

# VKTJ.05.03

## Hingehoid

**Maht.** 6 EAP (36 akadeemilist tundi loengud/seminarid ja 120 tundi iseseisvat tööd)

### Õppejõud:

- Monika Lige, RKH, monikalige@gmail.com
- Karita Kibuspuu, MA, [karita@sobraltsobrale.ee](mailto:karita@sobraltsobrale.ee)

**Õpiväajundid.** Ainekursuse läbinud üliõpilane:

- 1) tunneb hingehoiu ja nõustamise põhikoolkondi ja mõisteid;
- 2) mõistab hingehoidliku kontakti ja nõustamissituatsiooni olemust;
- 3) oskab kavandada ja läbi viia hingehoidlikku vestlust, rakendades eesmärgipäraselt lihtsamaid nõustamisvõtteid;
- 4) rakendab nõustamises usulisi praktikaid;
- 5) tunneb kriisi ja leinaprotsessi kulgu ning oskab nendega arvestada;
- 6) hindab oma kompetentsuse piire ja vajadusel aitab nõustataval leida erialast abi;

### Hindamine

<i>Hindamismeetodid (HM 1-5)</i>		<i>Hindamiskriteeriumid</i>
1. Eneseanalüüs teemal „Kriisid ja/või lein minu elus. Minu leina- ja/või kriisiprotsessi läbimise kogemus õpitud teoriast lähtuvalt ning minu võimalused toetada kriisi- ja/või leinaprotsessis olevat abivajajat”	10. veebr 2023 ME	Eneseanalüüsi kirjutamisel on lähtutud isiklikust kogemusest ning toetutud kriisi- ja leinateooriatele ning teemakohastele kirjandusallikatele.
2. Praktikum – harjutus/rollimäng „Hingehoidlik abistamine koguduses”	10. märts 2023 ME	Osalemine praktilisel harjutusel/rollimängul auditooriumis. Hingehoidliku situatsiooni konstrueerimine ja esitlemine paarides. Õpitud teooriatega arvestamine ja rakendamine abistamisprotsessil. Meetodite valimine ja kohane rakendamine hingehoidlikul nõustamisel. Hingehoiusuhte loomine ning protsessi arendamine ja lõpetamine. Probleemide ja väljakutsete käsitlemine hingehoiusuhtes. Hingehoidja rolli mõtestamine.
3. Essee “Mis on hingehoid? Milline on minu nägemus hingehoidliku	31. märts 2023	Essees on kasutatud loetud kirjanduse seisukohti.

<p>suhtumisega kogudusest ning kuidas ja mida saan mina õpitust koguduse hingehoidlikku arengusse rakendada?"</p>	<p>ME</p>	<p>Kirjeldatud on enda nägemust hingehoidliku suhtumisega kogudusest, oma seisukohti on põhjendatud ja seostatud kirjandusega. Kirjeldatud ja analüüsitud on enda võimalusi õpitut rakendada hingehoidliku suhtumisega koguduse kujundamisel. Essees on lähtunud õppeaines eelnevalt käsitletud teooriatest ja seotud need teemaga seonduvalt ühtseks ning loogiliseks tervikuks.</p> <p>Essee pikkus on 3-4 lk (1200-1600sõna)</p>
---	-----------	---

**Hindamine on mitmeeristav.** Kursuse läbimiseks on vajalik praktikumis osalemine ja hindamiskriteeriumidele vastava eneseanalüüsi ja essee õigeaegne esitamine.

### Õppeprotsess

Igaks loenguks ja praktikumiks tuleb läbi lugeda ettenähtud kirjandus.

	<i>Eeltöö</i>	<i>Teemad</i>	<i>Õppejõud</i>
<p>August 6t</p>	<p>Loe: <a href="https://usuteadus.ee/wp-content/uploads/2015_1%20(68)/Lehtsaar.pdf">https://usuteadus.ee/wp-content/uploads/2015_1%20(68)/Lehtsaar.pdf</a></p>	<p>Hingehoiu mõiste, alused, põhimõte ja koolkonnad. Kaasaegsed suundumused hingehoius. Hingehoiu väljakutsed. Grupitööd, arutelud.</p>	<p>Monika Lige</p>
<p>Septem ber 6t</p>	<p>Loe: T. Lehtsaar "Hingehoiu psühholoogia" (lk 2-206)  P. Kettunen "Aitav kohtumine I. Hingehoiu alused ja teoloogia" 1. peatükk (lk 7-70, 182-264)</p>	<p>Hingehoidlike teemade käsitlemine. Vaimulikud ja eetilised küsimused hingehoius. Hingehoidja roll. Grupitööd, arutelud. Harjutus - inimese terviklik toetamine, tema vajaduste mõistmine ja nendega arvestamine. Rollimäng- kes sa oled, hingehoidja?</p>	<p>Monika Lige</p>

November 6t	Loe: T. Lehtsaar "Hingehoiu psühholoogia" (lk 207-320)  P. Kettunen "Aitav kohtumine I. Hingehoiu alused ja teoloogia" (lk 71-135)	Hingehoidlikud meetodid. Kontakti loomine, suhtlemine, vestlus. Hingehoiusuhe kui protsess. Probleemid hingehoius. Grupitööd ja arutelud. Vestlusharjutus.	Monika Lige
Detsember 4t	Loe: J. McLeod "Nõustamisoskus"	Nõustamise alused, protsess, ülesehitus. Pere hingehoidlik nõustamine. Nõutamissituatsiooni praktiline harjutus	Karita Kibuspuu
Jaanuar 4t	Loe: V. Kast "Lein" <a href="https://raulpage.org/lein/lein.pdf">https://raulpage.org/lein/lein.pdf</a>  E. Kübler-Ross, D. Kessler "Leinast ja leinamisest. Leinale tähenduse andmine. Leina viis staadiumi"	Leina faasid. Leina protsess. Lapse lein. Suitsiid. Surm. Arutelu ja grupitööd loetu teemal. Harjutus – leinaprotsessis oleva inimese toetamine.	Monika Lige
Veebruar 4t	Loe: N. Haamer "Aeg parandab hoolitsetud hingehaavad"	Kriisi tunnused, etapid, kulg. Kriisiga toimetulek. Kriisis toetamine. Läbipõlemine. Arutelu ja grupitööd loetu teemal. Harjutus – abistamise võimalused ja võtted kriisis oleva inimese toetamisel.	Monika Lige
Märts 6 t	Loe: P. Kettunen "Aitav kohtumine I. Hingehoiu alused ja teoloogia" (lk 136-181)	Hingehoid koguduses. Võimalused ja vahendid hingehoiuks. Töö erinevate sihtgruppidega. Arutelud ja grupitööd. Harjutus/rollimäng – hingehoidlik abistamine koguduse kontekstis.	Monika Lige

#### Kohustuslik kirjandus:

- Tõnu Lehtsaar. *Hingehoiu psühholoogia*. Tallinn, Logos AS, 2015.

- Paavo Kettunen. *Aitav kohtumine I. Hingehoiu alused ja teoloogia*. Tallinn, UI, 2016.
- Naatan Haamer. *Aeg parandab hoolitsetud hingehaavad. Arutlusi ja nõuandeid kriisidega toimetulekuks ning sellest, kuidas üksteisele keerulisel ajal toeks olla*. Pilgrim, 2021.
- John McLeod. *Nõustamisoskus. Episoodilise nõustamise käsiraamat: mida teha, kui inimesel on vaja rääkida*. Väike Vanker, 2021.
- Elisabeth Kübler-Ross, David Kessler. *Leinast ja leinamisest. Leinale tähenduse andmine. Leina viis staadiumi*. Tänapäev, 2019.
- Verena Kast. *Lein. Süvapsühholoogiline uurimus. Psüühilise protsessi faasid ja nende ületamise teed*. Johannes Esto Ühing, 1998.  
<https://raulpage.org/lein/lein.pdf>

### Soovituslik kirjandus:

- Frank Minirith, Paul Meier. *Õnn on enda teha*. Tallinn, Logos, 2000.
- Adolf Köberle. *Hingekarjase hingehoid*. Tallinn, Logos, 1995.
- Tõnu Lehtsaar. *Hingepilk*. Tallinn, Logos, 1994.
- Kirsti Aalto, Raili Gothóni. *Inimese kõrval. Hingehoiu õpik*. Tallinn, UI, 2010.
- Kristi Aalto. *Hospitteenus surija toetajana*. SA Vähihaigete Toetusravi, 2013.
- Aarno Sainio. *Kristliku hingehoiu põhimõtted*. Tallinn, Logos, 2002.
- Wilfrid Stinissen. *Vaimuteraapia. Vaimulik teejuhatuse ja hingehoid*. Kirjastus TP 2007.
- Kari Ruotsalainen. *Hingehoidja muutuvad rollid*  
<https://kjt.ee/2013/12/hingehoidja-muutuvad-rollid/>
- Tõnu Lehtsaar, Kaido Soom, Olga Schihalejev. *Suundumusi nüüdisaegses hingehoius*.  
[https://usuteadus.ee/wp-content/uploads/2015\\_1%20\(68\)/Lehtsaar.pdf](https://usuteadus.ee/wp-content/uploads/2015_1%20(68)/Lehtsaar.pdf)
- <https://cancer.ee/wp-content/uploads/2018/03/L%C3%A4hemalt-leinast-ja-kaotusega-hakkama-saamisest.pdf>