

## **CV**

### **MEELIKE SAARNA**

#### **Haridus**

2008-2013 Psühhoterapia Kool, perekonnapsühhoterapeudi täielik väljaõpe, pereterapeut

2003-2007 Professionaalse Psühholoogia Erakool, psühholoogiline nõustaja

1978-1983 Tartu Riiklik Ülikool, filoloogiateaduskond, MA

1977 Tallinna 32. keskkool, teatrikallak

#### **Täiendharidus**

2005-2006 Suhtlemistreenerite väljaõppekursus, Käitumistreeningu Kool, MTÜ Iseseisvad Konsultandid, diplomeeritud suhtlemistreener, 600 h

#### **Konverentsiettekanded**

- |      |                                                                                                                                                                                                   |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024 | Ekspertesinemine „Mida teha olukorras, kus töötatakse vastu, mitte kaasa?“ sisekoolituse konverentsil „Võitle, põgene, tardu või arene“, korraldaja Eesti Sisekoolituse Arendajate Liit           |
| 2020 | Ettekanne „Emotsionaalse vägivalla mõju lapse arengule“. Konverents „Emad – lähisuhtevägivalla vaikivad ohvrid“, korraldaja MTÜ Ohvriabi                                                          |
| 2019 | Peresuhete ekspert ümarlaval „Lapse tervis 21. sajandil – elustiil on võtmeküsimus“. Eesti Lastearstide XXII kongress, korraldaja Eesti Lastearstide Selts                                        |
| 2019 | Ettekanne „Krooniline haigus ja perekond“. Konverents „Pere ja diabeet“, korraldaja Eesti Diabeediliit                                                                                            |
| 2018 | Ekspert paneeldiskussioonil „Loovkirjutamise valemid“. Loovkirjutamise konverents „Mis on hea teksti valem?“, korraldaja MTÜ Drakadeemia                                                          |
| 2017 | Ettekanne „Kiindumussuhe ja tänapäevane vanemlus“. Konverents „Uue elu algus. Mida lapsed sooviksid?“, korraldaja Rinnaga toitmise ja edendamise Eesti komitee koostöös Ida-Tallinna Keskhaiglaga |
| 2013 | Ettekanne „Kehtestava käitumise põhitõed“, Psühholoogia aastakonverents, korraldaja Tallinna Konverentsid                                                                                         |

- 2013 Ettekanne „Poisid ja tüdrukud õpivad ja suhtlevad erinevalt“, KENK Akadeemia konverentsil „Iga inimene heliseb“, korraldaja Paide Noorsootöö keskus
- 2013 Ettekanne „Isiklik psühhohügieen“ Harjumaa tervisekonverents, korraldaja Harju Maavalitsus

### **Täiendkoolitus**

- 2026 The Growth Formula: Inspiring Change in Your Toughest Couples by Dr. Peter Pearson, The Couples Institute, USA, California, 2 h
- 2026 How to Decrease Conflict and Increase Connection in Couples Sessions by Scott Woolley, PhD in Marital and Family Therapy, Alliant University, USA, 1,5 h
- 2025 What Do I Do About...? Handling Hard Moments in Couples Therapy by Dr. Peter Pearson, The Couples Institute, USA, California, 2 h
- 2024 - 2025 Developmental Model Training Programm/ Level 1, The Couples Institute, USA, California
- 2023 Working in the Here and Now: Deepening Therapeutic Encounters, webinars with Victor Yalom, PhD, kliiniline psühholoog, psychotherapist.net looja, (USA California), 10 h
- 2023 Hostile-Angry Couple, Dr Peter Pearson, The Couples Institute, USA, 4,5 h
- 2023 The Person of the Therapist in Practice: the therapist's experiences and the therapist's inner conversation. Family Secrecy and Selective Disclosure. Workshop in Helsinki by Peter Rober, Professor at the Institute for Family and Sexuality Studies, Medical School (KU Leuven, Belgium). 10 akad h
- 2023 Siblings in Therapy, koolitaja Karen Gail Lewis, pereterapeut (USA), 6 akad h
- 2023 Laste Vaimse Tervise Keskuse aastakonverents „Teadlikumalt koos ehk kuidas toetada suitsidaalset noort ja tema peret“, 6 akad h
- 2023 Understanding Why: a presentation about attachment theory and attachment-based practice, koolitaja psühhodraama psühhoterapeut Clark Baim PhD, Birmingham Institute for Psychodrama, 2 h
- 2023 Vaimse tervise konverents 2023: stressiga seotud psüühikahäired, korraldajad Eesti Psühhiaatrite Selts, Meditsiinikonverentsid ja Confido, 6 h
- 2022 Konverents „Aitaja vari“, korraldaja Sotsiaalkindlustusamet, 6 akad h
- 2022 EPTÜ aastapäevakonverents „Trauma mõju ja narratiivid“, korraldaja Eesti Pereteraapia Ühing, 6 akad h

- 2022 Laste ja noorukite käitumishäired ja ennastkahjustav käitumine, korraldaja Adamson Koolitus, koolitaja TÜ Kliinikumi Psühhiaatriakliiniku õppejõud, psühhiaater Reigo Reppo, 5 akad h
- 2021 Vaimse tervise konverents 2021, korraldajad Eesti Psühhiaatrite Selts, Erameditisiinikeskuse Confido, Meditsiinikonverentsid, 6 akad h
- 2021 Rõõmustamisoskus kui juhtimistöööriist, korraldaja Äripäeva Akadeemia, koolitaja prof Mare Pork, 3 akad h
- 2020 Psühhopaatoloogia ja psühhofarmakoloogia pereterapeutidele. Koolitajad psühhiaatrid Anne Kleinberg, Madis Parksepp, Mari-Liis Laanetu, Liis Haavistu, Kaiti Redlich, 80 akad h
- 2019 Joonistamistehnikad lapsega kontakti loomisel ja personaalse narratiivi nähtavaks muutmisel, koolitaja loovterapeut Marika Ratnik, 16 h
- 2018 Intiimsus ja seksuaalsus: kirgliku ühenduse jõud, koolitajad Rebecca Sears (MDiv LPC) ja Ben Cohen (Ph D) /USA/, 16 h
- 2017 Broken Bonds and Betrayals: Treating Infidelity with Emotionally Focused Couple Therapy, koolitaja James Furrow, PhD (USA), 16 h
- 2017 The Genogram Journey: Reconnecting with One's Own Family, koolitaja Monica McGoldrick (USA), 14 h
- 2016 Teadvelolek ja aeg, Äripäeva Akadeemia, koolitaja prof Mare Pork, 8 h
- 2016 Terapeutilised oskused töös kõrge konfliktusega paaridega, koolitaja Taani Imago-terapeut ja -treener, kliiniline psühholoog John Hjarsø Mortensen, 14 h
- 2016 Aktiivsus- ja tähelepanuhäirega laps lasteaias, koolitaja kliiniline lapsepsühholoog Angela Jakobson, TÜ elukestva õppe keskus, 6 h
- 2015 Individual, Couple and Family Therapy: How to Choose which is Best, töötuba; koolitaja pereterapeut, Rooma Pereteraapia Akadeemia direktor professor Maurizio Andolfi M.D, 16 h
- 2015 No Kids in the Middle, töötuba konfliktse lahutuse mõjust, koolitaja Erik van der Elst, psühhoterapeut, (Holland), 8,5 h
- 2015 Sootundlik arengukeskkond, jätkukursus, koolitajad Ene Velström ja Ene Kulasalu, SA Omanäoline Kool, 14 h
- 2015 Internet ja lapsed, Lapsepsühholoogide Ühingu koolitus (kasutamine, mängurlus, turvalisus, roll lapse arengus), erinevad lektorid, 5,5 h
- 2015 Psüühiline trauma läbi lapse silmade, koolitaja Maire Riis, OÜ Traumateraapia Koolituskeskus, 16 h

- 2014 Digilaps – laste internetisõltuvus, levimus ja sekkumine, koolitaja Kätlin Konstabel, Tervise Arengu Instituut, 14 h
- 2013 Polaarsuste juhtimine, prof Voldemar Kolga töötuba psühholoogia aastakonverentsil, korraldaja Tallinna Konverentsid, 1,5 h
- 2013 Kriis ja trauma lapse elus, traumaterapeut Maire Riis, töötuba konverentsil „Iga inimene heliseb“, korraldaja KENK Akadeemia, 1,5 h
- 2012 Emotionally Focused Therapy for Couples, koolitaja Hanna Pinomaa, psühholoog, psühhoterapeut, EFT superviisor ja treener, 16 h
- 2011 Pereteraapia kursus Rooma Pereteraapia Akadeemias (Accademia di Psicoterapia della Famiglia), koolitaja pereterapeut, akadeemia direktor Maurizio Andolfi M.D, 35 h
- 2011 Isa roll ja erinevad perevormid, perenõustamise töötuba, läbiviija Taani pereterapeut, Family-lab International koolitaja ja nõustaja Jesper Juul, 8 h
- 2011 Paariteraapia töötuba II. Varajaste mälestuste kasutamine paaritöös. Koolitaja Samuel Schürer (psühhoterapeut, Adleri koolkond, Austria), 16 h
- 2010 Paariteraapia töötuba. Koolitaja Samuel Schürer (psühhoterapeut, Adleri koolkond, Austria), 16 h
- 2010 Adolescent in Crisis and Family Therapy, koolitaja prof Maurizio Andolfi M.D, Rooma Pereteraapia Akadeemia direktor, La Sapienza ülikooli professor, 16 h
- 2009 The Self of the Therapist and the Process of Psychotherapy in Couple and Marital Therapy: a Developmental Perspective, koolitaja pereterapeut Robert N. Wendt Ph.D, Toledo Ülikooli emeriitprofessor, USA, 16 h
- 2009 Infant Development in Social Context, koolitajad Florence Schmitt, Ph. D, Turu Ülikool, pereterapeutide koolitaja ja prof Jorma Piha, M.D., Ph. D, Turu Ülikool, lastepsühhiaatria professor, pereterapeut, 16 h
- 2009 Perenõustamise töötuba, koolitaja Taani pereterapeut, Family-lab International looja Jesper Juul, 7 h
- 2009 Lapsevanemate suhtlustreeningu (Gordoni perekooli) II astme koolitusprogrammi koolitaja väljaõpe, sertifitseeritud koolitaja, 28 h
- 2007-2009 Spontaansus ja loovus, koolituskeskus Self II, jätkukursus, koolitajad Endel Hango ja Liis Aavaste-Hango, 120 h
- 2008 Mõjus hää, Avatud Meele Instituut, koolitaja Eve Lukk, 16 h
- 2007 Liivateraapia treeningprogramm, korraldaja Eesti Carl Gustav Jungi Analüütilise Psühholoogia Selts, koolitajad Lisbet Myers Zacho ja Eva Sophia Myers, 16 h

|           |                                                                                                                                                |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2006      | Parent Effectiveness Training, Gordon Training International, koolitaja Steve Emmons (USA), sertifitseeritud Gordoni perekooli koolitaja, 48 h |
| 2003      | Klassikalise massaaži algkursus, M.I. Massaažikool, 40 h                                                                                       |
| 1993-2004 | Erinevad meedia- ja loovuskoolitused (TÜ, Norra Ajakirjandusinstituut, Yhtyneet Kuvalehdet OY jm), u 250 h                                     |

## **Põhitöö**

|            |                                                        |
|------------|--------------------------------------------------------|
| 2006 - ... | OÜ Parem Elu koolitaja, lektor, pere- ja paariterapeut |
|------------|--------------------------------------------------------|

## **Töökogemus**

|           |                                                                                                                                       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2021-2022 | Tallinna Rahvaülikool, vanemluse teemaliste loengute lektor                                                                           |
| 2018-2019 | Tervise Arengu Instituut, e-nõustamisportaali Tark Lapsevanem vanemluse ekspert                                                       |
| 2018-2019 | Tallinna Vanalinna Hariduskollegium, lapsevanemate kooli lektor                                                                       |
| 2015-...  | MTÜ SEB Heategevusfond koostööpartner, lektor                                                                                         |
| 2013-2016 | Tallinna Inglise Kolledž, lapsevanemate akadeemia lektor                                                                              |
| 2013-2022 | Tallinna Rahvaülikool, loovkirjutamise lektor                                                                                         |
| 2010-2011 | Vaimse arengu keskus Ovaal, lektor ja koolitaja                                                                                       |
| 2010-...  | Lepinguline toimetaja kirjastustes Tänapäev, Tammerraamat, TEA                                                                        |
| 2008-2022 | Perekeskus Sina ja Mina, koostööpartner (lektor ja koolitaja)                                                                         |
| 2008-2009 | Tallinna Heleni Kool, psühholoogiaõpetaja                                                                                             |
| 2008-2009 | Lapsevanemate suhtlustreeningu (Gordoni perekooli) II astme koolitusprogrammi väljatöötamise töögrupi liige perekeskuses Sina ja Mina |
| 2006-2015 | internetiportalide e-nõustamise spetsialist (perekeskuse Sina ja Mina, Perekool; PM Naine 24 e-nõustamiskeskonnad)                    |
| 2006-...  | Lapsevanemate suhtlustreeningu (Gordoni perekool) koolitaja                                                                           |
| 2006      | Svea Rosenthali perearstikeskus, lepinguline psühholoogiline nõustaja                                                                 |
| 2006-2009 | Tallinna Ühisgümnaasium, meediaõpetaja                                                                                                |
| 2005-2007 | Tallinna Heleni Kool, koolitaja, suhtlemistreener ja psühholoogiline nõustaja                                                         |

|           |                                                                                                    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2005-2006 | Põhja-Eesti Regionaalhaigla Psühhiaatriakliinik, 2. osakonna psühholoogiline nõustaja /praktikant/ |
| 1999-2005 | ajakiri Anna/Annabella, peatoimetaja                                                               |
| 1997-1999 | ajakiri Tervisetrend, peatoimetaja                                                                 |
| 1996      | Vabariiklik Kuulmisrehabilitatsiooni Programm, projektijuht                                        |
| 1983-1995 | ajakirjanik erinevates väljaannetes                                                                |

### **Lisainfo**

Eesti Suhtlemistreenerite Ühingu juhatuse liige 2008-2010

MTÜ Perekoolitusühingu Sina ja Mina juhatuse liige 2013-2015

Eesti Pereteraapia Ühingu liige

Couples Institute, USA, California, Developmental Model Community Member

### **Professionaalsed publikatsioonid**

2019-2020 - igakuine psühholoogi autoriveerg ajakirjas Tervis Pluss

2007-... – artiklid, intervjuud ja kommentaarid vanemluse, suhtlemisoskuste ja paarisuhte teemadel väljaannetes Postimees, Eesti Naine, Tervis+, Õhtuleht, Pere ja kodu, ERR, ETV jt

2006-2015 – vanemluse ekspert interneti nõustamiskeskondades ([www.perekool.ee](http://www.perekool.ee); [www.sinamina.ee](http://www.sinamina.ee); [www.tarkvanem.ee](http://www.tarkvanem.ee))

„Nõuanded kogu perele“ koostaja, toimetaja ja kaasautor, Tammerraamat 2011

### **Meelike Saarna pereterapeudi vaatevinklist kirjutatud raamatud:**

„Uhiuus siin maailmas. Kuidas luua beebisõbralik elu esimesest elupäevast alates“, Varrak 2024

„Räägin sulle, kuidas minuga koos kasvada. Kuidas toetada 1-3aastase lapse igakülgset arengut“ Varrak 2025

### **Meelike Saarna ilukirjanduslikud teosed:**

Lasteraamat „Kuldsed põrnikad“, Varrak 2006

Romaan „Kahe südamega tüdruk“, Varrak, 2006

Lasteraamat „Mattias ja mamma“, Tänapäev 2008

Lasteraamat „Roosi Saaremaa suvi“, Tammerraamat 2009

Lasteraamat „Ärakadunud uni“, Tammerraamat 2010

Romaan „Jää mu juurde“, Tammerraamat 2012

Romaan „Itaalia suvi“, Tammerraamat 2016

Lasteraamat „Kolmepoisisuvi“ Tammerraamat 2018

Romaan „Terapeudi surm“ Tammerraamat 2021

Lasteraamat „Mis me täna teeme?“ Tammerraamat 2022

Lasteraamat „12 sünnipäeva“ Varrak 2025