



SESSION 7



HARJUTUSED

Sissejuhatav harjutus: Mida olen enda kohta õppinud

Paluge osalejatel mõelda ühele asjale, mida nad on kursuse jooksul enda kohta teada saanud. Paluge neil seda grupiga jagada.



MÄRKUSED

Julgustage osalejaid mõtlema positiivsetele asjadele, mis nad on enda kohta teada saanud - tuginege osalejate tugevustele ja teiste sessioonide harjutustele. Neil on sel ja järgmisel korral rohkem aega, et mõelda kõigele, mida nad on õppinud, nii et pole vaja muretseda, kui meenub vaid üks asi.



Laura lugu

Vaadake lühivideot Laura loost, mille leiab siit:

<https://www.youtube.com/watch?v=qhAwU2OmySI&feature=youtu.be>

[Film produtseeris MIND](#)

Paluge osalejatel mõelda ja silmas pidada:

- Mis aitas Laural oma olukorda ja lugu teistmoodi näha?
- Mida see võiks sinu arvates muuta sinu või teiste jaoks?
- Kuidas kasutab Laura oma lugu teiste toetamiseks?



MÄRKUSED

See lühivideo on teine näide sellest, kuidas jagatakse oma taastumislugu või aspekti sellest. Oluline selles loos on Laura arusaama muutus oma olukorra osas. 'Mis on valesti' narratiiv muutus narratiiviks 'mis minuga juhtus'. Lähenemine teisest vaatenurgast aitas tal mõista olukorda, millest ta varem aru ei saanud ja milles ta tundis ennast väiksena või võimetuna. Lisaks ta mitte ei jaga oma lugu, vaid kasutab seda teiste aitamiseks, et mõjutada teisi märkama, kuidas nad on toetatud. See on kogemisloo näide. Osalejad võivad oma loost mõelda kui teiste toetamisloost, aga on ka palju teisi võimalusi, nagu mõjupoliitika ja kaasamine taastumishariduse omandamisse.



Minu senine lugu

Paluge osalejatel töölehele oma mõtteid kirjutades või nutitelefoni videofunktsiooni kasutades vastata järgmistele küsimustele:

- Kes ma olen?
- Minu taastumislugu
- Mis on minu loo pöördepunktid?
- Mida olen enda kohta õppinud?
- Mida ma teen, et hoida oma vaimset heaolu ja jätkata oma taastumise teekonda

See on individuaalne harjutus, kuid osalejatel võib olla kasulik arutada asju paarilisega või väikestes rühmades.



MÄRKUSED

See on võimalus osalejatel saada ülevaade kursusel seni õpitu kohta ja hakata mõtlema, kuidas oma lugu arendada. Tuletage neile meelde, et neil on palju huvitavat infot, mida koguda harjutustest, märkmetest ja jaotusmaterjalidest. Osalejad vajavad selle harjutuse jaoks natuke rohkem aega ja võib-olla vajavad osad neist töö jätkamist järgmisel sessioonil.



Oma kogemisloo jagamine

Paluge osalejaid mõelda oma loodud loole või sellele, mida nad arendasid eelmises harjutuses. Mis on need kaks või kolm võtmemõtet, mida soovite jagada teistega?



MÄRKUSED

See harjutus aitab osalejatel läbi mõelda, mida nad soovivad jagada teistega. Julgustage neid mõtlema eneseabile ja oma heaolule, kuid ka sellele, mis võiks nende arvates kasulik olla teistele ja inspireerida teisi nende taastumisteedel. Tuletage meelde vaadatud videoid. See, mida nad jagatakse, ei pea olema midagi täiesti uut või raketiteadus. Mõnikord on suurepärase kuulda mõnelt just seda, mida ise oled õppinud ja mis on aidanud või mida teed selleks, et läheks hästi, et hoida head enesetunnet.



TÖÖLEHED



Minu senine lugu

KES MA OLEN?

MINU TAASTUMISLUGU

MINU PÖÖRDEPUNKTID

MIDA OLEN ENDA KOHTA ÕPPINUD

MIDA MA TEEN, ET HOIDA OMA HEAOLU JA JÄTKATA OMA
TAASTUMISTEEKONDA



Oma taastumislooo jagamine Mida ma tahan jagada?

Mõtle oma loos kahele või kolmele põhiasjale, mida soovid kõige rohkem teistega jagada ...

1.

2.

3.

Miks on see mulle tähtis?

