmärk ka suurepäraselt saavutatud. Oluline on, et iga grupiliige tegutseks enda kompetentside piires (aga samas natuke neid piire kombates, et oleks ka õpikogemust), eesmärk oleks kõigile selge ja üksteist toetatakse.

Grete Hinrikus - Kutsepedagoogika

Tundsin, et see on projekt mis läheb väga palju minu eriala ja ka huvidega kokku, soovisin rohkem oma silmaringi avardada ning rohkem olla igas vanuses õpilastele olemas. Minu ootused olid saada hakkama endale tundmatus olukorras ning samuti leida uued toredad kaaslased leida kellega on koos ühine huvi ja soov millestki paremini aru saada.

Kõik eesmärgid sain ka täidetud. Sain antud valdkonnast rohkem teadlikumaks ning sain kogemuse viia läbi töötubasid/tunde ka vanemas eas inimestele ja tulevikus tean, millega arvestada, kuidas mingis olukorras käituda, kuidas suhelda ja samuti, et kuidas valida tulevikus vastavalt ealistele iseärasustele mugav asukoht, kuhu tulla, kokku saada ja õpituba jm läbi viia.

Samuti leidsin omale grupikaaslased, kellelt sain täiendavat tuge kogemuskohvikut läbi viies. Õppisin, et ka kohvikut läbi viies võib ette tulla ka ootamatusi, tuleb vähem eeldada ja tekitada eelarvamusi, kõik sujus väga positiivselt ning hästi ja olin meie kohviku kogemusega väga rahul.

Kindlasti antud projektiga võtan ma kaasa kogu selle positiivsuse ning kõik kogemused ja teadmised, samuti hindan rohkem inimesi enda ümber ning kuulan ja märkan rohkem seda, mis on minu ümber.

Grit Põldaru - Sotsiaaltöö, BA

Antud projekt oli hea võimalus õppida dementsuse sündroomiga inimeste, nende elu, väljakutsete ja toimetuleku kohta ning samas teha midagi, et nende elukvaliteeti parandada. Liitusin projektiga, et tõsta teadlikkust kogukonnas mäluhäirete korraldamise kaudu.

Projekt andis mulle võimaluse lüüa kaasa kogemuskohviku korraldamises ning planeerimises. Kindlasti tuleb kasuks ka rühmatöö kogemus erinevate erialade inimestega. Kogemus oli minu jaoks väga huvitav, eriti pakkus positiivseid emotsioone kogemuskohviku toimumine – see sära ja rõõm osalejate silmis tähendas mulle (ja kindlasti ka neile) väga palju. Ootasin, et saaksin teada, millised on probleemid, millega dementsuse sündroomiga inimesed igapäevaselt kokku puutuvad ning leida võimalusi, kuidas neid aidata. Samuti, kuidas pakkuda tuge lähedastele, kes vajavad mõistmist ja aega, et harjuda uue ja keerulise olukorraga. Mõlemad eesmärgid said täidetud tänu lugemismaterjalidele, kogemuste jagamisele ning kogemuskohviku korraldamisele.

Mena-Nelly Nurk - Aasia Uuringud, BA

Osalemine mälu kohviku korraldamises dementsuse sündroomiga inimestele oli minu jaoks ülimalt rikastav kogemus. See projekt andis mulle mitmekülgseid teadmisi dementsuse sündroomiga inimestest ja meie ühiskonnast. Esmalt õppisin palju dementsusest ja selle mõjust inimeste igapäevaelule. See süvendas mu empaatiavõimet ning õpetas, kuidas paremini mõista ja toetada neid. Mälu kohviku korraldamine andis mulle oskuse, kuidas aidata luua keskkond, mis soodustab nende heaolu. Projekti korraldamine andis mulle ka uusi oskusi sündmuste planeerimisel ja läbiviimisel. Töötamine meeskonnas õpetas koostööd ja suhtlemist erinevate inimestega erinevatest erialadest. Sotsiaalmeediaga tegelemine laiendas mu digitaalset pädevust, õpetades, kuidas tõhusalt levitada teavet ja kaasata rohkem inimesi ühiskondlikesse ettevõtmistesse. Kogemus mälu kohvikus mitte ainult ei rikastanud minu teadmisi ja oskusi, vaid avardas oluliselt mu maailmavaateid. Sellest projektist võtan endaga kaasa teadmise, kui olulised on mälu kohvikud dementsetele inimestele. Mälu kohvikute tutvustamine laiemalt aitaks vähendada stigmatiseerimist ning suurendada empaatiat. See oli tõeliselt imeline ja õpetlik kogemus, mille mõju ulatub kaugemale kui vaid üks mälu kohvik või projekt.

Hanna-Marie Eliste - Psühholoogia

Kuna õpin psühholoogiat, siis olin teoriaga veidi tuttav. Minu ootused olidki teorial põhinevad ning arvasin, et kogemuskohvik kujuneb välja nii, nagu olin selle kohta lugenud. Pärast kohviku läbi tegemist mõistsin, et tegu on veelgi inimlikuma ja soojema kogemusega kui olin arvanud. Samuti mõistsin, et olin oma arvamuse kujundanud meedia ja õpikute teadmiste põhjal. Ma usun, et paljude jaoks oli see silmiavav, samuti ka minu jaoks. Ka projektis osalemine oli minu jaoks uus kogemus. See õpetas mulle ajaplaneerimise olulisust ja meeskonnatööd. Mõistsin ka tänu projektile, et asjades on tihti palju rohkem sisu, kui näiliselt paistab.

RÜHM 3

Ants-Andre Läns - Integreeritud loodusteadused

Projektis osalesin väheste teadmistega. Õnneks oli põhjalikke õppematerjale ja töökogemus eelnevalt valdkonnas, kus on kokkupuudet ka dementsuse sündroomiga inimestega. Selle käigus oli võimalik veidikene kogemusi seostada ja rohkem aru saada. Projekt ise oli küllaltki huvitav ja hõlmas omajagu väljakutseid. Peamiselt võtsin projektist osa kohviku läbiviimisega ning aitasin seal kus oli võimalik. Kõik sai lõpuks tehtud ning kogemuskohviku läbiviidud, mistõttu saab rahul olla. Ise sain palju kogemust eelkõige dementsuse sündroomiga inimeste murede mõistmise puhul ja nende elude kohta.

Eike Langerbaur - Sotsioloogia

Mulle avanes võimalus osaleda projektis, kuigi algne soovitud koht ELU projektis jäi minu jaoks saamata. Siiski oli see mulle äärmiselt huvitav ja inspireeriv teekond, kuna sain lähemalt tuttavaks dementsusega ning sain võimaluse jagada oma kogemusi kaaslastega. Minu panus projektis oli oluline - koostasins armsa flaieri kavandi, mis kutsus inimesi kohvikusse osalema, samuti võtsin enda peale veebilehe loomise, mille aadressiks oli <https://malukohvik.wordpress.com/>. Veebilehel leidsid inimesed väärtuslikku teavet meie kohviku toimumise kohta ning samuti olulisi kirjeldusi dementsusest ja mälukohvikutest. Lisaks sellele jagasin aktiivselt materjale ka Äripäeva siseveebis, et suurendada teadlikkust meie projekti ja dementsuse teema kohta. Olin olemas, et toetada ettekande tegijaid vahenädalal ning anda oma panuse projektile nii palju kui võimalik. Selle teekonna käigus õppisin palju ja tundsin, et minu panus oli väärtuslik.

Maria Kasesalu - Audiovisuaalne meedia, BA

Minu soov projektis osaleda oli esimesest silmapilgust, suuresti kuna mu enda vanaema on dementsuse sündroomiga (nüüd ka lõpuks diagnoositud). Kuna juba projektile kandideerides ei olnud ma kindel kuivõrd saan panustada, siis omalt poolt olen tõesti andnud nii palju kui

vähegi võimalik. Nüüd, lõpu poole, võib-olla, et kõige vähem, sest semestri projekt võtab suure osa energiast ja ajast ning seda ka teiste ainete kõrvalt. Sellegipoolest olen algusest peale põrgatanud oma mõtteid ja ideid nii ühiselt arutledes kui ka grupisiseselt. Alguses võtsin läbi materjalid, mis tuli läbi lugeda. Panin kokku vahenädala presentatsiooni ja täitsin enda osa. Osalesin vahenädala presentatsiooni esitlemisel ja olin üks esitajatest. Grupp 3 logo on minu idee ja tuttavalt lasin selle digitaalseks teha. Algatasin ka video tegemise idee, mis praeguseks on jõudnud sinna faasi, et videomaterjal on olemas, ootab veel kokku monteerimist ja siis jagamist. Video juures siis organiseerisin operaatori ja panin paika plaani, mida täpselt filmida. Muidugi teised grupi liikmed aitasid kaasa, eks nemad juba kirjutavad enda panuse ise. Aitasin kaasa kogemuskohviku läbiviimisele Haapsalus niipalju, et minu poolt said sinna fotod kassidest seinale ning valisin välja muusika, mis võiks taustal kõlada. Ja eks ikka kogu aeg olen proovinud kaasa mõelda ja kaasa rääkida, arutleda, kui on mõtteid olnud. Ühel korral olin ka Aneti asemel protokollija. Portfoolio puhul tegin tegevuste kirjeldused ja sidusgruppideni jõudmise osa mustandile.

Sigrid Kalle-Vainola - Kogukonnatöö vananevas ühiskonnas MA

Osalesin projektis, et anda oma panus dementsuse sündroomiga inimeste stigmatiseerimise vähendamises ja nende lähedaste toetamises. Projekt oli väga silmiavav dementsuse erinevate tekkepõhjuste, toimemehhanismide ja ulatuse osas. Samuti oli huvitav kogemus mälu kohviku läbiviimine kogu selle ettevalmistusprotsessiga. Kõige suuremaks kogemuseks oli sellest projektist töötamine koos endast oluliselt noorema vanuserühmaga. Püstitatud eesmärgid said täidetud - meil on nüüd oluliselt rohkem dementsusega tuttavaid inimesi, kes oskavad sõnumit ka omakorda levitada; mälu kohvikud said läbi viidud ning vähemalt väike infokild inimesteni viidud, mis need sellised on ja kui seeme külvatud, küll see siis kasvama hakkab.

Sigrid Oras - Sotsiaaltöö, MA

Antud projektiga liitudes hindasin selle juures kõige enam seda, et see on arendav, erinevaid väljakutseid pakkuv ja, et tegemist on ühiskonnale ning riigile väga olulise valdkonnaga. Selles projektis toimetades sain aidata kaasa ühiskonna väärtuste kujundamisele ning oma abikäsi vajajatele pakkuda. Projekti alguses töötasin läbi kõik kohustusliku kirjanduse, et

koguda sealt ideid kogemuskohviku läbi viimiseks. Jagasin rühma liikmetega oma mõtteid ja püüdsin kohviku ideid arendada, kaasa rääkida ja mõelda ning üldises meeskonnatöös osaleda. Olin 18.november 2023 Haapsalus toimunud kogemuskohviku üks kohapeal olevatest läbiviijatest/korraldajatest ja aitasin kogemuskohviku kava/programmi koostada. Suhtlesin erinevate sponsoritega ja selle tulemusena leidsin meie kohvikule 3 sponsorit, kes oma poolt kostitasid meie külalisi hea ja paremaga. Samuti tegelesin sponsortoodete kohaletoomisega ning kogemuskohviku ettevalmistamisega kohapeal. Projektis osalemine andis mulle väga hea grupitöö/meeskonnatöö kogemuse just erinevate erialade õppijatega, kellelt olid mul palju uut õppida. Ühine eesmärk oli püstitatud ning see sai ka lõpuks saavutatud.

Victoria Jõgimaa - Psühholoogia, BA

Osaesin projektis, sest tahtsin anda endapoolse panuse millegi hea, olulise ja vajaliku äratemisse. Projekt oli suurepärane võimalus erialaseks enesetäienduseks, silmaringi laiendamiseks ning uute teadmiste omandamiseks. Sain uusi teadmisi kogemuskohvikute kontseptsioonist, mõnusa õhkkonna loomisest, dementsuse sündroomist, teavitamisest õigete infokanalite abil ning kui oluline on suusõnaline informatsiooni jagamine. Väga oluline asi, mida ma õppisin, on koostöö tegemine ja kompromisside leidmine inimestega, keda sa ei tunne ning kes on erineva erialase taustaga ja vanuserühmaga ning tuleb tõdeda, et see oli väga äge ja vajalik kogemus. Projekt suurendas mu teadmistepagasit dementsuse sündroomist, mida saan ka edaspidi teistele jagada.

Anett Kunder - Psühholoogia

Kuna õpin psühholoogia erialal, siis ELU projektidest kõnetas see projekt mind koheselt kõige rohkem. Endal kokkupuudet dementsuse sündroomiga inimestega ei ole olnud, aga kunagi ei tea, millal elus selline olukord võib tulla. Tänu sellele projektile ja projekti jooksul loetud materjalidele, olen palju teadlikum dementsuse eri põhjustest. Lisaks oli sisemine soov panustada sotsiaalsetele ja aktuaalsetele teemadele, et ühiskond õpiks märkama selliseid probleeme rohkem. Meie rühma korraldatud mälu kohvikus osales küll kaks inimest, aga loodan, et sellises formaadis mälu kohvikuid tehakse tulevikus veel. Arvan, et need on

vajalikud nii dementsuse diagnoosiga inimestele, aga ka nende lähedastele, sest nende õlul on igapäevaselt suur roll kanda.

Minu roll rühmas oli protokollida kohtumisi, et kõigil oleks hiljem hea ülevaade toimunust.

Projekti alguses lugesin läbi soovitatud kirjandust ja see andis hea sissejuhatuse teemasse.

RÜHM 4

Anna-Marie Parktal - Aasia uuringud, BA

Projekti vältel õppisin dementsuse sündroomi kohta, sain teada, kuidas läbi viia kohvikut ning sain teada, kuidas toimida grupis. Samuti õppisin palju enda, koolikaaslaste kui ka ühiskonna kohta. Kuna mul puudus varasem kokkupuude sündroomiga kui ka kohviku läbiviimisega, oli projekt minu jaoks võõras ja algselt natukene hirmus, kuid grupi suurepärasele koostööle sujus kõik väga hõlpsalt. Panustasin sellega, et tutvusin alusmaterjaliga; võtsin osa igast koosolekust (peale ühe); avaldasin oma arvamust tekkinud ideede kohta; võtsin ühendust sponsoritega; aitasin kohvikut korraldada; koostas logo ning tegin jooksvalt väikseid ülesandeid. Grupi peamised eesmärgid olid end teema osas harida, kui ka sündroomi kohta sõna levitada. Kuigi meie kohvikust võttis osa vaid üks inimene, saime teda vähemalt natukene toetada ning läbi reklaamide, saime ka loodetavasti paari inimese tähelepanu. Lisaks, see, et iga rühmaliige tutvus teemaga ja levitas sõna, tõstab teadlikkust dementsuse kohta, tänu millele muutub teema vähehaaval lihtsamalt räägitavamaks.

Kai Li Keller - Nüüdismeedia, MA

Osaletsin projektis peamise eesmärgiga anda oma turunduse alaste teadmistega panus nende aitamisele, kes ennast ise aidata ei saa. Projekt oli minu jaoks silmi avav, kuna varasemalt polnud ma dementsuse sündroomiga kokku puutunud. Õppisin seda, et kui enamasti on turundusvaldkonnas populaarne turundada sotsiaalmeedia kaudu, siis leidub sihtrühmasid, kelle jaoks on teema niivõrd tabu, et tähelepanu tuleks suunata võimalikult palju just suust-suhu turundusele, välireklaamile ning sotsiaalkampaaniate korraldamisele. Lisaks sain palju teadmisi selle kohta, milline dementsuse sündroom välja näeb, kuidas see avaldub, kuidas sündroomi tekke riski vähendada ning haiguse esimesi ilminguid enda lähedaste puhul märgata. Kuigi on kahju, et Eestis leidub siiani selliseid teemasid, mis liigituvad tabu alla, siis olen tänulik, et sain läbi kogemuskohviku korraldamise anda kasulikku sisendit inimestele, kes olukorra parendamise nimel igapäevaselt pingutavad ning kogemuskohvikute populariseerimise eesmärgil tööd teevad.

Darja Lahk - Sotsiaaltöö, BA

Projektis osalemine oli minu jaoks hariv ja väärtuslik kogemus. Olen nüüd teadlikum dementsuse erinevatest liikidest, sümptomitest ning nende mõjust dementsuse sündroomiga inimeste ja nende lähedaste igapäevaelule. Projekti olen panustanud järgmiselt: olen läbi lugenud kõik vajalikud materjalid, aidanud kaasa vahenädala esitluse loomisele ja olnud üks ettekandjatest. Projekti käigus olen saanud eduka grupitöö kogemuse, mille käigus oleme korraldanud kogemuskohviku, mille eesmärgiks oli pakkuda dementsusega elavatele inimestele, nende tugiisikutele ja lähedastele võimalust suhelda üksteisega toetavas keskkonnas, kartmata jagatavaid hinnanguid või survet, leida uusi sõpru ning tõsta enesetunnet. Oma kogemuse põhjal saan paremini aru, kuidas edaspidi sarnaseid üritusi antud sihtgrupi vajadusi arvestades korraldada ning millega tuleks arvestada. Kokkuvõtvalt jäin projektis osalemisega rahule ning olen tänulik nii juhendajatele kui ka kõikidele meeskonnaliikmetele väärt kogemuse eest.

Hannabel Noor - Psühholoogia, BA

Õppides psühholoogiat tean, kui oluline teema on tõsta teadlikkust dementsuse sündroomist ja anda panus sellele, et tuge ning empaatiat tunneksid nii dementsuse sündroomiga inimesed kui ka nende lähedased. Sellepärast tundsiingi, et pean projektist osa võtma. Tänu antud projektile ja olles rühmas, kus erinevate erialade teadmistekogum lõi meile tugeva kollektiivi, õppisin, et produktiivse grupitöö ja ühise eesmärgi nimel töötades on võimalik saavutada sujuvalt soovitud lõpptulemus. Sain teada, et suuline informatsiooni jagamine on selle teema puhul kõige efektiivsem. Olen jaganud ja rääkinud oma suhtlusringkonnale sellest, millega tegeleme ja on näha, et sellisel viisil talletatakse ja jäetakse meelde informatsioon paremini kui see, et jagaks seda ainult läbi interneti suhtluskanalite. Oluliseks sai ka see, et mis on inimese jaoks mugav keskkond – selleks sai koduse tunde loomine. Õppides seda, kuidas inimestel dementsuse sündroomiga hajub mälu ja isiksus killustub on kasvanud minus sügavama arusaama inimvaimu haprusest ja sündroomi mõjust kognitiivsetele langustele.

Luana Heliste - Psühholoogia, BA

Mind köitis ELU projektidest kõige rohkem just dementsusega seotud projekt, kuna õpin psühholoogiat ning see tundus olevat kõige lähedasem teema mu erialaga. Samuti oli mul soov anda panus dementsuse sündroomiga inimeste ja nende lähedaste heaolu parandamisele.

Antud projekt suunas toetama ja mõtlema dementsuse sündroomiga olevate lähedastele ning mõistsin, et sellise haiguse puhul tuleks palju tuge pakkuda nende lähedastele, kellel kulub palju ressursse, energiat, aega ning võib kõvasti kannatada saada ka vaimne tervis. Samuti sain endale väga toredad grupiliikmed, kellega koostöö oli üllatavalt hea ning kõik panustasid, kommuniqueerusid omavahel ja olid produktiivsed - esimest korda sain kogemuse, et grupp võib tõesti hästi toimida ja kõik tegelevad ja teevad oma osa õigeks ajaks ära, mis oli meie kõigi jaoks üllatav, kuna tavaliselt on grupis alati keegi, kes nii palju ei viitsi teha. Sain ka kogemuse, kuidas kogemuskohviku korraldamine käib ning millega tuleks järgmine kord arvestada, kui samalaadset üritust korraldada. Sain ka palju teada dementsuse kohta ja kuulata ka isiklike kogemusi sellel teemal ning usun, et see tuleb minu erialal mulle kasuks.

Eesmärgiks oli meil korraldada kogemuskohvik ning see sai meil kenasti korraldatud.

Mari-Liis Heinsaar - Kirjandusteadus, MA

Olgugi, et konkreetne ELU projekt jäi mu erialast veidi kaugemale, oli tegemist siiski väga huvitava ja olulise teemaga, mis vajab rohkem tähelepanu.

Projekt algas põhjaliku teoriga – lugesime materjale ja arutasime kohapeal loetu üle ning need, kellel oli varasemalt kogemusi dementsuse sündroomiga inimestega, jagasid oma lugusid. Õppisin palju dementsuse sündroomiga inimeste kohta, kuidas nendele üritust korraldada, kuidas sihtgrupile läheneda, millised tegevused neile meeltemööda on, mida sootuks vältida jne. Samuti sain targemaks dementsuse erinevatest tahkudest ja astmetest, kui erinäolise haigusega on tegemist.

Kogemuskohvikut korraldades sain omal nahal kogeda, kui keeruline on dementsuse sündroomiga inimestele ürituste kohta infot levitada ja neid kokku saada. Sellest hoolimata kulges kohviku korraldamine tänu väga heale rühmale hästi ja sujuvalt ning tundus, et oli ka

väga vajalik üritus kohale tulnud külalisele, kes sai ühest küljest juurde informatsiooni ja teadlikkust erinevatest organisatsioonidest ja korraldavatest üritustest dementsuse sündroomiga inimestele (sh tugigrupid lähedastele) ja teisest küljest sai ta lihtsalt ennast nõ tühjaks rääkida, kõik oma olemasolevad mured ja rõõmud lauale tuua – ühesõnaga jagada enda kogemust.

Olen rahul, et sain anda enda panuse teadlikkuse tõstmisesse dementsuse sündroomi osas ning oskan seda teha nüüd ka edaspidi.

KASUTATUD KIRJANDUS

Burton, J., Jancey, J., Protoolis, H., & Riley, L. (2022). More than memory: A qualitative analysis of carer-reported psychosocial benefits of Memory Cafés. *Alla laaditud* 9. detsember 2023 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35023232/>

Elu dementsusega. (2023). *Meist*. <https://eludementsusega.ee/mtu-elu-dementsusega/>

Low, L.F., Purwaningrum, F. (2020). Negative stereotypes, fear and social distance: a systematic review of depictions of dementia in popular culture in the context of stigma. *BMC Geriatr* 20, 477. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01754-x>

Masoud, S. S., Meyer, K. N., Martin Sweet, L., Prado, P. J., & White, C. L. (2021). "We Don't Feel so Alone": A Qualitative Study of Virtual Memory Cafés to Support Social Connectedness Among Individuals Living With Dementia and Care Partners During COVID-19. *Frontiers in public health*, 9, 660144. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.660144>

Protoolis, H. A., Burton, J., Riley, L., & Jancey, J. (2022). More than memory: A qualitative analysis of carer-reported psychosocial benefits of Memory Cafés. *Health Promotion Journal of Australia*, 33, 358-366.

Rosin, E. R., Blasco, D., Pilozzi, A. R., Yang, L. H., & Huang, X. (2020). A Narrative Review of Alzheimer's Disease Stigma. *Journal of Alzheimer's disease : JAD*, 78(2), 515–528. <https://doi.org/10.3233/JAD-200932>

WHO (2017). Dementia: number of people affected to triple in next 30 years.

<https://www.who.int/news/item/07-12-2017-dementia-number-of-people-affected-to-triple-in-next-30-years>