



SESSION 3



SESSIOON 3

MY RECOVERY STORY

SISSEJUHATUS

Selle sessiooni eesmärk on tutvustada taastumislugude jagamist ning teha algus isikliku taastumisteedekonna kaardistamisele.

ÕPIVÄLJUNDID

Sessiooni lõpuks osaleja:

- saab aru lugude jutustamise, kogemisloo/taastumisloo tähendusest, kontseptsioonist ning teeb vahet haiguse ja taastumisega seotud lugudel
- saab aru lugude jagamise väärtusest ja mõistab oma loo tähendust laiemalt
- alustab autorina oma kogemisloo/taastumisloo loomisprotsessi



SOOVITUSLIK SESSIOONI KAVA

ACTIVITY	METHOD	MATERIALS
Welcome	Trainer led	
Connecting up	Group exercise: I am.....	
Why share our recovery stories?	Group exercise	Flipchart
What is a recovery story?	Small and/or whole group exercise	Film: Shona's story
My recovery story	Individual exercise with small or whole group discussion	Handouts
Reflection		

TAUSTINFORMATSIOON

Taastumiskeskne lähenemine on välja töötatud taastuvate inimeste isiklike kogemuste, samuti taastumis- ja kogemislugude jagamise põhjal. Lähenemise kasulikkust ja tõhusust on üha rohkem käsitletud erinevates uurimustes ja teostes (Llewellyn-Beardsley, in press; Nurser, Rushworth, Shakespeare & Williams, 2018; Rennick-Egglestone, in press).

Oma loo rääkimine annab võimaluse anda oma kogemustele hääl ja visualiseerida need läbi aja reflekteerides pikaajalist taastumisteedkonda selle tõusudes ja mõõnades. Oma loo jagamine ja teiste oma kuulamine edendab taastumist ning see on oluline eriti neile, kel on nõrgemad sotsiaalsed sidemed. Lugudel on ka



laiem tähendus. Neil on oluline inspireeriv ja informeeriv väärtus teiste vaimse tervise probleemidega inimeste, samuti nende toetajate, eestkostjate ja teenuste osutajate jaoks.

Teiste inimeste kogemusest õppimine aitab kahtluse alla panna vääruskumused ja valearusaamad. Lugudes peituvad näpunäited, vihjed ja tehnikad, mis toetavad taastumist. Lood tõstavad taastuja oma kogemuste eksperdi positsioonile ja annavad selget tunnistust selle kohta, et inimesed suudavad taastuda ja seda ise teostada.

Oma loo arendamine ja selle üle kontrolli omamine on võimestav ehk oma kogemuste üle võimu võtmise kogemus. See ongi taastumisprotsessi tuum. Oma kogemuste üle järele mõeldes saab üle vaadata kõik, mis töötas hästi ja mis läks hästi ning ka kaasnenud raskused, distressi ja väljakutsed. Selline võimalus on eriti väärtuslik, sest paljud inimesed on eelnevalt palju aega veetnud ja kulutanud selleks, et saada vaimse tervise professionaalide ja sotsiaalteenuste spetsialistide hinnanguid ja abi. Tihti on antud vestlused suunatud kehva vaimse tervise negatiivsete mõjude kaardistamisele ja seepärast keerlevad vaimse tervise probleemi sümptomite ümber.

Selliste korduvate vestluste tulemusel võivad probleemid, raskused ja sümptomid hakata defineerima inimest ja mõjutama tema identiteeti. Näiteks võib inimene samastuda oma diagnoosi, probleemi jms, nagu 'mul on see diagnoos', 'ma olen keegi, kel on sõltuvusprobleem', 'olen keegi, kel on traumaatiline kogemus' jne. Kuigi need faktid on õiged, on need ometi pisike osa loost ja ei käsitle inimest tervikuna. Fakt on ka see, et paljud inimesed on elanud vaimse tervise häirega ja kogenud suuri raskusi, kuid nad on elus ja paljud taastunud. On selge, et nad on olnud jätkusuutlikud ja vaimselt tugevad. Niikaua, kui jääda keskendunuks vaimse tervise häire või haiguse negatiivsetele mõjudele, on raske märgata positiivset ja näha oma häid omadusi. Ja see omakorda takistab ja pidurdab taastumist.

Oma taastumisloo läbi mõtlemine ja jagamine annab inimesele endale ka palju. See edendab ja toetab heaolutunnet ning lisaks võimestumisele aitab luua positiivset identiteeti, leida elule sügavamaid ja pikemaajalisi tähendusi. On teada, et elava kogemusega taastumislood on väga olulised vahendajad negatiivsete suhtumiste



ja uskumiste muutmisel ning taastumise reaalse võimalikkuse demonstreerimisel. Need on inspiratsioonilood ja ühenduslülid, mis aitavad taastujal ühenduses olla teistega, kes toetavad taastumise üle kontrolli võtmist taastuja enda kätte.

MIS ON TAASTUMISLUGU?

Viimastel aastatel on tehtud palju taastumislugusid, millega saab tutvuda trükisõnas ja mida näha audiovisuaalselt. Lugude sisu varieerub, kuid sageli on teemaks raskustega toimetulek, tulevikuplaanid, vastupanu ja õppimine ning uued perspektiivid, mis on avastatud taastumisprotsessi käigus.

Lugusid räägitakse emotsionaalselt rikkalikes värvides, milles on nii enesekindlust ja tänulikkust kui ka ärevust ja allaandmist. Inimesed jutustavad tihti mitmetest pöördet punktidest elus ja kuidas nad nendes hetkedes olukorraga toime tulid ning mida tegid. Selliseid leide ja avastusi minevikust saab kasutada taastumis- ja kogemislugude arendamisel, kuna nad aitavad struktureerida lugusid ja annavad ideid teistele samal ajal, kui jagavad oma kogemusi.

HAIGUSLUGU VÕI TAASTUMISLUGU

On oluline teha vahet haigusloo ja taastumisloo vahel. Kuigi taastumislood viitavad keerulistele aegadele ja raskustele inimeludes, siis fookus on suunatud nendest õppimisele või tarkusele ja sellele, mis aitas taastuda ja oma eluga edasi liikuda. Kuigi taastumislugudest osasaamine võib inspireerida ja motiveerida, teame, et mõned lood, milles räägitakse trauma detaidest või ainult jagatakse raskeid aegu, ei pruugi teisi aidata vajalikul määral (Rennick-Egglestone, in press). Töötades Elavad Emotsioonid treeningkoolituse osalejatega on tähtis aidada neil otsustada, mida ja millal nad tahavad jagada ning järele mõelda, miks nad jagavad oma kogemust teistega.

Šoti Taastumisvõrgustikul on mitmeid publikatsioone narratiivsetest uurimustest ja kodulehel on leida palju taastumislugusid. Rohkem informatsiooni nii narratiivse uurimismeetodi kui taastumise kohta leiate siit : [Stories and experiences « Scottish Recovery Network](#). Ka Youtube'i kanalilt saab vaadata taastumisega seotud filme



ja lugusid [Scottish Recovery Network - YouTube](#). 'Teeme taastumise reaalseks' loendist leiate ka Dundee inimeste taastumislugusid.

KOGEMISLOO METOODIKA JA KOGEMISLUGU

Elavad Emotsioonid treeningkoolitusel kasutatakse kogemisloo metoodikat ja kogemislugu selleks, et eristada loo jutustamise protsessi ja oma läbielatud kogemust ehk oma lugu ning sellega toetada oma taastumisprotsessi ja seotud teisi. Inimesed mitte ainult ei räägi lugu, vaid on oma kogemuse eksperdid. Loo rääkimise ja jagamise protsessis on nad omandanud arusaamisi ja taipamisi, mida saavad kasutada oma taastumise protsessis enda ja teiste toetamiseks.

Kogemisloo puhul mitte ainult ei räägita oma lugu, vaid mõeldakse läbi, millest ise ja teised on reaalselt huvitatud ning mida sellest õppida saab. Haiguse ja trauma fookusele keskendumine pigem kutsub esile sümpaatia ja haarab kuulajajad kaasa, kuid inspireerib vähem lootusrikkust tundma. Taastumisega seotud kogemislugude jagamine on teiste jaoks suur võimalus õppimiseks. Lugu valgustab väljakutsega seotud aspekte, annab edasi seda, mis aitas liikuda edasi ja toime tulla väljakutsetega ning mida tehti, et jätkata teekonda ja mis toitis lootust.

TAASTUMISLUGUDE VÄÄRTUSED

Kui inimesed hakkavad jagamise eesmärgil oma loo üle mõtlema, siis võib see esialgu tunduda liiga emotsionaalne ja väljakutsuv kogemus. Võib tekkida rida küsimusi terve loo või loo osade kohta. Mõned võivad tunda ka viha või frustratsiooni, et on kaotatud oma tugevuse, oskused või head omadused. Paljud siiski on leidnud, et selline seisund möödub kiiresti ja enesetunne paraneb, sest neil on endal valikuvõimalus oma lugu jagada või hoida see endale.

Oluline on, et keskkond ja õhkkond, kus lugude üle mõtiskletakse ja jagatakse, on kõigi jaoks turvaline, toetav ja et igaüks tunneks, et tema ise otsustab ja kontrollib valikuid. Elavad Emotsioonid läbiviijal on siinkohal keskne ülesanne luua ja tagada turvaline toetav õhkkond. Tähtis on, et kõik, mis toimub loo jagamise protsessis, baseeruks järgmistel printsiipidel:



Kontroll

Inimene, kes jagab oma lugu, kontrollib alati ise protsessi. See on tema lugu ja teistel pole õigus seda muuta või kohandada. Inimene ise otsustab, mida ta jagab, kuidas ta jagab ja millal ta jagab. Igaühele, kes hakkab jagama oma lugu, peab olema selgitatud võimalused, kuidas oma lugu jagada ja mis toimub peale seda tema looga. Lepingute tegemisel räägitakse võimalused läbi ja isik saab alati ümber otsustada, kui ta seda soovib.

Toetus

Inimesele, kes jagab oma lugu, antakse piisavalt aega ja tuge, mida ta vajab oma loo üle mõtlemiseks ning otsustamiseks, kas jagada oma lugu või mitte. Arutluse käigus on osalejad ka vajadusel toetatud, et otsuseid teha ja olla kindlad, et just nemad ise otsustavad ja kontrollivad oma lugu.

Austus

Igaühe läbielatud kogemused ja taastumisteed on erinevad. Lugude jagamisel on selge, et igaüks reflekteerib oma lugu ja kuulab teiste oma. Ei ole vaja samastuda või nõus olla teiste osalejate lugudega, kuid on vaja austada teise kogemusi ja toetada neid autorluse protsessis, kui nad jagavad oma lugu.

Heaolu

Lugude jagamine on võimestav kogemus, kuid vahetevahel ka emotsionaalne ja väljakutseid esitav. Seepärast on tähtis, et oma lugu jagava inimese heaolu oleks tagatud ja tähelepanu keskmes. Loo jagajad vajavad suunamist ja julgustamist ka kuulajate heaolule mõtlemiseks.

Vastutus

Isik, kes jagab oma lugu, otsustab ja vastutab täielikult selle üle, mida ta tahab jagada, millal ja kellega.

Lisainformatsiooni ja ettepanekuid, kuidas luua turvaline positiivne õpikogemus, on leida peatükist 'Õppekava kasutamine' ja Sessioonis 1: Õpperühma moodustamine. Pakutud on ka lepinguvorm, mida saab kasutada või kohandada vastavalt vajadustele. On tähtis, et iga inimene annab informeeritud nõusoleku oma loo jagamise kohta kas kirjutamise, jutustamise või filmi jms osas.

