



Dialogiring „Kuidas me elame?“

(Lisa soovi korral alateema)

Dialogiringi läbiviimise juhend
Kestvus kuni 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. Viljakat arutelu ja huvitavat kogemust.

Dialoogiring „Kuidas me elame?“

LUGEMISE JUHEND:

Paremal on juhised ja soovitud 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 me elame?“

Meie dialoogiringi teema on „....“ (**vajadusel täpsusta**)

Dialoogiringi eesmärk on luua turvaline ja lugupidav aruteluruum, kus saame jagada oma kogemusi ja tundeid seoses sellega, kuidas me täna Eestis elame. Me kuulame selleks, et paremini mõista üksteise argipäeva, väärtusi ja seda, kuidas me tajume kuulumist oma kogukonda ja ühiskonda.

See dialoog aitab märgata, mis meid toetab, millest tunneme puudust ja mida vajame sidusama kooselu loomiseks.

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 põhimõttega arutelu, mille eesmärk on süvendada meie arusaama teemast, üksteisest ja iseendast. Ringi käigus võivad ilmned 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 lõpuks ja on kõigile huvilistele kättesaadav, sh otsustajatele ja poliitikakujundajatele.



Dialogiring

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.



Dialogiringi 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)

Dialogis 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:

Viimastel aastatel on elu Ida-Virumaal märgatavalt muutunud — tökohad, suhted, pereelu, kogukonnaelu ja ligipääs teenustele on mitmel moel mõjutatud. Elame piirkonnas, kus kohtuvad erinevad keeled, kultuurid ja elulood, mis teeb meie kogemused eriliseks ja mitmekeseks.

Kuidas me elame siin ja praegu? Mis teeb elu Ida-Virumaal heaks või keeruliseks? Kas tunneme end kuuluvana ja kaasatuna? Millest tunneme puudust ja millest unistame?

Dialoogiringis on võimalus rahulikult ja lugupidavalt jagada oma kogemusi, vaatenurki ja tundeid — igaüks omal moel, aga kõrvuti teistega. Üksteist kuulates ja rääkides tekib selgem pilt sellest, kuidas me elame Ida-Virumaal täna ja kuidas võiksime koos edasi liikuda.

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.



Dialogiring

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 seoses teemaga.

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.

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:

1. Sissejuhatus – meie tänane elu Ida-Virumaal

Kuidas näeb välja Sinu igapäevaelu siin, Ida-Virumaal?

Milline on Sinu tavaline päev – töö, pere, kool, suhtlus?

Mis teeb Sulle praeguses elus kõige rohkem rõõmu?

Millised kohustused või olukorrad võtavad Sinult kõige rohkem aega ja energiat?

Mis muudab elu siin piirkonnas Sinu jaoks mugavaks või väärtuslikuks?

2. Kogukond ja inimesed

Kes on need inimesed, kellega Sa kõige rohkem suhtled – kas pereliikmed, kolleegid, naabrid?

Mis teeb Sinu arvates Ida-Virumaal elava kogukonna tugevaks ja heaks?

Kas tunnend end oma kogukonna osana? Miks see tunne tekib või puudub?

Kuidas inimesed toetavad üksteist siin kandis?

Milliseid asju võiks kogukonnas rohkem ühiselt ette võtta või arutada?

3. Väärtused ja vajadused

Mis on Sinu jaoks elus kõige olulisem väärtus?

Mida vajab inimene, et siin piirkonnas hästi elada?



Kas arvad, et „hea elu“ tähendab kõigile sama – või mida see Sinu jaoks tähendab?

Mis loob Sulle turvatunde – kas peres, tööl, kogukonnas või ühiskonnas laiemalt?

Millised väärtused aitavad eri rahvustel ja kogukondadel Ida-Virumaal üksteise kõrval elada?

4. Muutused ja väljakutsed

Kuidas on elu Sinu jaoks viimastel aastatel muutunud siin Ida-Virumaal?

Millised muutused mõjutavad Sinu elu kõige rohkem – nt töö, haridus, keelekeskkond, teenused?

Mis teeb praegu inimeste elu keeruliseks just selles piirkonnas?

Kuidas Sina või Sinu tuttavad püüavad nende muutustega kohaneda?

Mis aitab raskustega toime tulla – millised inimesed, ideed, tegevused?

5. Tulevik ja unistused

Millist elu sooviksid Sa elada Ida-Virumaal 5–10 aasta pärast?

Milline võiks olla kogukond või ühiskond, kus kõik tunnevad end vajalikuna?

Mis aitaks teha elu paremaks siin kandis – kas väikestes või suurtes sammudes?

Millised muutused on Sinu enda võimuses?

Mida võiksite kogukonnana või piirkonnana juba täna koos ette võtta?

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 kirjutasi. 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.



Dialogiring

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 dialogiringis jagada näiteks sotsiaalmeedias. Hoiame jagatud konfidentsiaalsena. Võite jagada oma isiklike mõtteid ja tundeid ning vestluses tõstatatud üldisi teemasid.

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

Tänan sind väga dialogis osalemise eest. Head koduteed.





SUUR TÄNU! Märkmete edastamine.

Aitäh, et aitasid korraldada dialoogiringi Ida-Virumaal

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

Palun edasta märkmed esimesel võimalusel korraldajatele.

Dialoogiringide tulemusi koondavad ja analüüsivad Tartu Ülikooli teadlased.
Avalik kokkuvõte valmib 2026. aasta lõpus 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.