



Juhend
Unistamisjuhile

Sisukord

Kes on Unistamisjuht?	3
Ettevalmistavad tegevused	4
Unistamispäeva ülesanded (10-15min)	5
Unistamise formaat:	7
1. Sissejuhatus ja tutvumine (15 min).....	7
2. Soojendusharjutus unistamiseks (15-20 min).....	10
3. Hakkame unistama (45 min-1 tund).....	11
Lauajuhi tööleht.....	13
4. Kokkuvõte / Lõpetus (10 min).....	15
Milliseid ootamatusi võib unistamise juhtimisel ette tulla ja kuidas neid lahendada?..	17
Kuidas kasutada unistamiseks mõeldud Citizen OS keskkonda ja kuidas unistamisi sinna keskkonda sisestada?	18
Konto loomine.....	18
Grupiunistuse sisestamine.....	19
Tänuõnad:	20

Kes on Unistamisjuht?

- ★ **Kokkukutsuja** - unistamisjuht on inimene, kes aitab kogukonnal mõelda julgelt ja suurelt – milline võiks olla Eesti aastal 2050?
- ★ **Ruumi looja** - sa ei pea olema professionaalne koolitaja ega õpetaja, vaid lihtsalt keegi, kes oskab innustada ja luua vaba õhkkonna.
- ★ **Toetav inspiratsiooniallikas** - toetad teisi unistuste väljendamisel ja näitad, et tulevik saab olla helge, kui seda koos loome.
- ★ **Unistuste talletaja** - sinu roll on viia unistamine läbi vastavalt etteantud formaadile ja sisestada gruppide unistused [Citizen OS veebikeskkonda](#).

Ettevalmistavad tegevused

- ★ Vaatan õppevideot ning loen juhendit.
- ★ **Prindin** selle sama juhendi endale 3. mail kaasa võtmiseks. Prindin välja [lauajuhi töölehe](#) (lk 13-14), olenevalt mitu laudkonda unistamispesas on. Igas laudkonnas peab olema lauajuhi tööleht.
- ★ Teen endale [veebikeskkonnas Citizen OS kasutajakonto](#).
- ★ Leian endale **abilise** 3. maiks. Abilisel võiks kaasas olla arvuti ning ta võib valmistuda lauajuhiks ehk unistuste kirjapanijaks läbides Unistamisjuhi koolituse. Abiline võib olla minu sõber, sõbranna, sugulane, kaaslane vms.
 - Abiline on ka minu asendaja juhuks kui ma ise ei saa unistuspäeval osaleda.
- ★ Tutvun oma unistamispesa registreerunute (**unistajate**) nimekirjaga, helistan/kirjutan unistajatele üle ja uurin, kas nad on tulemas. Mul on ülevaade, palju unistajaid 3. mail unistamispesa tuleb. Vajadusel julgustan neid kohale tulema – kinnitan, et kõik saab olema mõnus, inspireeriv ja turvaline.
- ★ Kui tean, palju unistajaid on unistamispesa tulemas: **kontakteerun unistamispesa kontaktiga** ja veendun, et minu unistamise pesas on piisavalt toole, laudu, pabereid, kirjutusvahendeid. Vajadusel korraldan istekohti või toon pabereid/kirjutusvahendeid juurde.
- ★ Võtan oma **sülearvuti kaasa**, et näidata **videot** ja **kirjutada üles unistused**.
 - Võimalusel võtan video kuulamiseks kaasa väikese kaasaskantava kõlari, mille saan ühendada arvuti või telefoniga. Kui mul kõlarit pole, siis pole hullu – suurema unistajate hulga (rohkem kui 10) puhul **olen valmis video teksti ise ette lugema**.
- ★ Unistamise päeval saabun **30 minutit varem** unistamise pesa ja veendun, et kõik on unistamiseks valmis.
- ★ Unistamispesa kontakti ja sinu unistamispesa unistajate nimekirja annab sulle Hakkab Looma meeskond.

Unistamispäeva ülesanded (10-15min)

★ Ruumi paigutus ja ruumi loomine

- Osalejad tunnevad end mugavalt ja julgustatult unistama.
- Ruumis on paras temperatuur, piisavalt õhku, valgust, eemaldatud on taustamüra.
- Piisavalt ruumi liikumiseks.
- Võimalusel tekitan lõdvestava õhkkonna: taimed, küünlad, vaikne muusika.
- Kirjutusvahendid, paberid ja lauajuhi tööleht igas laudkonnas.
- Võimalusel vesi.
- Tervitan kõiki soojalt.

★ Tervitan ja juhatan unistajad laudkondadesse (igas grupis maksimaalselt 10 inimest, kuid võib teha ka väiksemaid gruppe). Kui osalejaid on rohkem, loon mitu laudkonda ja määran igale lauale **lauajuhi**.

- Kui unistamispesas on maksimum 10 inimest, juhin kogu protsessi ise.
- Kui unistamispesas on rohkem inimesi ehk rohkem laudkondi, aitab peale video vaatamist/teksti ette lugemist iga laudkonna **lauajuht** oma grupi arutelu juhtida ja andmeid koguda (kas arvutisse või paberile).

- ★ Kui kõik on kohal, laudadesse jaotatud, siis **tutvustan ennast ja tänase päeva ülesehitust**. Näiteks nii:

Tere tulemast unistama!

Tere kõigile! Mul on väga hea meel teid täna siin näha. Minu nimi on [nimi] ja mina olen täna teie unistusjuht. See tähendab, et aitan teil läbi viia ühe põneva ja inspireeriva mõtiskluse – kujutame üheskoos ette, milline võiks olla Eesti aastal 2050.

Meie veedame koos umbes kaks tundi, mille jooksul:

- *Tutvume omavahel natuke lähemalt,*
- *Teeme ühe vahva soojendusharjutuse, et mõtteid avada,*
- *Laskume unistamisse ja paneme kirja oma kõige lennukamad ideed,*
- *Ning lõpuks teeme kokkuvõtte ja jagame oma mõtteid üksteisega.*

Soovin, et täna oleks vaba ja avatud õhkkond – kõik mõtted ja ideed on teretulnud! Siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid. Unistamine ongi eriline just seetõttu, et lubab meil näha võimalusi, mitte piire.

Loodan, et naudite seda teekonda ja lasete oma fantaasial lennata. Aga enne kui alustame, tutvume korraks omavahel.

Unistamise formaat:

Unistamisessiooni läbiviimisel järgime kindlat formaati. Läbi selle aitad sa osalejatel oma unistusi selgelt ja julgelt välja tuua. Kindlasti on vajalik jälgida **aega**, et kõik formaadi punktid oleksid läbitud.

1. Sissejuhatus ja tutvumine (15 min)

Miks me unistame?

- Suured asjad saavad alguse unistusest
- Hea rohi ärevuse ja frustratsiooni vastu
- Tekitab positiivse tunde
- Unistused annavad sihi
- Ühised unistused loovad ühist Eestit, kus kõigil on hea elada

Palu laudkonnas unistajatel omavahel jagada:

Oma nimi, vanus, kust pärit.

Unistamisjuhil või iga laudkonna lauajuhil on vaja kirja panna:

Grupi liikmete arv

Vanused

Mehi

Naisi

Grupiliikmete elukohad (valla või linna tasemel)

Nime kasutame ainult selleks, et omavahel mugavalt suhelda. See ei lähe kirja ega salvestata andmetesse. Kui vanust ei soovita öelda, siis võib vanuse kirja panna ka hiljem, unistamisformaadi lõppedes. Kõik need andmed on vajalikud statiliste andmete kogumiseks.

Palu osalejatel kirjeldada:

Mis tundega nad täna siia tulid?

*Küsi kas võib teha pilte unistamise sessiooni ajal (kõik peavad nõus olema)
Kui osalejad on nõus, jaga grupipilte ka sotsiaalmeedias märkides ära ka Hakkab looma.*

Käivita järgnev video või loe tekst ise ette (lk 8-9)

[Hakkab looma! Intro video](#)

“Kui eestlased ajaloo jooksul on midagi hästi teinud, siis see on oskus unistada ja need unistused ellu viia. Mõtlemise näiteks Laulvale Revolutsioonile – hetk, kus meie rahvas ühise visiooniga suutis taastada oma vabaduse. Või unistus Eesti digiriigist, mis kõigest paarkümmend aastat tagasi tundus uskumatult ambitsioonikas, kuid täna oleme maailmas kõikidele eeskujuks.

Just need suured ja julged unistused on meid toonud siia, kus me täna oleme. Aga täna... on meie ümber palju hirme. Me kardame tulevikku, ei julge vaadata kaugemale, ei tea, kust alustada. Ja see on täiesti normaalne tunne, eriti ajal, mil maailm on nii kiiresti muutumas. Just seetõttu ongi sündinud Hakkab Looma – vabatahtlik ja mittepoliitiline liikumine, mis julgustab meid kõiki mõtlema suurelt ja julgelt. Täna oleme siin selleks, et unistada – mitte lihtsalt omaette, vaid koos. Me võtame täna selle aja, et jagada oma unistusi, isegi neid kõige salajasemaid.

*Sinu osalemine on vabatahtlik, kuid väga hinnatud – suur aitäh, et sa oled tulnud!
Tänased unistused lisanduvad meie ühisesse unistuste raamatukokku, mida teadlased hiljem analüüsivad. Me ei hakka unistusi ellu viima, kuid täna arutame, kuidas me saame kõik koos astuda samme oma soovitud tuleviku suunas. Unistusi*

kogume anonüümselt. Need ei seostu ühegi osaleja nimega, kuid iga mõte aitab kujundada suuremat pilti meie võimalustest.

Enne harjutuse juurde asumist teeme mõned kokkulepped:

- 1. Esiteks, see on vaba ja heatahtlik ruum. Kõik ideed on teretulnud – siin pole õigeid ega valesid vastuseid, liiga väikeseid ega liiga suuri unistusi.*
- 2. Teiseks, jagame oma mõtteid avatult ja heasoovlikult, samamoodi ei anna me hinnanguid ei enda ega teiste unistustele, ei ütle, et midagi on võimatu.*
- 3. Ja viimaks – oleme täna palun täiesti kohal. Paneme oma telefonid kõrvale, laseme argimuredest lahti ja keskendume just sellele hetkele siin ja praegu.*

Tulevikumõtledjad ütlevad, et tulevikke ei ole ainult üks – tegelikult on meie ees lõputu arv võimalusi. Meie tänastest valikutest sõltub, milline neist realiseerub. Tavaliselt keskendume sellele, mis võib valesti minna, mida me kardame, või sellele, mida me peame võimatuks. Täna võtame aluseks tulevikumõtlemise meetodi, mis aitab meil hirmudest lahti lasta. Täna on sul lubatud unistada.”

2. Soojendusharjutus unistamiseks (15-20 min)

Soojendusharjutuste mõte

- Mõtetega kohale jõudmine
- Uue olukorraga kohanemine
- Üksteisega tutvumine
- Turvatunde loomine
- „Meie” tunde loomine, kus kõik on võrdsed

*Järgnevad küsimused küsi ükshaaval. Mõlemale küsimusele kulutada kuni 10 minutit. Soojendusharjutuse arutelus proovime keskenduda ainult **positiivsele**.*

Palu laudkonnas unistajatel omavahel jagada:

Mõtke korra tagasi ajale, kui **sina olid laps – millised olid sinu unistused?** Võtke mõni hetk iseseisvalt mõtlemiseks. Kas need unistused on tänaseks täide läinud?

Kui sa vaatad **Eesti elu praegu** – mis seal toimub? Mis on Eestis **hetkel hästi** ja mis võiks jääda samaks? Mis teema on sulle hetkel oluline?

Peale arutelu palu osalejatel reflekteerida, kuidas nad end tunnevad peale soojendusharjutust ning miks on soojendusharjutuste tegemine oluline enne päris unistamist.

3. Hakkame unistama (45 min-1 tund)

Täna unistajaid soojenduste eest ja lase lauajuhil üleskirjutamiseks valmistuda, sest nüüd rändame videoga ajas aastasse 2050 ja laseme oma mõtetel tulla ja tunnetel lennata. **Palu osalejatel mõelda selle peale, kui vanad nad on aastal 2050. See aitab luua paremaid seoseid oleviku ja tuleviku vahel.**

Kõik videole järgnevad küsimused peab grupp iseseisvalt ära vastama ja vastused kirja panema. Kui unistamisjuhil enda gruppi pole, võib ta jälgida, et gruppides kõik sujuks, vajadusel suunata ja küsimustele vastata.

Käivita nüüd see [video](#) või loe tekst ise ette (lk 11-12) (5 min)

Video leiad lingi abil siit juhendist või [Hakkab looma! kodulehelt](#). Videos on olulisem hääl kui pilt, seega on oluline, et unistajad kuuleksid, mida videos räägitakse

(Meditatiivne, rahulik ja soe hääl)

“Palungi Sind nüüd kaasa ühele teekonnale tulevikku.

Palun pane oma silmad kinni, tunne end oma toolis istudes väga mõnusalt, hinga rahulikult!”

(Väike kandev paus)

“Kujuta nüüd ette – on aasta 2050, sa seisad samal päeval tuleviku Eestis ... ja mõtle, me oleme sellega hakkama saanud! Sa oled sellega hakkama saanud! Hakka nüüd heasoovliku uudishimuga uurima seda uut maailma enda ümber:

*Mis on see, mida sa näed, teed või kuuled, mis tekitab sinus seda uhkusetunnet?
Uuri hoolega, ära mõtle, et nii ei saa – kõik on võimalik.”*

*(Paar minutit vaikust) - **Kui märkad, et osalejad ei ole valmis, siis tee pikem paus ja oota kuni kõik on valmis enda unistusi jagama.***

“Nüüd võid avada oma silmad. Kui oled valmis, saad unistuste juhi abil nüüd oma unistusi jagada. Seejärel on tal sulle ka paar lisaküsimust. Head unistamist!”

Ohud ja lahendused

- Liiga üldised unistused – küsi täpsustavaid küsimusi
- Mõte jookseb kinni – küsi erinevate valdkondade kohta ja kasuta suunavaid küsimusi
- Liiga enesekeskne – küsi kuidas riigis laiemalt läheb
- Vaikus – parimad ideed tulevad peale seda
- Keegi läheb hoogu – anna teistele ka sõna
- Keerulised tüübid – vaata lahendusi grupitöö juhtimise juhendist

Loujuhi tööleht

Unistajate demograafilised andmed

- Grupi liikmete arv
- Vanused
- Mehi
- Naisi
- Grupiliikmete elukohad (valla või linna tasemel, mitu inimest mis kohast)

Unistajate isiklikud unistused (15-20 min)

Annan paar minutit aega unistajate enda mõtete üleskirjutamiseks, mida video/teksti ettelugemise ajal kogeti.

Palun jagada, mis harjutuse jooksul nähti, kuuldi, tunti. **Panen kirja iga grupiliikme isiklikud unistused.** Siin on mõned suunavad küsimused:

- Mida sa enda ümber näed?
- Kus sa asud?
- Kuidas see välja näeb?
- Kes selles maailmas veel sinuga on?
- Mida te teete?
- Millised helid või hääled sind ümbritsevad?
- Kas on mõni lõhn, mõni maitse, mis seda tulevikku iseloomustab?
- Mis on juhtunud?

Unistajategrupi ühine unistus (20 min)

Kui igaühe unistused on teistega jagatud ning üles kirjutatud, siis on aeg leida ühisosa ja luua ühine unistus. **Sõnastame ja paneme kirja grupi ühise(d) unistuse(d).**

- Milles on laua ümber istujad ühel nõul?
- Milline on unistuste ühisosa?

Siin on mõned suunavad küsimused:

- Kuidas tahaksid, et Eesti välja näeks 2050. aastal?
- Millised oleksid meie linnad, kogukonnad ja loodus?
- Millised uued võimalused võiksid tulevikus eksisteerida?
- Mille üle oled aastal 2050 uhke?
- Arutlege teemade kaupa - kuidas on aastal 2050 majandus, tervis, haridus, keskkond, kultuur, tehnoloogia jne.

Unistajategrupi ühine tegutsemine (10 min)

Kui ühine unistus on kirjas, siis **panen kirja, mida unistajad ühise unistuse saavutamiseks teha saavad:**

- Mida me kõik koos saame nende unistuste ellu viimiseks teha?
- Mida grupi liikmed üksi saavad teha oma unistuse ellu viimiseks?

Peale ühise unistuse kirja saamist võib lauajuht selle kõvasti ette lugeda (tekitab osalejates positiivse tunde).

4. Kokkuvõte / Lõpetus (10 min)

Täna unistajaid unistamast ja palu **lauajuhil** vastused sulle anda või saata (olenevalt, kas kirjutati paberi peale või arvutisse).

Tänuõnad osalejatele

Aitäh, et leidsid selle aja ja tulid täna siia, et panustada parema Eesti tulevikku ning jagasid enda mõtteid ja visioone” või “Aitäh, et oled osa sellest suurest unistusest! Sinu panus aitab kaasa sellele, et Eesti 2050. aastal oleks just selline nagu meie inimesed seda soovivad.”

Lõpetuseks palun osalejatel kirjeldada, milliste tunnete ja mõtetega nad lahkuvad siit täna ja mida head kaasa võtavad?

Annan osalejatele teada, mis saab edasi:

Suvel algab tulemuste analüüs ja esmased tulemused avalikustatakse 20.08. Kogutud andmeid analüüsitakse kaasaegsete Eesti tippteadlaste poolt tehisintellektil tööriistu kasutades. See annab kindla ja teaduspõhise aluse otsuste tegemiseks, aidates paremini mõista, mida eestimaalased tegelikult väärtustavad ja ootavad. Kuid kõige olulisem – see annab igale inimesele võimaluse luua tulevikku just sellisena nagu ta seda näeb.

- ★ 30 000+ eestimaalaselt saadud sisend on konserveeritud
- ★ Näitus Vabamus (millest võib saada rändnäitus)
- ★ Ekspositsiooni osa uues Loodusmuuseumis
- ★ Sisend AI-le ja teadustöödele
- ★ Sisend loomeinimestele ja poliitikutele
- ★ Rahvusvaheline edulugu

- Kel soovi, on võimalik enda **isiklikud unistused** Citizen OS keskkonda sisestada kuni 20.06.2025.
- Julgustan unistamisi läbi viima ka enda kolleegide, sõprade, perega!
- Julgustan osalejaid jagama Hakkab looma! Infot enda kanalites, tutvusringkondades.

Sinu ülesanne on nüüd kõikide gruppide unistused sisestada grupi kaupa Citizen OS keskkonda enne 20. juunit.

Milliseid ootamatusi võib unistamise juhtimisel ette tulla ja kuidas neid lahendada?


Ohud	Lahendused
Internet & elekter kaob ära	Kirjuta unistused üles paberkandjale ja hiljem sisestad Citizen OS keskkonda
Tuleb rohkem inimesi kohale kui registreerunud, pole ruumi (õues halb ilm)	Riske saab vähendada sellega, et 2 päeva enne talgupäeva helistad/kirjutad registreerunutele. Hea ilma korral saab osa unistamisi läbi viia õues.
Agressiivsed inimesed	Meelde tuletada algseid kokkuleppeid (igäühel on õigus oma unistusele)
Vaidlused	Meelde tuletada algseid kokkuleppeid (igäühel on õigus oma unistusele)
Joobes inimesed	Mitte sisse lasta, et vältida edasisi probleeme ja konflikte
Inimesed ei tule kaasa & on passiivsed	Rõhutada projekti olulisust ja et on anonüümne. Igal inimesel õigus enda unistusele
Ajakirjanikud tulevad pildistama/keegi osalejatest teeb pilte	Kes ei taha pildile jääda, peab kohe alguses teada andma – unistamisjuhi ülesanne kommunikeerida

Loe lisaks eraldi juhendist "Grupiga suhtlemise alused"

**3. mail on avatud staap, kuhu saad helistada mure korral:
Kadi Isotamm - 5051002**

Kuidas kasutada unistamiseks mõeldud Citizen OS keskkonda ja kuidas unistamisi sinna keskkonda sisestada?


Konto loomine

- Mine lehele: <https://hakkablooma.ee/sisestan-unistuse/>
- Vajuta: „Lähen unistust sisestama!”.
- Kui soovid lehe keelt vahetada, siis vajuta vasakul menüüs olevat ikooni. 
- Vajuta lehe üleval paremal nurgas: „Liitu grupiga”.
- Logi sisse Facebooki, Google konto, Smart-ID või Mobiil-IDga.
- Kui sul eelnevaid sisselogimisvõimalusi pole, siis vajuta all: „Loo konto”.
 - Täida kõik lahtrid ning vali parool.
 - Sisene oma meiliaadressi meilirakendusse ja ava Citizen OSi saadetud e-kiri.
 - Vajuta: „Kinnita minu e-posti aadress”.
 - Sisesta oma meiliaadress ja parool ning vajuta: „Logi sisse”.
- Vajuta, et nõustud tingimuste ja privaatsuspoliitikaga.
- Vajuta kasti “Gruppide unistused”.
- Vajuta paremal lehe keskel asetsevat musta nuppu „Lisa oma idee”.

Grupiunistuse sisestamine

Loe lisaks eraldi juhendist "Citizen OS kasutamise juhend"

Pea meeles, et kõikide gruppide unistused peavad olema sisestatud 20. juuniks.

- Ava Citizen OS platvorm - <https://app.citizenos.com/et/>
- Logi sisse.
- Kui soovid keelt vahetada, siis vajuta vasakul menüüs olevat ikooni 
- Vali "Gruppide unistused"
- Kliki „Lisa uus idee“
- Sisesta unistuste pealkiri (ettevõtte või Unistamispesa nimi)
- Sisesta siia tekstikasti **enda** vanus, sugu, omavalitsus, kus elad.

Vanus	Sugu 	Omavalitsus 
-------	--	---

- Sisesta unistused võimalikult detailselt. Unistuste kirjutamisel leiad tekstikastist küsimused, mis aitavad mõtteid suunata. Kui need sind ei aita, võid need julgelt kustutada ja lihtsalt unistused kirja panna! Tähtis on kindlasti kirja panna demograafilised andmed.
- Soovi korral laadi üles sessioonil kogutud ideed (fotod, tekstid, joonised)
- Vajuta vahepeal "Salvesta mustandina"
- "Lisa oma idee"
- "Esita"

Arvesta, et peale esitamist enam muudatusi teha ei saa.

Tänuõnad:

Kallis Unistamisjuht!

Soovime Sind tänada, et oled astunud selle olulise sammu ja võtad osa sellest suurest ja inspireerivast unistamisest!

Sinu roll on erakordselt tähtis – sa aitad meil kõigil mõelda suurelt, julgelt ja positiivselt, kujundades Eesti tulevikku.

Täname Sind, et võtad vastutuse grupi juhendamisel ja suunamisel. Usume, et sinu juhtimisel saavad osalejad oma ideedest veelgi enam inspiratsiooni, jagades ühiselt visioone ja loovust.

Loodame, et kogu see päev on täis avatud mõtteid, loovust ja meelerahu, et koos luua Eesti tulevik, mille nimel kõik meie unistused saavad teoks.

Aitäh, et oled valmis sellele teekonnale asuma!

Soovime sulle inspiratsiooni ja jõudu unistuste loomisel!

Hakkab Looma! meeskond