



SESSION 2



HARJUTUSED

Sissejuhatav harjutus: Mis annab mulle lootust?

Paluge igal osalejal mõelda millelegi, mis paneb nad oma tuleviku suhtes tundma lootusrikkana ja paluge seda jagada rühmaga.



MÄRKUSED

See lühike sissejuhatav harjutus aitab alustada sessiooni positiivsel noodil ja keskendub teema tutvustamiseks taastumisele.



Mis on vaimse tervise probleemist taastumine?

Andke igale osalejale märkmepaber ja paluge neil kirjutada sõnu või fraase, mis iseloomustavad vaimse tervise probleemist taastumist. Koguge märkmepaberid pabertahvlile ja osalejate abiga rühmitage need teemade kaupa.

Kui olete selle ülesande lõpetanud, paluge osalejatel erinevaid teemasid kommenteerida ja mõelda, kas midagi on jäänud üles märkimata.



MÄRKUSED

Harjutust on soovitatav läbi viia sessiooni alguse poole ning osalejatele ennetavalt mitte anda palju infot taastumise kohta. Põhjuseks on julgustada osalejaid jagama ja avastama seda, mida nad juba teavad ja kuidas nad mõtestavad taastumist. Pärast seda harjutust saate saadud info abil kinnitada ja arutleda seisukohtade üle ning vajadusel ka neid täiendada. Kui tekivad küsimused taastumise erinevate määratluse ja maailmavaadete kohta, on see sobiv koht koostöös arutleda nende erinevate perspektiivide üle.



Mis aitab taastumisele kaasa?

Moodustage väiksed rühmad (2-3 inimest) ning paluge igal rühmal valida üks CHIME (suhted, lootus, identiteet, tähendus, võimestumine) komponent ning selgitada teistele:

- Mida see nende jaoks tähendab?
- Mis toetab neid nende taastumisteedel?
- Kuidas nad saavad teisi toetada?

Seejärel paluge neil valida uus komponent ning vastata taas samadele küsimustele. Nii saab korrata mitu ringi, olenevalt rühma huvist ja ajavarust. Paluge osalejatel arutelu punktid oma tagasiside lehele üles märkida. Harjutuse kokkuvõtteks arutage kogu grupiga läbi iga komponendi olulisemad märksõnad.



MÄRKUSED

Kui soovid näidata Šoti Taastumisvõrgustiku lühikest animatsiooni, siis leiad selle

Scottish Recovery Network - YouTube. <https://www.youtube.com/channel/UCye-ca8K60CRbhfb-MkySjRQ>

Antud harjutusele tasub veidi aega kulutada, kuna see on taastumise mõistmisel kesksel kohal ja toetab järgmises tunnis käsitletavat lugude jagamise teemat. Võib juhtuda, et osalejad kipuvad keskenduma teatud komponentidele ning komponenti identiteet mitte valima. Julgustage neid valima komponente, mis on neile pigem võõrad ja milles nad vähem kindlad on.



Mis aitab taastumisele kaasa?

Kui soovid, võid rühmale näidata lühifilmi, kus vaimse tervise probleemiga inimene kirjeldab, mis toetas teda tema taastumisteedkonna alguses. Rona loo leiad

https://www.youtube.com/watch?v=7kGMazsGDJw&list=PLIOPOO_PpGpUfQgWhopu4PkvskCJ6u8dm&index=4&t=0s

Et vaadata subtiitritega versioone, vajuta 'CC' valikule ekraani alaservas.

Küsi osalejatelt, mida nad filmist arvasid, kas:

- Rona lugu samastus nende looga?
- filmis oli midagi üllatavat?
- see on muutnud nende arusaama taastumisest ja mis aitab taastumisele kaasa?



MÄRKUSED

See lühifilm annab võimaluse tutvustada kedagi, kes räägib omaenda taastumisest väga praktilisel viisil. Film aitab esile tuua palju pisikesi üksikasju, mis võivad meid aidata meie taastumisteedel.



Mida taastumine minu jaoks tähendab?

Jagage allpool olevaid pilte osalejatega. Paluge neil arutada erinevaid piltide üle ja kuidas nad taastumist mõistavad. Paluge esmalt arutleda väikestes rühmades ja seejärel jagada terve rühmaga.



MÄRKUSED

See harjutus on viis, kuidas panna osalejad rohkem rääkima taastumisest ning taastumise mõnedest erinevatest vaatenurkadest ja omadustest. Selle harjutuse võib läbi viia enne eelmist, kuid mõnikord on õppijatel hea enne uurida oma isiklikku taastumist, kui uurida taastumise erinevaid aspekte.

Neli pilti kirjeldavad:

Taastumise ootused ja tegelikkus

- Taastumine on teekond ega ole alati kerge ega sirgjooneline
- Puudub lihtne vastus või üks viis taastumiseks
-

Lootus

- On tähtis olla taastumisteedkonna suhtes lootusrikas ja uskuda oma teekonda.
- On tähtis, et su ümber oleksid inimesed, kes sinu ja sinu taastumisteedkonda usuksid.

Milline samm:

- Taastumine on aktiivne protsess, mitte midagi sellist, mis meiega juhtub
- Taastumine on oma elu üle kontrolli võtmine
- Taastumine hõlmab teadlikult positiivset riski võtmist - uute ja erinevate asjade tegemist

Taastumine toimub:

Kõik võivad taastuda - isegi need, kellel on tõsiseid ja pikaajalisi vaimse tervise probleeme



Minu taastumisteed

Taastumise üks omadusi on see, et seda kirjeldatakse tavaliselt teekonnana. Paluge osalejatel mõelda oma taastumisteedele ja sellele, mis on seni olnud peamised pöördepunktid. Paluge neil võimaluse korral mõelda ka sellele, milline võiks olla nende teekonna järgmine osa. Selle saab üles märkida, kas pabertahvlile või töölehele.

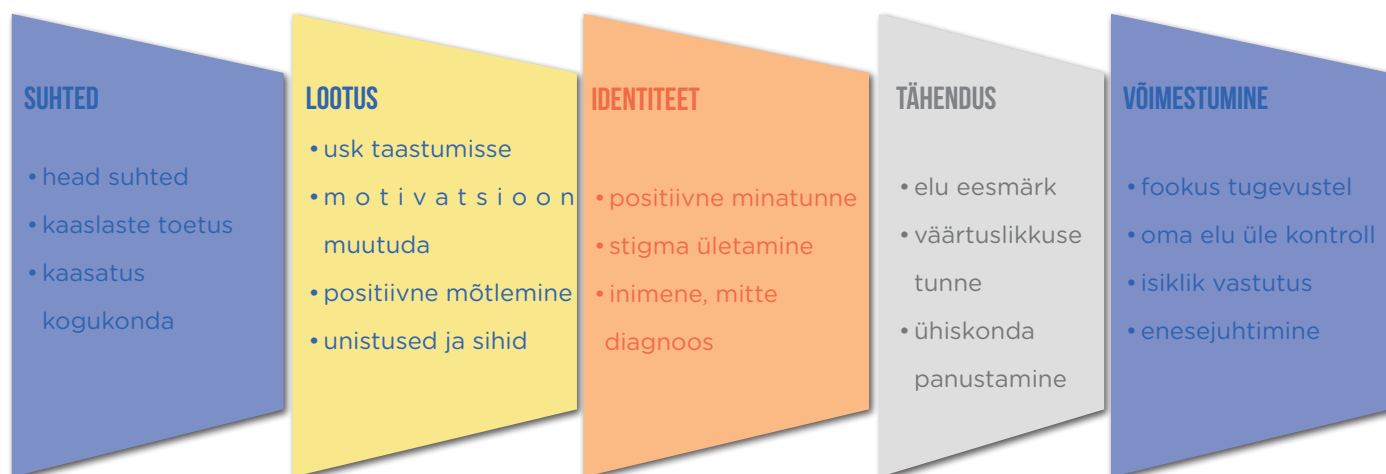


MÄRKUSED

See on hea harjutus julgustada ja toetada osalejaid mõtlema oma elu muutuste/murdepunktide üle. On oluline, et nad keskendusid taastumisele, st pöördepunktidele, mis on olnud nende jaoks olulised, mitte ainult probleemidele või halvale tervisele. Teekonna järgmise etapi kaardistamise idee tutvustamine julgustab neid mõtlema võimestatusele ja selle üle, kuidas nad saaksid oma elus järgmise etapi üle aktiivsemalt otsustada.



MIS AITAB TAASTUMISELE KAASA?



MIS TOETAB/AITAB SIND SINU TAASTUMISTEEKONNAL?

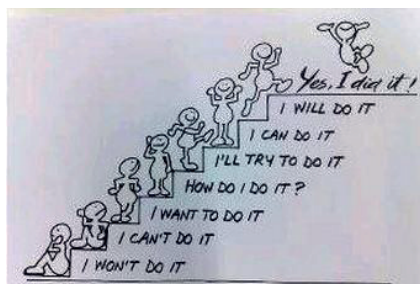
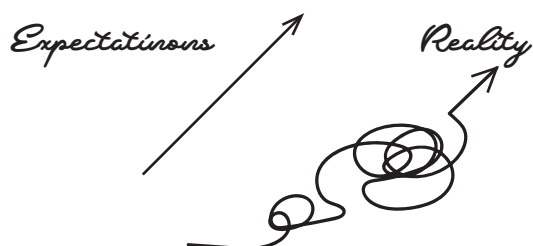
KUIDAS SA SAAD TEISI TOETADA/AIDATA?



MIDA TAASTUMINE MINU JAOKS TÄHENDAB?

- VAATA JA MÕTLE ALLPOOL OLEVATELE PILTIDELE
- MIDA SA ARVAD, KUIDAS NAD KIRJELDAVAD TAASTUMIST?

RECOVERY





MINU TAASTUMISTEEKOND

- MÕTLE OMA TEEKONNALE.
- MILLISED ON VÕTMEHETKED, INIMESED VÕI PÖÖRDEPUNKTID?



MILLINE ON SINU TAASTUMISTEEKONNA JÄRGMINE SIHTKOHT?

