Dialoogiring „Kuidas ma hakkama saan?“

(Lisa soovi korral alateema)

Dialoogiringi läbiviimise juhend
Kestvus 120 min

Soovitused juhendi kasutamiseks

- Kavanda dialoogiring käesoleva juhendi alusel.
- Juhendi sõnastus on näide. Kohanda seda vastavalt dialoogi teemale, sihtrühmale ja oma stiilile. Pärast juhendi kohandamist prindi see endale välja.
- Ajad on orienteeruvad ja annavad aimu, kui palju aega tuleks igale etapile kulutada. Pole vaja ajastust täpselt järgida, välja arvatud algus- ja lõppkellaajad.
- Varu aega ruumi ettevalmistamisele, inimeste vastuvõtmisele ja väljajuhatamisele. Aseta toolid ringi ja nende alla kirjutamiseks paberid ja pliiatsid. Soovi korra paku algatuseks tassike teed või küpsist.
- Leia märkmetegija, et saaksid ise keskenduda dialoogi läbiviimisele.
- Märkmetegija ülesanne on talletada võimalikult täpselt kohtumise käigus öeldu. Juhendiga tutvumine aitab ette valmistada märkmete tegemiseks.
- Toetu oma varasematele kogemustele ja oskustele või toetavatele meetoditele. Näiteks, Dialoog. Praktiline juhend või Timeout arutelukaardid. *Lisame eestikeelsed kaardid veebruari alguses Eesti Koostöö Kogu lehele.*
- Viljakat arutelu ja huvitavat kogemust.

Dialoogiring
„Kuidas ma hakkama saan?“

LUGEMISE JUHEND:
Paremal on juhised ja soovitused vestluse läbiviijale.
Tavaline kirjaviis - ütle näiteks nii
Kursiivis - abiks hõlbustajale
Paks kiri - muuda vastavalt vajadusele

Minutid	Tegevus
15	**Sissejuhatus, põhimõtted ja kokkulepped, tutvumine**
10	Häälestumine teemasse
75	Arutelu (sh paus)
5	Arutelu kokkuvõte: kirjutamine
10	Arutelu tulemus: jagamine
5	Kokkuvõtmine ja tänamine

Kokku 120 min

Sissejuhatus (1/3)

Tere tulemast osalema dialoogiringi „Kuidas ma hakkama saan?“
Meie dialoogiringi teema on **„Noorte turvatunne piiri ääres elades”/ „Eakate toimetulek murelikul ajal”/ „Ühtekuuluvustunne ja turvalisus meie kogukonnas” jne.**

Dialoogiringi eesmärk on luua turvaline ja lugupidav aruteluruum, kus saame jagada oma kogemusi ja tundeid seoses praeguse julgeolekuolukorraga. Kuulame selleks, et mõista, kuidas geopoliitilised pinged mõjutavad meie igapäevaelu ja turvatunnet Eestis.

Esmakordselt Eestis toimuvad dialoogiringid on osa laiemast regiooni arutelukultuuri edendavast koostööst Borderland Dialogues. Sarnased arutelud toimuvad Soomes, Lätis, Leedus, Norras ja Poolas. Kõigis neis riikides otsitakse dialoogi kaudu viise, kuidas toetada inimeste ja kogukondade vastupidavust ning hoida ühiskondlikku sidusust ebakindlal ajal.

Mina olen **XX** ja aitan tänast dialoogiringi **juhendada/läbi viia/hõlbustada.**
Soovi korral jaga, miks otsutasid dialoogiringi kokku kutsuda.

Dialoogiring

Minutid	Tegevus
15	**Sissejuhatus, põhimõtted ja kokkulepped, tutvumine**
10	Häälestumine teemasse
75	Arutelu (sh paus)
5	Arutelu kokkuvõte: kirjutamine
10	Arutelu tulemus: jagamine
5	Kokkuvõtmine ja tänamine

Sissejuhatus (2/3)

Dialoogiring on lihtsa struktuuri ja põhimõtega arutelu, mille eesmärk on süvendada meie arusaama teemast, üksteisest ja iseendast.

Ringi käigus võivad ilmneda erinevad arvamused ja kogemused. See on igati normaalne, sest me ei otsi üksmeelt. Dialoog ei pea viima lahendusteni, kuid need võivad tekkida.

Dialoogi mõte ei ole vaielda, kedagi veenda ega otsustada, milline seisukoht on parim, vaid suurendada vastastikust mõistmist.

Läbiviijana püüan tagada, et kõigil oleks võrdne võimalus osaleda. Praktikas tähendab see näiteks seda, et kui räägitakse üksteisele vahele või keegi jääb pikalt üksinda kõnelema☺, siis ma rahulikult katkestan. Kas see sobib kõigile?

Arutelu aitab talletada **XX**.
Märkmetegija võib ennast ka ise tutvustada.

Märkmeid kasutatakse dialoogiringide üldise kokkuvõtte koostamiseks. Selles ei nimetata kellegi isikut. Avalik kokkuvõte valmib 2026. aasta sügisel ja on kõigile huvilistele kättesaadav, sh otsustajatele ja poliitikakujundajatele.

Dialoogiring

Minutid	Tegevus
15	**Sissejuhatus, põhimõtted ja kokkulepped, tutvumine**
10	Häälestumine teemasse
75	Arutelu (sh paus)
5	Arutelu kokkuvõte: kirjutamine
10	Arutelu tulemus: jagamine
5	Kokkuvõtmine ja tänamine

Sissejuhatus (3/3)

Meil on aega kaks tundi. Alustame tutvustumisringiga ja seejärel häälestume teemasse lühikeste paarisvestlustega. Suurem osa ajast kulub ühisele arutelule, millele järgneb lühike kokkuvõte. Lõpetame kell **xx.xx.**

Enne kui alustame, tutvume põhimõtetega, mis aitavad hoida avatud ja turvalist aruteluruumi.

Võid mõned koopiad välja printida ja asetada ringi keskele.

Dialoogiringi põhimõtted

Jaga oma mõtteid ja kogemusi.

Kuula avatud meelega ja püüa mitte vahele segada.

Austa erinevaid osalejaid.

Loo seoseid teiste poolt jagatuga.

Esita küsimusi, et paremini mõista.

Uuri ka uut ja tundmatut.

Põhimõtted ja usaldus (1/2)

Dialoogis toetume järgmistele põhimõtetele.

- Teema ja üksteise paremaks mõistmiseks jaga oma kogemusi, tundeid, vaatenurki ja tulevikuideid.
- Püüa avatult kuulata, et teise inimese öeldut paremini mõista. Ära rutta hinnanguid andma või kommenteerima.
- Harjuta austavat hoiakut teise inimese suhtes ka siis, kui tema arvamus erineb sinu omast.
- Märka seoseid, ühenda ideid ja vaatenurki.
- Pöördu teise osaleja poole ja uuri lisa, näiteks “Räägi mulle rohkem sellest, mida sa mõtlesid…”.
- Julgusta erinevate vaatenurkade uurimist, et avardada arusaamist teemast, teha uusi avastusi või leida värskeid ideid.

Võid küsida osalejatelt kinnitust, kas sobib nendest põhimõtetest lähtuda.

Dialoogiringi põhimõtted

Jaga oma mõtteid ja kogemusi.

Kuula avatud meelega ja püüa mitte vahele segada.

Austa erinevaid osalejaid.

Loo seoseid teiste poolt jagatuga.

Esita küsimusi, et paremini mõista.

Uuri ka uut ja tundmatut.

Kokkulepped ja usaldus (2/2)

Lepime kokku, et vestlus on konfidentsiaalne.

Loodan, et jätkate pärast tänast kohtumist siin alanud dialoogi ja teete seda nii, et kommentaaridest või tsitaatidest ei ole võimalik tuvastada ühtegi osalejat.
Kas see sobib kõigile?

Palu seda kokkulepet austada.

Võid küsida, kas on veel vaja milleski kokku leppida või mida oluline enne alustamist teada.

Dialoogiring

Minutid	Tegevus
15	**Sissejuhatus, põhimõtted ja kokkulepped, tutvumine**
10	Häälestumine teemasse
75	Arutelu (sh paus)
5	Arutelu kokkuvõte: kirjutamine
10	Arutelu tulemus: jagamine
5	Kokkuvõtmine ja tänamine

Tutvumine

Me alustame lühikese tutvumisringiga.

Tutvusta end oma eesnimega ja jaga lühidalt, mis sind tõi dialoogiringi osalema.

Sa võid öelda: **Teeme seda tõesti lühidalt, et saaksime dialoogiringi teema üle süvitsi arutleda.**

Alustame tutvumisringiga siit, kui sobib.

Sa võid ka ise esimesena alustada.

Dialoogiring

Minutid Tegevus

15 Sissejuhatus, põhimõtted ja kokkulepped, tutvumine

10 Häälestumine teemasse

75 Arutelu (sh paus)

5 Arutelu kokkuvõte: kirjutamine

10 Arutelu tulemus: jagamine

5 Kokkuvõtmine ja tänamine

Häälestumine teemasse

Häälestume dialoogiringi teemasse.

Võid kasutada häälestamiseks järgmist teksti:

Viimaste aastate geopoliitilised pinged ning muutunud julgeolekuolukord on mõjutanud inimeste toimetulekut ja turvatunnet kogu ühiskonnas. Kiirelt muutuv maailm ja kasvav infomüra on suurendanud ärevust ning paneb küsima, kuidas inimesed end muudatuste keskel tegelikult tunnevad, millest mõtlevad või mida loodavad.

Dialoogiringis saamegi jagada oma kogemusi ning üksteist kuulates leida viise vastupidavuse ja ühtekuuluvuse tugevdamiseks.

Võid häälestuseks kasutada mõnd aktuaalset artiklit, uudist, uurimistööd, laulu või muud teemaga seotud materjali, mis sobib teie osalejate rühmale, et stimuleerida vestlust. Või kohanda see tekst oma osalejate rühmale sobivaks.

Dialoogiring

Minutid Tegevus

15 Sissejuhatus, põhimõtted ja kokkulepped, tutvumine

10 Häälestumine teemasse

75 Arutelu (sh paus)

5 Arutelu kokkuvõte: kirjutamine

10 Arutelu tulemus: jagamine

5 Kokkuvõtmine ja tänamine

Häälestumine teemasse - vestlus paarides

Alustame dialoogiringi paari- või kolmikvestlustega.

Jaga rühm paarideks/kolmikuteks. Vaata, et on selge, kes kellega paaris on. Kui rühmas on ainult kolm inimest, võid esialgseid mõtteid arutada kogu rühmaga.

Algusküsimus:
Räägi oma kaaslasele sellest, millised on sinu isiklikud kogemused - mõtted, tunded või kujutluspildid - muutunud julgeolekuolukorras. Kuidas see mõjutab sinu igapäevaelu?

Alternatiivne algusküsimus:
Räägi oma kaaslasele hiljutisest isiklikust kogemusest või olukorrast, mis on mingil moel seotud turvatundega sinu organisatsioonis / piirkonnas / kogukonnas.

Hoolitsege ühiselt selle eest, et kõigil on võimalus rääkida.
Selleks on aega 5-6 minutit.
Te võite alustada...
Nüüd on aeg lõpetada....

Dialoogiring

Minutid	Tegevus
15	Sissejuhatus, põhimõtted ja kokkulepped, tutvumine
10	Häälestumine teemasse
75	**Arutelu (sh paus)**
5	Arutelu kokkuvõte: kirjutamine
10	Arutelu tulemus: jagamine
5	Kokkuvõtmine ja tänamine

Ühine arutelu (1/2)

Nüüd ma soovin huviga kuulda, millest te omavahel rääkisite ja millised mõtted tekkisid. Alustab see paar, kes on valmis jagama.

Siinkohal on hea mõte pöörduda iga osaleja poole ja küsida midagi (täiendavalt), et näidata, et igaühe osalemine dialoogis on oluline.

Pärast seda, kui paarid on lõpetanud, jätkake ühiselt:

Nüüd, kus oleme üksteist kuulanud, millised mõtted, tunded või küsimused on tekkinud?
Millised muud kogemused meenuvad? Milline näide veel meenub?

Püüa esile tuua vestluses esile kerkinud teemad ja sõnastada võimalikud lisaküsimused tõstatatud teemade põhjal. Näiteks

Räägi lähemalt sellest, kuidas see ärev olukord sind mõjutas? Mida see on endaga kaasa toonud?

Räägid, et on muutunud suhtlus ametkonnaga. Kas saad mõne näite tuua?

Võid teha lühikese kokkuvõtte esile kerkinud teemadest: esile tulid järgmised teemad nagu xx, xx ja xx.

Dialoogiring

Minutid	Tegevus
15	Sissejuhatus, põhimõtted ja kokkulepped, tutvumine
10	Häälestumine teemasse
75	**Arutelu (sh paus)**
5	Arutelu kokkuvõte: kirjutamine
10	Arutelu tulemus: jagamine
5	Kokkuvõtmine ja tänamine

Ühine arutelu (2/2)

Lase dialoogil kulgeda oma tempos, et see ei muutuks intervjuuks.
Kasuta esile kerkivaid teemasid täiendavate küsimuste koostamiseks.
Vajadusel ja kokkuleppel rühmaga, tehke paus.
Julgustage inimesi tooma näiteid ja keskenduma iseenda vahetule kogemusele.

Toetavad küsimused:

- **Mis annab sulle jõudu ja südikust praegusel ajal?**
- **Mis aitab sinul / sinu organisatsioonil / kogukonnal (sellele vaatamata) hakkama saada?**
- **Kas kellelegi meenub veel midagi, millest me pole rääkinud?**

Märka, mida inimesed räägivad sellest, kuidas nad hakkama saavad. Võid vahepeal sõnastada kuuldut ja peegeldada rühmale tagasi. ***Ma kuulen, et xx, xx, xx, aitab hakkama saada.***

Sobival hetkel liigu edasi tulevikuperspektiivide uurimisele. Toetavad küsimused:

- **Mida sina nüüd vajad, et tunda end turvalisemalt ja osana ühiskonnast?**
- **Kuidas saaksime vältida lõhesid ja suurendada usaldust ühiskonnas?**
- **Kuidas saaksime paremini valmistuda võimalike tulevikukriiside jaoks?**
- **Kuidas saaksid inimesed ise panustada vastupanuvõime tugevdamisse? Meie organisatsioon / võrgustik/ eriaalaliit jne?**

.

Dialoogiring

Minutid Tegevus

15 Sissejuhatus, põhimõtted ja kokkulepped, tutvumine

10 Häälestumine teemasse

75 Arutelu (sh paus)

5 Arutelu kokkuvõte: kirjutamine

10 Arutelu tulemus: jagamine

5 Kokkuvõtmine ja tänamine

Arutelu kokkuvõte: kirjutamine

Dialoogiring on lõppemas.

Püüame sõnastada kokkuvõte: millised teemad, mõtted ja tunded meie dialoogis esile kerkisid.

Palu kõigil kirjutada kirjutusvahendiga paberile, mille panid enne arutelu algust tooli alla.

Kirjutage igaüks täislausetega paberile:

a) kaks mõtet sellest, mis sinu jaoks jäi dialoogiringis kõige olulisemana kõlama.
b) üks mõte sellest, mida sa kogesid dialoogiringis osaledes.

Märka kirjutamise tempot ja kui näib, et kõik on lõpetanud, liigu jagamise juurde.

Dialoogiring

Minutid	Tegevus
15	Sissejuhatus, põhimõtted ja kokkulepped, tutvumine
10	Häälestumine teemasse
75	Arutelu (sh paus)
5	Arutelu kokkuvõte: kirjutamine
10	**Arutelu tulemus: jagamine**
5	Kokkuvõtmine ja tänamine

Arutelu tulemus: jagamine

Palu igal osalejal kordamööda lugeda ette, mida nad kirjutasid. Võid anda inimestele valiku öelda ka üks mõte.

Alustame sinust.

Mis sinu jaoks jäi dialoogiringis kõige olulisemana kõlama ja milline oli sinu dialoogiringis osalemise kogemus?

Võid kuuldu põhjal sõnastada lühidalt üldistava kokkuvõte.

Kogu paberid kokku ja lisa osalejate lõpumõtted dialoogiringi märkmete juurde.

Dialoogiring

Minutid	Tegevus
15	Sissejuhatus, põhimõtted ja kokkulepped, tutvumine
10	Häälestumine teemasse
75	Arutelu (sh paus)
5	Arutelu kokkuvõte: kirjutamine
10	Arutelu tulemus: jagamine
5	**Kokkuvõtmine ja tänamine**

Kokkuvõte ja tänamine

Olemegi jõudmas lõpuni.

Soovi korral võid oma osalemist dialoogiringis jagada näiteks sotsiaalmeedias. Võite kasutada hashtage #dialoogiring #borderlinedialogues #kuidasmahakkamasaan

Hoiame jagatut konfidentsiaalsena. Võite jagada oma isiklikke mõtteid ja tundeid ning vestluses tõstatatud üldisi teemasid.

Tänan **XX**, et panid meie mõtted kirja.

Tänan sind väga dialoogis osalemise eest. Head koduteed.

SUUR TÄNU!
Märkmete edastamine.

Aitäh, et aitasid korraldada esimest korda dialoogiringi ühes Eesti paigas.

Loodame, et see kogemus oli rikastav ning annab sulle julguse ka edaspidi dialoogiringi läbi viia.

Palun edasta märkmed esimesel võimalusel korraldajatele. Leiad vormi Eesti Koostöö Kogu lehelt.

Dialoogiringide tulemusi koondavad ja analüüsivad Tartu Ülikooli teadlased.
Avalik kokkuvõte valmib 2026. aasta sügisel ja on kõigile huvilistele kättesaadav.

Kogutud teadmised aitavad kogukondadel, organisatsioonidel ja otsustajatel paremini mõista inimeste kogemusi ning teha teadlikumaid ja mõjusamaid valikuid.

Täiendavad mõtted ja soovitused

- Dialoogiring on teadlik, lihtsa struktuuri ja põhimõtetega arutelu olulisel teemal.
  Sõna “dialoogiring” võib tunduda esmalt võõras. Nii võid kasutada selle asemel sõnu vestlusring või aruteluring.

- Kui võimalik, saada meile koos märkmetega foto osalejatest dialoogiringis või foto tühjast tooliringist.
  Tee sissejuhatuses osalejatega kokkulepe foto edastamiseks.

- Kohanda dialoogiringi üldist teemat soovi korral vastavalt vajadusele, nt arvestades konteksti, sihtrühma.
  Siin on mõned näited:

- kuidas saame kooli töötajate ja kohalike elanikega koostöös tugevdada ühtekuuluvustunnet ja turvalisust oma kogukonnas?
- noorte turvalisus Narvas
- milline on elu piiri ääres elades?
- Peipsiääre vananevate inimeste kogemused äreval ajal.
- Kirjanduse ja loometegevuse roll muutunud julgeolekuolukorras.
- Loominguline südikus jne.

Näide märkmetegijale

Dialoogiring „Kuidas ma hakkama saan?”

Teema: noorte turvalisus Narvas

- Olen hakanud rohkem jälgima uudiseid ja sotsiaalmeediat, et olla kursis, mis toimub. Vahel tunnen, et see tekitab ärevust, aga samas tahan olla informeeritud.
- Koolis räägime rohkem kriisivalmidusest ja varjumispaikadest. Narvas tundub see eriti oluline, sest oleme piirile nii lähedal – see paneb mõtlema, kui haavatavad me tegelikult oleme.
- Tunnen, et lähedased ja kogukond on praegu kõige olulisem turvatunde allikas. Narvas on palju erinevaid kultuure ja keeli, aga just koostöö ja üksteise toetamine annab kindlust.
- Mul on tunne, et tulevik on ebakindlam. Varem mõtlesin rohkem reisimisest ja karjäärist, nüüd mõtlen, kas meil siin on rahu ja stabiilsus pikemas perspektiivis.
- Sotsiaalmeedias levib palju valeinfot ja hirmutavaid lugusid. Vahel on raske aru saada, mis on tõde, ja see tekitab segadust ja pingeid sõprade vahel. Näiteks just eile juhtus selline olukord, kus…