



SESSION 3



HARJUTUSED

Soojendusharjutus: Mina olen...

Paluge osalejatel mõelda mõni hetk lause peale „Mina olen...“. Märgake ja tõdege, et inimestel on palju rolle, kuid paluge neil välja valida üks vastus küsimusele „Mina olen...“ ja jagada seda grupiga. Ideaalis peaks see olema midagi, mis on nende jaoks olulisel kohal taastumistekonnal.



MÄRKUSED

See soojendusharjutus keskendub identiteedi teemale CHIME mudelis. Samuti rõhutatakse, et suur osa sellest tunnist keskendub isiklikule infole. Julgustage osalejaid oma lause jagamise juures loovalt tegutsema ja vajadusel alustage jagamist ise. Harjutuse laused võiksid keskenduda isiklikele ja perekondlikele suhetele, oskustele, huvidele jne. Kui keegi kasutab diagnoosi või midagi haigusele keskendunud probleemi, paluge tal mõelda millelegi muule, mis nad on.



Milleks jagada oma taastumislugu?

Arutage kogu grupiga antud küsimuste üle

- Mis kasu me saame, kui me oma taastumislugusid jagame?
- Mis kasu on teiste inimeste taastumislugude kuulamisest?

Kirjutage märksõnad pabertahvlile. Seejärel küsige osalejatelt, mida nende arvates tuleks arvestada või mida peab silmas pidama, et olla kindel, et nad saavad oma taastumislugu jagada nii, et see oleks teistele kasulik ja ohutu. Vaadake taas üle rühmaleping ning vajadusel lisage uued kokkulepped.



MÄRKUSED

Antud harjutus on kasulik läbi viia sessiooni alguses ning kasutada osalejatelt saadud infot, et selgitada taastumisloo jagamise eeliseid ja väärtusi. Arutelu teises osas võib ülevaatlikult tutvustada taastumisloo jagamise aluseks olevaid väärtusi - kontroll, tugi, austus, heaolu, vastutus



Mis on taastumislugu?

Jagage lühikest taastumisloo videot grupiga. Me soovitame vaadata Shona taastumisloo videot, mille leiad lingilt:

<https://www.youtube.com/watch?v=xcXndZ617iQ>

Arutage grupis küsimuste üle:

- Millele keskendus Shona taastumislugu?
- Mida me temalt õppisime?
- Mis aitas teda taastumisteedel?
- Milliste väljakutsetega ta silmitsi seisis?



MÄRKUSED

Selle harjutuse eesmärk on näidata, et taastumislood võivad olla lühikesed lood. Need võivad olla katkendid või väike osa inimese loost, kuid neis on piisavalt, et aidata inimest ja jagada oma kogemust ning inspireerida teisi. Lood võivad viidata ka väljakutsetele, probleemidele ja hädaolukordadele, kuid teiste mõistmiseks ei pea kirjeldama üksikasju. Lõpuks võib taastumisteedekonnale kaasa aidata palju erinevaid asju. Shona lugu näitab, kuidas on positiivne ja toetav suhe tugitöötajaga (lootus), toetavasse rühma (ühendus ja kuulumine) kuulumine ning huvide (mõte ja identiteet) järgimine aidanud tal leida ennast ja võtta kontrolli oma taastumise (võimestumise) üle.



Minu taastumislugu

Paluge osalejatel valida üks järgmistest ja kasutada seda oma loo rääkimiseks:

- Kiri nooremale minale
- Minu elu, minu laul
- Kiri parimalt sõbralt

Kui mõni osaleja lõpetab ühe valitud harjutustest kiiresti, saab ta valida teise harjutuse ja kasutada seda oma loo arendamiseks.

Harjutuse lõpus küsige osalejatelt kommentaare, kui kasulikud olid antud harjutused teema tutvustamiseks ja oma loo jagamiseks.

MÄRKUSED

Need harjutused aitavad osalejatel analüüsida oma senist lugu just kogetud loo tugevate külgede, oskuste ja omaduste seisukohast. Harjutuste täitmisel peaks õppija ärevus oma taastumisloo jagamise ees taanduma, sest julgustab õpilasi mõtlema oma kogemuste üle erinevalt, selle asemel, et korrata seda sama lugu, mida nad juba varem on mitmeid kordi rääkinud. Harjutused aitavad osalejatel oma lugu kujundada nii, et see on päriselt nende oma ja nende nägu.

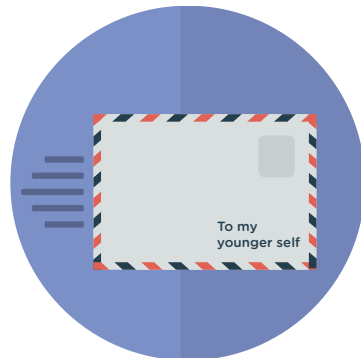
Harjutus „Minu elu, minu laul“ annab võimaluse vaadata tulevikku ja kujutada ette, mis muudaks laulu (s.o elu) paremaks. See on sissejuhatuse taastumise teise aspekti - tuleviku üle kontrolli võtmise juurde. Rohkem tulevikuga seotud teemasid ja harjutusi leidub hilisemates tundides.



KIRI NOOREMALE MINALE

Tagasivaatamise oskus on imeline asi!

Kui sa saaksid võimaluse kirjutada kirja oma
16.aastasele
minale, mida sa ütleksid?



- Mis õpetussõnu sa jagaksid?
- Kuidas sa ennast julgustaksid ja lohutaksid?
- Mis tarkusi sa tahaksid edasi öelda?
- Missuguseid muid mõtteid sooviksid endale jagada ?



MINU ELU, MINU LAUL

Oma elu lauluna ette kujutamine võib tunduda kergemeelne, kuid selles võib peituda palju huvitavat.

Kas sul on olemas laul, mis räägib Sinu lugu?

Mis žanriga on tegemist ja kes seda laulab? On see Sinu enda loodud?



- Missugust lugu see räägib?
- Kuidas sa end tunned, kui seda laulu laulad või kuuled?
- Mis võiks laulu veel paremaks teha?
- Kui saaksid veel ühe salmi kirjutada, siis milline see oleks?



KIRI PARIMALT SÕBRALT

Nii lihtne on olla iseenda karmim kriitik.
Mida hea sõber sinu kohta ütleks?

- Mida ta hindab sinus ja teie sõpruse juures?
- Milliseid tugevusi ja omadusi ta sinus imetleb?
- Mida ta sulle öelda tahaks?



Teised inimesed saavad aidata meil end teisest küljest näha ja see võib avada elus uusi võimalusi.



INFORMEERITUD KOKKULEPPE VORM

Elavad Emotsioonid treeningkursuse osalejana lood oma taastumisloo ja jagad seda ilmselt oma kursusekaaslastega. Treeningkursuse eesmärgiks on võimestada vaimse tervise väljakutsetega inimesi, et nad võtaks kontrolli oma elu üle, teadvustaksid oma emotsioone ja leiaksid viisid nende tunnete positiivseks väljundiks. Loodame, et lugude jagamine avab akna vaimse tervise väljakutsete kogemustele ja taastumise reaalsusele positiivsest, inspireerivast ja värskemast perspektiivist.

Treeningkoolituse käigus on sul võimalus salvestada oma lugu jagamiseks laiemale publikule. Käesolev vorm on koostatud sinu loo jagamise loa ja nõusoleku fikseerimiseks.

Sa saad võimaluse tutvuda ja näha iga kirjalikku, audio või videot, mis on loodud enne kui seda jagatakse. Kogu informatsiooni hoitakse konfidentsiaalselt koodiga kaitstud arvutites turvaliselt. Kogutud materjal ja informatsiooni kasutatakse ainult Elavad Emotsioonid projekti eesmärgi silmas pidades ja mitte mingil teisel eesmärgil /organisatsiooni/ poolt.

Palun loe tähelepanelikult läbi alljärgnev ja määratle oma loo jagamise ja salvestustega seotud eelistused.

Ma saan aru, et:

Ma võin oma lepingu (organisatsiooniga) oma soovi korral mistahes ajal ja mistahes põhjusel lõpetada.

- Minu lugu ei kasutata isikliku kasu või äritegevuse eesmärgil.
- Kui ma otsustan, et ma ei soovi enam oma produkti avalikult levitada, siis see taotlus rahuldatakse seotud /organisatsiooni/ ja tema partnerite poolt. Loomulikult saan aru, et pole võimalik juba ringluses olevate materjalide, video või audioproducti levimise peatamine.



Oma lugu jagava inimese nimi

Palun kaalu järgmisi valikuid oma loo jagamise kohta ja märgi ära need, millele annad oma nõusoleku positiivse vastusega.

Minu lugu võib kasutada eraldi või koos teiste inimeste lugudega seotud materjalide seas	Jah/Ei
Minu lugu võib kasutada ainult teiste inimeste lugudega seotud materjalides ja mitte eraldi	Jah/Ei
Ma soovin, et minu loo kasutamisel või reprodutseerimisel kasutatakse minu täisnime	Jah/Ei
Ma eelistan jääda minu loo kasutamisel või reprodutseerimisel anonüümseks	Jah/Ei

Ma annan nõusoleku käesolevas projektis oma loo, fotode, audioproducti või videosalvestuse kasutamiseks järgnevalt:

Trükitud publikatsioonis	Jah/Ei
Video või audiopublikatsioonides	Jah/Ei
Kohalike või rahvusliku meedia väljaannetes	Jah/Ei
Vabatahtlike ja läbiviijate koolitamiseks	Jah/Ei
Elavad Emotsioonid projekti ja /organisatsiooni/ kodulehel	Jah/Ei



Isiklik teave:

Nimi:	
Allkiri:	
Telefoni number:	
Email aadress:	
Postiaadress:	
Postiaadress:	
Tunnistaja nimi:	
Tunnistaja allkiri:	
Organisatsioon	
Organisatsioon	
Kuupäev:	

