

Kursuse nimi Läbipõlemise ennetamine koguduses teenimisel
Kursuse maht - 3 EAP, (7x2 kontakttundi, 62 t iseseisvat tööd)

2024/25 õppeaasta, valikaine

Kursuse nimi inglise keeles – Preventing Burnout in Church Ministry

Kursuse õppejõud – Simona Andreas-Sou (BA), külaliseksperdid (*täpsustuvad veel*).

Õpiväljundid. Õppeaine lõpuks üliõpilane...

- Mõistab koguduses teenimise olemust ja tähendust Piibli kontekstis
- tunneb läbipõlemise protsessi, tunnuseid ja mõju ning oskab toetada läbipõlenud lähedast
- mõistab millised keskkonnad, süsteemid ja harjumused võivad viia läbipõlemiseni ning analüüsib selle põhjal koguduses teenimise keskkondi ja süsteeme
- analüüsib koguduses teenimisega seotud läbipõlemise ohte ja läbipõlemise võimalikku mõju vaimulikule elule
- mõistab läbipõlemise ennetamise põhimõtteid ja praktikaid ning rakendab neid koguduses teenimisel

Hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid

Hindamismeetodid	Tähtaeg	Hindamiskriteeriumid
HM1. Iseseisvalt materjali läbimine ning selle kohta reflektiooni kirjutamine.	27.09.24	<input type="checkbox"/> Moodles on esitatud reflektatsioon kolmest läbitud materjalidest (taskuhääling, Lehtsaar, Chandler). <input type="checkbox"/> Reflektatsioon on analüüsivalt kirjutatud ja vastab küsimusele: <i>Kuidas võib läbipõlemine mõjutada vaimulikku elu ja edasist teenimist?</i>
HM 2. Raamatu "Sacred Rhythms*" läbi lugemine ning sellel teemal essee kirjutamine. *Raamat postitatakse pdf versioonis inglise keeles Moodle keskkonda. *Alternatiivne lugemine eesti keeles on võimalik kokku leppida õppejõuga.	14.10.24	<input type="checkbox"/> 1500-sõnaline essee on korrektselt vormistatud, viidatud ning vastab teemale "Vaimuliku elu praktikad kui läbipõlemise ennetamise vahendid koguduses teenimisel." <input type="checkbox"/> Töö näitab üliõpilase võimet analüüsida ja mõtestada raamatu "Sacred Rhythms" sisu ning seostada seda läbipõlemise ennetamise teemaga koguduses. <input type="checkbox"/> Töö sisaldab üliõpilase isiklikke refleksioone ja originaalseid mõtteid, mis näitavad loetud kirjanduse iseseisvat läbimõtlemit ja oskust loetut rakendada.

<p>HM 3. Koguduse kui teenimiskeskonna kirjalik analüüs ja lühiesitlus (Moodlesse analüüs kirjalikult 15.10 esitlus vabas vormis 19.10).</p>	<p>15.10.24 19.10.24</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analüüsi juhendit tutvustatakse ja jagatakse 14.09.24 kontakttunnis. • Analüüs vastab täielikult juhendis esitatud küsimustele ja nõudmistele. Üliõpilane on põhjalikult käsitletud kõiki analüüsi juhendis välja toodud aspekte. • Teostatud on vähemalt neli intervjuud koguduses teenivate liikmetega, vastavalt juhendile. Intervjuudest saadud teavet on analüüsis korrektselt ja asjakohaselt kasutatud. • Analüüs käsitleb põhjalikult jätkusuutlikku teenimist toetavaid tegevusi ja läbipõlemise riskitegureid koguduses. • Üliõpilane toob selgelt välja märgatud positiivsed praktikad ning võimalikud ohukohad läbipõlemise tekkeks. • Töö sisaldab konkreetseid näiteid ja põhjendusi, mis toetavad tehtud järeldusi. • Analüüs on selge, loogiline ja hästi struktureeritud, maksimaalselt 1500 sõna ulatuses.
---	------------------------------	---

Lõpphinde kujunemine. Õppeaine hindamine on mitmeeristav. Lõpphinde arvestatud saamiseks peavad olema arvestatud kõik kolm hindamiseetodit.

Õppeprotsessi kirjeldus koos kuupäevadega

<i>Eelnev töö</i>	<i>Sess</i>	<i>Kontakt tundide selgitus</i>
	<p>14.09 7 tundi 9.30-17.00</p>	<p>Sissejuhatus ainesse</p> <p>1.Koguduses teenimise olemus ja tähendus Piiblis. Vaatleme põgusalt teenimise näiteid Piiblist ja arutleme mis vahe on koguduse ja Jumala teenimisel. (Simona Andreas-Sou, 1h)</p> <p>2. Läbipõlemise olemus, protsess, tunnused ja sümptomid. Loengu formaadis üldine ülevaade ja teooria. Seejärel kuulame kogemuslugusid läbipõlemisest (koguduses juhina teeninud pastori läbipõlemise kogemuslugu, koguduses teeniva kogemuslugu ning ühine arutelu). (Simona Andreas-Sou, 2 külalist, 2h)</p> <p>Intervjuu kliinilise psühholoogiga või muu meditsiinilise töötajaga läbipõlemise sümptomitest ja mõjust. (Simona Andreas-Sou, külaline, 1h)</p>

		<p>3. Läbipõlemise võimalikud põhjused. Võtame eelkuuldu kokku ja arutleme millised psühhosotsiaalsed tegurid, keskkonnad ja süsteemid võivad viia läbipõlemiseni. (Simona Andreas-Sou, 1h)</p> <p>4. Jätkusuutlik (vabatahtlik) teenimine. Räägime koguses teenivate vabatahtlikega, kes lisaks teenimisele täisajaga (koguduse väliselt) töötavad. Uurime intervjuu ja ühise arutelu vormis kuidas jätkusuutlikult mitmet rolli kanda ja läbipõlemist vältida. (Külalised, 1,5h)</p> <p>5. Kokkuvõte ja kodutöö selgitus (Simona Andreas-Sou, 0.5h)</p>
HM1. Iseseisvalt materjali läbimine ning selle kohta refleksiooni kirjutamine. Tähtaeg 27.09.2024		
HM 2. Raamatu "Sacred Rhythms" läbi lugemine ning sellel teemal essee kirjutamine. Tähtaeg 14.10.2024		
HM 3. Koguduse kui teenimiskeskonna kirjalik analüüs ja lühiesitlus (Moodlesse analüüs kirjalikult 15.10 ja esitlus vabas vormis 19.10).		
	19.10 7 tundi 9.30-17.00	Käsitletavad teemad:

		<p>1.Koguduse kui teenimiskeskonna analüüside arutelu. Iga tudeng esitab vabas vormis analüüsi protsessi ja tulemusi. Seejärel toimub ühiste õppetundide arutelu. (Simona Andreas-Sou + tudengid, 2h).</p> <p>2. Läbipõlemise ennetamine.</p> <p>Läbipõlemist soodustav vs läbipõlemist ennetav juhtimine. (Simona, 1.5 h) Võimalik kaasata külalisõpetaja.</p> <p>Enesehoiu tegevused, harjutused ja vaimulikud praktikad, mis aitavad läbipõlemist ennetada. (Simona, 1h)</p> <p>3. Läbipõlenud inimese toetamine. Paneme end läbipõlenud inimese rolli ja arvestame kõike mida seni õppinud oleme. Rollimängu käigus õpime kuidas läbipõlenud inimest toetada. (Simona Andreas-Sou + tudengid, 2h).</p> <p>4. Aine kokkuvõte. (Simona Andreas-Sou 0.5h).</p>
Aine läheb lukku ja protokoll esitatakse ära	1.12. 2024	

Kohustuslik materjal (üles laetud Moodle'isse või kättesaadav internetilingil):

Barton, Ruth Haley. *Sacred Rhythms: Arranging Our Lives for Spiritual Transformation.*

Chandler, Diane J. 2009. "Pastoral Burnout and the Impact of Personal Spiritual Renewal, Rest-Taking, and Support System Practices." *Pastoral Psychology* 58 (3): 273–87.

Lehtsaar, Tõnu. 1994. *Hingepilk.* Lk 13-42; 82-94; 121-141.

Oidermaa, Anna-Kaisa, and Ants Kask. 2023. *Läbipõlemise olemus ja ennetamine.* Lääne-Tallinna Keskhaigla saates „Tark arst taskus“. YouTube video, <https://www.youtube.com/watch?si=71ozUomyYAqtPkyY&v=SwpntbYQmqY&feature=youtu.be>.

Töökoht ja vaimne tervis. https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/143817521369_vaimne_tervis_tool.pdf

Psühhosotsiaalsed ohutegurid töö. <https://s3-web-1a.tehik.ee/tooelu-live-web-prd/s3fs-public/2021-05/Psuhhosotsiaalsed-ohutegurid-tool---taustainfo.pdf>

Soovituslik materjal:

Ani, Riina. 2021. *Kõrgema Usuteadusliku Seminari Tudengite Mentorite Kogemused Seoses Läbipõlemisega* https://kus.kogudused.ee/wp-content/uploads/2021/06/Riina_Ani_loputoo.pdf

Impulss: TÜ kliinikumi EMO eksjuhi läbipõlemise lugu. *ERR.ee.*
<https://www.err.ee/1609265712/impulss-tu-kliinikumi-emo-eksjuhi-labipolemise-lugu>

Lehr, John Frederick. *Clergy Burnout: Recovering From The 70-Hour Week... and Other Self-Defeating Practices.*

Moss, Richard. *Läbipõlemisepideemia.*

Peterson, Eugene. *The Pastor: A Memoir.*

Scazzero, Peter. *The Emotionally Healthy Church.*

Tanner, Matt Bloom. *Flourishing in Ministry: How to Cultivate Clergy Wellbeing.*