



LIVING eMOTIONS

Izobraževanje na področju čustev preko
vizualnega doživljanja
za posameznike s težavami v
duševnem zdravju



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

VSEBINA

DOBRODOŠLI V ŽIVETI
ČUSTVA

3

UPORABA UČNEGA
GRADIVA IZOBRAŽEVANJA
ŽIVETI ČUSTVA

16

VIRI IN
PRIPOROČENO
BRANJE

188

1. UČNA URA

VZPOSTAVLJANJE
UČNE SKUPINE

20

2. UČNA URA

MOJE
OKREVANJE

38

3. UČNA URA

MOJA ZGODBA
OKREVANJU

63

4. UČNA URA

RAZUMEVANJE
MOJIH ČUSTEV

87

5. UČNA URA

SAMOUPRAVLJANJE
IN SKRB ZASE

106

6. UČNA URA

POVEZAVE

130

7. UČNA URA

DELJENJE MOJE
ZGODBE

151

8. UČNA URA

PROSLAVLJANJE
MOJEGA
POTOVANJA

166





DOBRODOŠLI V ŽIVETI ČUSTVA







DOBRODOŠLI V ŽIVETI ČUSTVA

Projekt Živeti čustva (Living e-Motions) je financiran v okviru programa Erasmus+. Združuje partnerje iz Španije (fundacija INTRAS), Estonije (poklicni rehabilitacijski center Astangu), Slovenije (Univerza v Mariboru), ZK (Scottish Recovery Network) z namenom razvoja izobraževanja, ki s pomočjo tehnike doživljanja zgodb (storyliving), pomaga osebam s težavami v duševnem zdravju razumeti in upravljati svoja čustva ter prevzeti nadzor nad svojim okrevanjem.

Cilji projekta Živeti čustva za udeležence so:

- Izboljšati ključne kompetence in veščine, ki jih potrebujejo v vsakdanjem življenju – kot so komunikacija, empatija, samoupravljanje, organizacijske veščine, sposobnost reševanja problemov in samozavest.
- Naučiti se ubesediti svoja čustva in imeti od tega korist.
- Povečati pogostost socialnih stikov, inkluzijo in občutek pripadnosti.
- Imeti večji občutek samonadzora, osebne varnosti in blagostanja.
- Se pogovoriti in razmisliti o svojih izkušnjah z duševnim zdravjem z drugačne/pozitivne perspektive.
- Doseči globlje razumevanje svojih veščin in vrlin ter zavezanosti procesu okrevanja.

Razviti učni načrt je osredotočen na izobraževanje o čustvih in uporablja tehniko doživljanja zgodb kot praktičen način za udeležence, da raziščejo svoja čustva in kako jih upravljajo. Učni načrt je zasnovan za osebe, ki se soočajo s kakršnokoli vrsto težav v duševnem zdravju in si želijo izboljšati kakovost svojega življenja.

To gradivo vam pomaga načrtovati in izvesti izobraževanja in/ali delavnice. Zasnovano je tako, da vam nudi oporo. Ne gre za navodila po korakih. Gradivo vam nudi informacije in smernice glede zamišljenih učnih izkušenj in vloge izvajalca izobraževanja in moderatorja. Poleg tega vsebuje predloge za serijo učnih ur, ki bodo udeležence popeljale preko procesa izboljšanja razumevanja, razvijanja in deljenja njihovih zgodb ter uporabe njihovih zgodb za spodbujanje lastnega okrevanja in navdihovanje drugih.

Te učne ure, vaje in diskusije lahko prilagodite, zato da učna izkušnja izpolni tako vaše potrebe in pričakovanja kot tudi potrebe in pričakovanja udeležencev.

Naprošamo vas, da delite svoje izkušnje z izvajanjem izobraževanja Živeti čustva in vse nove vaje ali teme za diskusije, ki ste jih razvili. Na ta način se lahko vsi medsebojno podpiramo ter zagotovimo vrhunsko in učinkovito učno izkušnjo za vse.

KAJ JE ŽIVETI ČUSTVA?

Vsi imamo duševno zdravje. Dobro dušeno zdravje je tako pomembno za polno uživanje življenja kot dobro telesno zdravje. Vsak lahko na neki točki v svojem življenju izkusi težave v duševnem zdravju. Zato se moramo naučiti živeti s temi težavami in upravljati svoja čustva. Osebe, ki imajo težave v duševnem zdravju, nam sporočajo, kako njihove izkušnje lahko vodijo do izgube nadzora nad lastnimi čustvi in zaupanja v socialne veščine pri interakciji z drugimi osebami. To negativno vpliva na njihovo dobro počutje in kakovost življenja.

Ideja izobraževanja o čustvih je zato hkrati globoko relevantna in močno zapostavljena. Izziv predstavlja oblikovati program, ki osebe popelje na potovanje, v okviru katerega začnejo bolje razumeti in nadzirati svoja čustva ter posledično živijo bolj izpopolnjujoče in zadovoljujoče življenje. Projekt Živeti čustva želi doseči

prav to s pomočjo tehnike doživljanja zgodb, ki osebam omogoči, da raziščejo svoje izkušnje in čustva ter razvijejo orodja in samozavest, da uporabijo čustva na pozitiven način.

KAJ JE TEHNIKA DOŽIVLJANJA ZGODB?

Izražanje čustev z besedami ima terapevtske učinke. Deljenje zgodb je močno orodje za okrevanje za ljudi s težavami v duševnem zdravju. S to tehniko lahko raziskujemo naše izkušnje in notranje svetove. Omogoča nam, da spregovorimo o naših čustvih, prepoznamo njihovo kompleksnost in se naučimo živeti z njimi ter jih upravljati. Prav tako osebam nudi priložnost pokazati, da imamo vsi lahko težave v duševnem zdravju in da razčlenijo nekatere odnose in diskriminacije, ki zavirajo okrevanje in izključujejo osebe iz družbe.

Tehnika doživljanja zgodb pa vse to popelje še korak dlje. udeleženci bodo razvili in delili svojo zgodbo, hkrati pa se bodo naučili »doživeti« svojo zgodbo preko svojih izkušenj in znanja ter pomagati sami sebi na poti okrevanja ter navdihniti druge. Tako bodo prepoznali, da so zaradi svojih izkušenj pravi strokovnjaki in protagonisti svoje zgodbe. S pomočjo tehnike doživljanja zgodb bodo udeleženci delili svoje premisleke o svojih čustvih in izkušnjah z okrevanjem na videoposnetku. Svojo zgodbo bodo ponudili sebi in preostalemu svetu.

KAJ JE OKREVANJE?

V okviru projekta Živeti čustva smo uporabili pristop okrevanja, ki poudarja in podpira potencial osebe za okrevanje, četudi niso odpravljene vse težave.

Vsakdo ima lahko težave v duševnem zdravju, a s pravo podporo te osebe lahko in tudi dejansko okrevajo. Okrevanje pomeni zmožnost živeti dobro življenje, kot si to definirate sami z ali brez simptomov (Scottish Recovery Network).

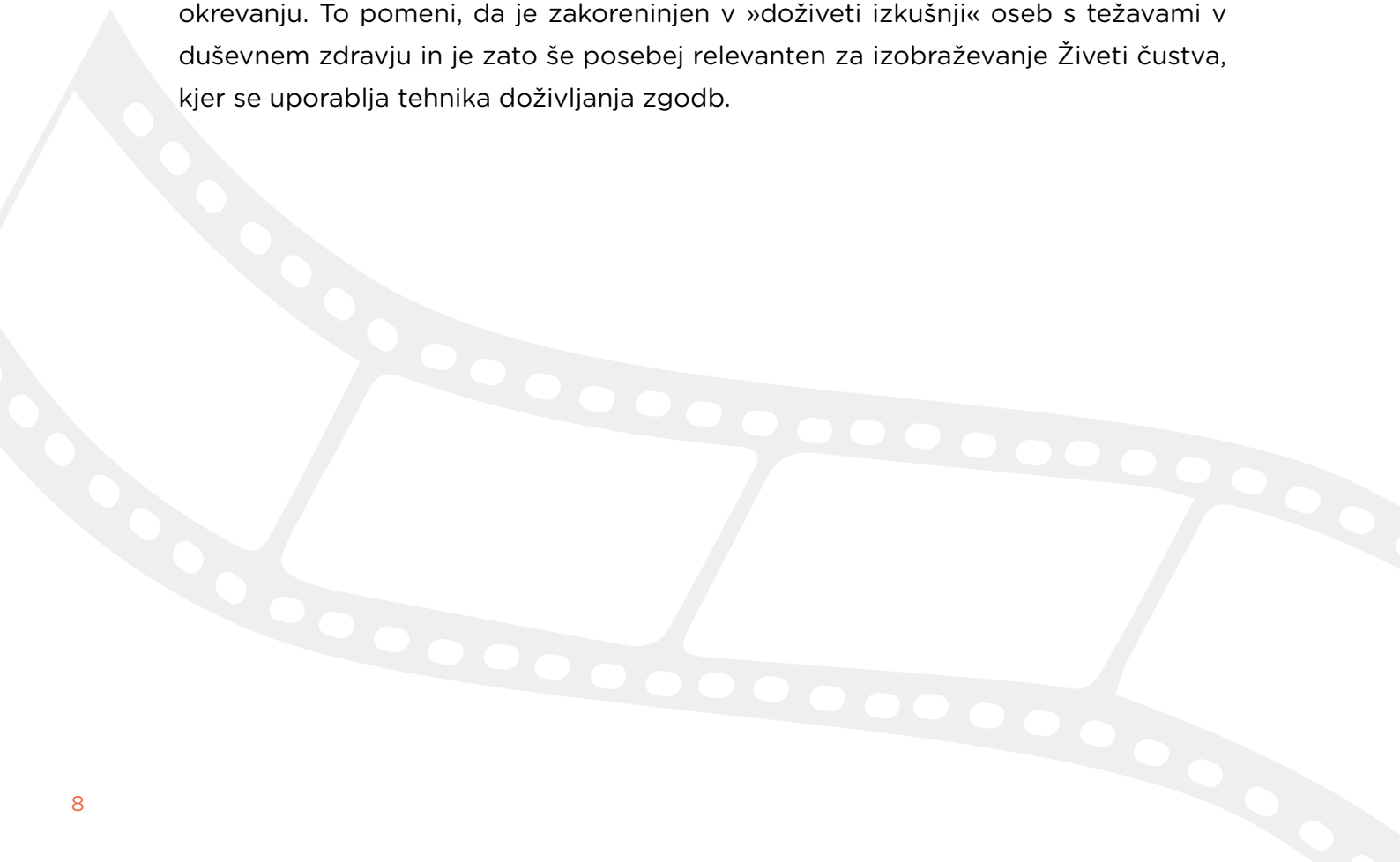
Sprejeli smo okvir PUIISO, ki določa pet komponent okrevanja oz. kaj pomaga osebam okrevati.



Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. M

Leamy idr., BJP 2011, 199:445-452 Več podrobnosti je na voljo ob koncu tega poglavja.

Okvirja nismo sprejeli samo zato, ker nudi zelo uporaben način za raziskovanje osebnega okrevanja, ampak tudi zato, ker temelji na analizi zgodb oseb o njihovem okrevanju. To pomeni, da je zakoreninjen v »doživeti izkušnji« oseb s težavami v duševnem zdravju in je zato še posebej relevanten za izobraževanje Živeti čustva, kjer se uporablja tehnika doživljanja zgodb.





UČNA IZKUŠNJA IZOBRAŽEVANJA ŽIVETI ČUSTVA

Izobraževanje Živeti čustva je bilo zasnovano kot participativna izkušnja učenja v skupini. Temelj izobraževanja je naše prepričanje da:

- Vsi udeleženci lahko hkrati veliko prispevajo in se lahko veliko naučijo na izobraževanju.
- Se bodo udeleženci učili drug od drugega.
- Je vloga izvajalca izobraževanja, da vodi in spodbuja to izkušnjo učenja v skupini.
- Bo izvajalec izobraževanja vodil proces, a mu za to ni potrebno biti »strokovnjak«.

VLOGA VODJE IZOBRAŽEVANJA

Pri tem je potreben pristop, ki je bolj namenjen vzpodbujanju skupinskega učnega procesa, kot natančnemu izvajanju treninga. Vsekakor priporočamo, da ima trener izkušnje z izvajanjem skupinskega dela ali uporabo pristopov participativnega učenja. Priporočljiva je tudi izvedba z dvema trenerjema, ki sodelujeta in se lahko medsebojno podpirata. Sodelovanje dveh moderatorjev daje dodatno priložnost za razvijanje veščin dela s skupino in sodelovalnega usposabljanja.

To pa zahteva pristop, ki se bolj osredotoča na spodbujanje skupinskega učnega procesa, kot na izvajanje predpisanega učnega programa. Izvajalec izobraževanja Živeti čustva (ali moderator!) igra ključno vlogo pri ustvarjanju okolja, kjer se osebe počutijo varno in podprto, da raziščejo svoje doživete izkušnje in čustva ter jih delijo z drugimi. Pri tem mora biti izvajalec izobraževanja (moderator) s svojim vedenjem vzor udeležencem, da ustvari pozitivno in varno okolje. To vključuje:



- Zavedanje, da so različni udeleženci v različnih fazah na svoji poti okrevanja in da bodo nekateri bolj samozavestni kot drugi pri deljenju svoje zgodbe.
- Načrtno uporabo lastnih doživetih izkušenj/zgodb, kar pokaže, da je sprememba mogoča, da je okrevanje proces in da deljenje zgodb lahko spodbudi in navdaja z upanjem.
- Spodbujanje in podpiranje vseh udeležencev, da opolnomočijo sami sebe in sodelujejo v skupini in pri skupinskih diskusijah.
- Spodbujanje k deljenju, spoštovanju in validiranju deljenih izkušenj ter izpostavljanje vrlin in veščin, prepoznanih med procesom.
- Odzivanje na zahtevna čustva in ravnanja s sočutjem in radovednostjo namesto z nezadovoljstvom ali defenzivnostjo.
- Izogibanje obsojanju.
- Zavedanje lastnih potreb in kako ohranjati svoje dobro počutje.

VZPOSTAVLJANJE UČNE SKUPINE

Vloga izvajalca izobraževanja (moderatorja) je načrtovanje učnih ur in zagotavljanje, da učno okolje vsem omogoča polno sodelovanje.

Ob pričetku dela z novo skupino vas lahko zamika, da nemudoma začnete z obravnavanjem učnega gradiva in deljenjem zgodb. A ključnega pomena je, da si vzamete nekaj časa in vodite samo oblikovanje skupine. Tudi če se udeleženci že poznajo med sabo. To vam bo omogočilo, da ugotovite, kako udeleženci želijo, da



delo v skupini poteka in da skupini jasno predstavitev svojo vlogo kot moderator in ne strokovnjak. Prva predlagana učna ura zajema serijo diskusij in vaj, ki bo članom skupine pomagala, da se spoznajo, pogovorijo o upanjih in strahovih, ustvarijo varno in pozitivno okolje ter razmislijo, kako bodo nudili podporo sebi in drugim med učno izkušnjo.

Pri oblikovanju skupine je pomembno, da udeleženci zagotovo razumejo namen izobraževanja Živeti čustva in proces skupinskega učenja. Predlagamo, da poudarite:

- Med izobraževanjem bodo člani skupine raziskovali in delili svoje zgodbe o okrevanju, kar bo koristilo njim in drugim. To pomeni, da se osredotočamo na osebe in njihova življenja, ne samo na zdravstvene diagnoze in simptome.
- Med tem procesom bodo osebe spodbujene, da črpajo iz in delijo sebe. Pomembno je, da z drugimi delijo le to, kar so pripravljeni deliti in da je njihovo dobro počutje vedno na prvem mestu.
- Primarni namen izobraževanja/skupine se je učiti preko raziskovanja in deljenja zgodb. Ta proces udeležence opolnomoči in je hkrati vesel in zabaven, a občasno tudi zahteven in čustven. Člani skupine lahko podpirajo drug drugega, a ne morejo nuditi zdravljenja. Udeležence je treba spodbujati k razmisleku o tem, kako lahko poskrbijo za svoje dobre počutje in prispevajo k podpori vrstnikov, ki jo nudi skupina.

UPRAVLJANJE SKUPINSKE DINAMIKE

Etos izobraževanja Živeti čustva je, da udeleženci lahko ogromno prispevajo k učenju v skupini – najbrž več kot si mislijo. Pri tehniki doživljanja zgodb gre prav



tako za raziskovanje samega sebe, odgovornost, nadzor in samozagovorništvo. Zato je izkušnja učenja v skupini ključni dejavnik za uspeh izobraževanja.

Izvajalec izobraževanja (moderator) bo vodil skupino skozi učni proces, a se ne sme počutiti odgovoren za vse, kar se zgodi v skupini. Ni treba, da se sam sooči z vsemi morebitnimi težavami ali odločitvami, ki jih treba sprejeti. Vloga izvajalca izobraževanja (moderatorja) je spodbujati in podpirati učno skupino, da prevzame odgovornost za skupino in se sooči z vsemi težavami kot skupina. Da se bo to zgodilo, mora to postati del vsake skupine že od samega začetka, izvajalec izobraževanja (moderator) pa lahko za to poskrbi, tako da:

- Si na začetku izobraževanja vzame čas, da vsi spoznajo svoje sošolce in drug z drugim delijo, kaj pričakujejo od izobraževanja in sodelovanja v učni skupini (skupinski dogovor).
- Poskrbi, da je pogovor o tem, kako osebe želijo, da izobraževanje poteka in kakšna ravnanja pričakujejo drug od drugega, odprt. Predlagamo, da pripravite skupinski dogovor. Pri tem so vam lahko v pomoč vrednote, na katerih temelji deljenje zgodb iz 4. učne ure.
- Redno preveri skupinski dogovor, zato da ta ostane relevanten in da so udeleženci zadovoljni s tem, kako stvari potekajo.
- Se upre pritisku (ali želji), da bi razrešil vse težave in nesoglasja, ki nastanejo in spodbudi ter podpre skupino, da težavo razrešijo skupaj in kolektivno sprejemajo odločitve.
- Opazi, ko diskusija ni več osredotočena na relevantno temo ali skupinska dinamika postane zahtevna in s pomočjo subtilnih vprašanj spodbudi in podpre skupino, da se ponovno osredotoči na temo in/ali vajo.



- Ne prevzame vloge strokovnjaka. Kot izvajalec izobraževanja (moderator) imate strokovno znanje, a vi in udeleženci ste prav tako strokovnjaki za svoje izkušnje. Izogibajte se sprejemanju odločitev, ki jih lahko sprejmejo drugi in skupina ter pokažite, da ni narobe reči: »ne vem«.

Izkušnja iz skupine v okviru izobraževanja Živeti čustva mora opolnomočiti in biti zabavna ter kdaj tudi zahtevna. Kot izvajalec izobraževanja boste svojo skupino poznali najboljše in boste v najboljšem položaju, da informirano presojate o vsebini, tonu in hitrosti izobraževanja.

UČNI POTNI LIST

Eden od ciljev projekta Živeti čustva je, da udeleženci globlje razumejo svoje veščine in moči ter da jim bo to pomagalo nadaljevati življenje in okrevanje. To se lahko nadgradi v nadaljnje izobraževanje in učenje, prostovoljstvo, skupnostne dejavnosti ali pa delo. Ob tem je pomembno, da udeleženec do konca izobraževanja razvije dobro razumevanje sebe in tega, kar lahko ponudi drugim in družbi.

V 7. učni uri bodo udeleženci morali razmisliti o svojem učenju med izobraževanjem in izdelati učni potni list. Številne vaje in dejavnosti bodo gradivo, ki ga bodo lahko uporabili pri pripravi učnega potnega lista. Ta kratek dokument bo zajemal njihove kvalitete, učenje in spretnosti ter njihove ambicije v prihodnosti. Tudi tam, kjer udeleženci niso povsem prepričani, je pomembno, da si vzamejo nekaj časa za izpolnitev učnega potnega lista. S tem bodo dobili celovit dokument, ki ga bodo lahko uporabili v kasnejšem času, da se spomnijo na svoje sposobnosti, moči in lastnosti, tudi ko so pod pritiskom ali niso prepričani vase. V 7. učni uri je več informacij o učnem potnem listu, predlagana predloga za uporabo in informacije o izpolnjevanju.

SNEMANJE ZGODB OKREVANJA

Med izobraževanjem Živeti čustva bodo udeleženci prejeli podporo pri razvijanju lastne zgodbe o okrevanju in prepoznavanju moči in veščin, ki so jih pridobili z lastnimi izkušnjami težav na področju duševnega zdravja. Proti koncu izobraževanja bodo nekaj časa namenili tudi razmišljanju o tem, kaj bi želeli deliti o svoji zgodbi, zakaj želijo deliti te informacije in s kom bi jih radi delili. Ta proces je pomemben za udeležence, da uokvirijo svoje izkušnje s težavami v



duševnem zdravju kot nekaj, kar je negativno vplivalo na njihovo življenje, hkrati pa je privedlo do učenja in okrevanja.

Zadnja učna ura izobraževanja predstavlja priložnost, da udeleženci s skupino delijo kratko zgodbo, ki so jo skozi predhodnih učne ure razvili. Eden od zanimivih vidikov izobraževanja Živeti čustva je, da spodbuja udeležence, da posnamejo svojo zgodbo in, če se strinjajo, te zgodbe delijo širše. Verjamemo, da lahko oseba, ki deli svojo osebno zgodbo o okrevanju, od tega veliko pridobi, saj s tem potrdi odprtost do svojih izkušenj in svoje učenje deli z drugimi. Te zgodbe, če jih delimo širše, lahko vplivajo na stališča in prepričanja o težavam v duševnem zdravju ter izzovejo stigmo in diskriminacijo. Prav tako navdihujejo druge, da vidijo, da sta okrevanje možno in dosegljivo.

Predlagamo, da snemanje zgodb uvedete kot možnost že v 3. učni uri (Moja zgodba o okrevanju), vendar poudarite, da udeleženci o tem ni rabijo sprejeti odločitve do konca izobraževanja. Verjetno bodo nekateri potrebovali več časa, da o tem premislijo. Vendar pa bi jih izkušnje z izobraževanjem morale spodbuditi k snemanju lastne zgodbe. Na spletnem mestu Živeti čustva lahko najdete številne primere videoposnetkov, ki jih lahko uporabite kot referenco in jih delite z udeleženci izobraževanja.

Če udeleženci ne želijo posneti svoje zgodbe v video posnetek, lahko izpostavite druge tehnike, npr. preko zvočnega posnetka, pisanja, umetnosti in glasbe – da uporabijo način deljenja lastne zgodbe drugim, ki jim najbolj odgovarja.



OKVIR PUIISO

POVEZANOST

- Podpora sovrstnikov in podpornih skupin
- Odnosi
- Podpora drugih
- Biti del skupnosti

UPANJE IN OPTIMIZEM GLEDE PRIHODNOSTI

- Verjetje v možnost okrevanja
- Motivacija za spremembe
- Odnosi, ki navdajajo upanje
- Pozitivno razmišljanje in cenjenje uspeha
- Imeti sanje in aspiracije

IDENTITETA

- Dimenzije identitete
- Ponovno ustvarjanje/definiranje pozitivne identitete
- Premagovanje stigme

SMISEL V ŽIVLJENJU

- Pomen izkušenj v povezavi z duševnim zdravjem
- Duhovnost
- Kakovost življenja
- Osmišljeno življenje in socialne vloge
- Osmišljeno življenje in socialni cilji
- Obnova življenja

OPOLNOMOČENJE

- Osebna odgovornost
- Nadzor nad življenjem
- Osredotočenost na vrline



UPORABA UČNEGA GRADIVA IZOBRAŽEVANJA ŽIVETI ČUSTVA





UPORABA UČNEGA GRADIVA IZOBRAŽEVANJA ŽIVETI ČUSTVA

Učno gradivo izobraževanja Živeti čustva je bilo zasnovano, da vam pomaga izvesti izobraževanje, ki s pomočjo tehnike doživljanja zgodb pomaga osebam s težavami v duševnem zdravju razumeti in upravljati svoja čustva ter prevzeti nadzor nad svojim okrevanjem.

V tem poglavju so navedene smernice za uporabo učnega gradiva za pripravo in izvedbo izobraževanja, ki izpolnjujejo potrebe in aspiracije potencialnih udeležencev.

STRUKTURA IZOBRAŽEVANJA ŽIVETI ČUSTVA

Učno gradivo določa serijo osmih učnih ur, ki pokrivajo naslednje teme.

1. UČNA URA	Vzpostavljanje učne skupine
2. UČNA URA	Moje okrevanje
3. UČNA URA	Moja zgodba o okrevanju
4. UČNA URA	Razumevanje mojih čustev
5. UČNA URA	Razumevanje mojih čustev
6. UČNA URA	Povezave
7. UČNA URA	Deljenje moje zgodbe



8. UČNA URA

Proslavljanje mojega potovanja

Cilj tega izobraževanja je popeljati udeležence na potovanje. Prva učna ura se osredotoča na vzpostavljanje učne skupine. V naslednjih treh učnih urah udeleženci razmišljajo, kaj jim osebno pomeni okrevanje, začnejo razmišljati o svoji zgodbi okrevanja in raziskujejo čustva in kako jih doživljajo. Nato dve učni uri raziskujejo ključne elemente upravljanja čustev in okrevanja – samoupravljanje in skrb zase ter povezave oz. socialne interakcije in odnose.

V okviru 7. učne ure se udeleženci ponovno posvetijo svoji zgodbi o okrevanju in osredotočijo na prelomnice, ki so jim pomagale pri okrevanju in kaj želijo deliti. Pri zadnji učni uri pa udeleženci uporabijo vso pridobljeno znanje in delijo svojo zgodbo ter zabeležijo svoja spoznanja v učni potni list Živeti čustva.

Vsaka učna ura vsebuje:

- Učne izide
- Predlagano učno pripravo
- Informacije o temi
- Serijo vaj
- Delovne liste in izročke

Prav tako predlagamo, da ob koncu vsake učne ure namenite udeležencem nekaj časa za refleksijo o spoznanjih, ki so jih pridobili tekom učne ure in da si zapišejo ključne točke. Ti zapiski jim bodo pomagali razviti zgodbo, ki jo bodo delili in pripraviti učni potni list.

UPORABA UČNEGA GRADIVA

To učno gradivo vam služi kot opora in ne gre za priročnik z navodili za izvedbo. Učne priprave služijo le kot predlog, vaje pa lahko po potrebi prilagajate ali spreminjate. Morda poznate vaje, ki bi bile bolj primerne za vaše udeležence. V tem primeru vas prosimo, da jih delite z nami, zato da bo lahko več ljudi preizkusilo



več različnih pristopov. Ob tem je zaželeno, da uporabljate primere, ki izhajajo iz neposrednih izkušenj iz vsakdanjega življenja, s katerimi lahko ponazorite posamezne dele v učnem gradivu.

Vsaka skupina udeležencev je drugačna, zato si boste morda morali vzeti več časa za nekatere teme in manj za druge. Pomembno za izobraževanje Živeti čustva je, da so udeleženci sposobni uporabiti pridobljeno znanje v praksi, tako da razvijejo in delijo svojo zgodbo ter ustvarijo svoj osebni učni potni list.

PRAKTIČNI NAPOTKI

Priporočamo, da je učna skupina sestavljena iz največ 8 do 12 oseb. Za zagotavljanje dobre izkušnje učenja v skupini je potrebno določeno število udeležencev, a več kot 10 do 12 udeležencev pomeni, da nekateri ne bodo sodelovali na način, ki ga spodbuja to izobraževanje.

Učne ure so zasnovane, da trajajo okoli dve uri in pol s kratkim premorom. Lahko trajajo tudi dlje. Če so učne ure krajše, lahko izberete le nekaj določenih vaj, namesto da izvedete vse v krajši obliki. Tako bodo udeleženci imeli priložnost za refleksijo in pogovor.

Izobraževanje je sestavljeno iz osmih učnih ur in priporočamo, da učne ure izvajate redno – najmanj enkrat na teden. To pomaga ohranjati zagon in udeležbo. Lahko organizirate preizkusno ali uvodno učno uro pred začetkom izobraževanja, da spodbudite sodelovanje. Poleg tega vam predlagamo, da organizirate proslavo dva do tri tedne po zadnji učni uri.

ZAKLJUČNE BESEDE

Ne pozabite, da kot izvajalec izobraževanja ali moderator najboljše poznate svoje udeležence. To gradivo je bilo zasnovano, da vam pomaga izvesti visoko kakovostno učno izkušnjo, ki bo opolnomočila vaše udeležence. Uživajte v izkušnji in delite, kar ste se naučili z drugimi.



1. UČNA URA



1. UČNA URA

VZPOSTAVLJANJE UČNE SKUPINE

UVOD

V okviru prve učne ure bodo udeleženci spoznali izobraževanje, drug drugega in ustvarili pozitivno okolje za skupinsko učenje.

Ker se ključni vidiki tega izobraževanja osredotočajo na doživljanje zgodb, je pomembno, da se pogovorite z udeleženci o tem, kako bodo delili osebne informacije in razmislite, kaj ugaja njim.

Ob koncu učne ure bodo udeleženci:

- Dobro razumeli potek in bistvo izobraževanja ter uporabljene učne pristope.
- Oblikovali skupinski dogovor o tem, kako bodo udeleženci delovali skupaj.
- Razmislili, kako bodo med izobraževanjem skrbeli za svoje dobro počutje.
- Oblikovali skupinski in/ali osebni vodič za deljenje doživetih izkušenj.

UČNI IZIDI

Ob koncu učne ure bodo udeleženci:

- Znali ubesediti, kako bodo skrbeli za svoje dobro počutje med izobraževanjem.
- Razumeli, kako bodo delili svoje doživete izkušnje na način, ki je varen za njih in skupino.
- Razumeli, kako lahko skupina podpira pozitivno učno okolje.



PREDLAGANA UČNA PRIPRAVA

AKTIVNOST	METODA	GRADIVA
Uvodna aktivnost in predstavitev	Vodeno s strani izvajalca izobraževanja	
Vaja za medsebojno povezovanje	Skupinska vaja: skrb za dobro počutje	
Pregled izobraževanja • Teme • Učni pristopi • Izidi	Vodeno s strani izvajalca izobraževanja	Mapa izobraževanja Pregled izročka o izobraževanju (v pripravi)
Upanja in strahovi	Skupinska vaja	
Ustvarjanje našega pozitivnega učnega okolja	Skupinska vaja: priprava skupinskega dogovora Učimo se skupaj	
Podpiram sam sebe	Individualna vaja: Moje pozitivno učno okolje	Delovni list
Refleksija	Individualna in skupinska vaja	Delovni list



INFORMACIJE

To bo morda prvič, da se vsi udeleženci srečajo skupaj z izvajalcem izobraževanja. Četudi se nekateri ali vsi izmed njih med seboj že poznajo, prav tako pa morda ponajo tudi izvajalca izobraževanja, to še vedno predstavlja prvo srečanje v okviru izobraževanja Živeti čustva.

Ta učna ura predstavlja priložnost za to da se:

- vi in udeleženci predstavite drug drugemu,
- udeleženci naučijo več o izobraževanju,
- udeleženci skupaj z vami dogovorijo, kaj bo pripomoglo k pozitivnemu učnemu okolju, ki jim bo nudilo oporo.

Projekt Živeti čustva izpostavlja socialno stigmo, ki je povezana s težavami in izzivi na področju duševnega zdravja. Ta stigma lahko predstavlja oviro pri socialnih interakcijah, socialni inkluziji in okrevanju. Izobraževanja kot je Živeti čustva, ki nudijo učno izkušnjo, katere namen je opolnomočiti osebe s težavami v duševnem zdravju, obravnavajo socialno interakcijo v kontekstu konkretnih medosebnih odnosov, a hkrati upoštevajo širšo, socialno perspektivo.

Izobraževanje Živeti čustva je bilo zasnovano, da spodbudi in podpre socialne interakcije s pomočjo pristopa spodbujanja učenja v skupini, kjer so procesi skupine in skupinska dinamika del učnega procesa. Ta proces učenja v skupini temelji na dveh medsebojno povezanih ciljih:

- vzpostavljanje atmosfere, ki nudi socialno podporo in zaupanje (socialni kontekst),
- krepitev strategij in aktivnosti na področju deljenja čustev v socialnih okoljih (socialno usmerjeni procesi).



S sodelovanjem na izobraževanju naj bi udeleženci izboljšali svoje socialne veščine in kompetence na področjih kot so komunikacija, samoopredelitev, samospoštovanje, podporna mreža in sodelovanje.

Za nekatere udeležence lahko izobraževanje Živeti čustva predstavlja novo ali drugačno učno izkušnjo. Predlagamo, da pri pregledu izobraževanja poudarite:

- Izobraževanje Živeti čustva se osredotoča na čustveno učenje in kako lahko izkoristimo naše doživete izkušnje, da podpremo dobro počutje in okrevanje pri sebi in drugih. To pomeni, da je posameznik obravnavan kot celota, ne samo skozi diagnozo in simptome.
- Na izobraževanju se spodbuja sodelovanje. Le-to nudi aktivno učno izkušnjo, kjer vloga izvajalca izobraževanja ni samo, da deli informacije in predstavlja koncepte, ampak tudi da spodbuja in podpira udeležence pri deljenju svojih mnenj in izkušenj z drugimi in učenju preko diskusij in refleksij.
- Pomembno je, da skupina skupaj z izvajalcem izobraževanja prevzame odgovornost za vodenje učnega procesa ter ustvarjanje pozitivnega učnega okolja, ki nudi oporo. Dogovor Učimo se skupaj je iz tega vidika ključnega pomena, zato ga mora skupina oblikovati skupaj. Na ta dogovor se lahko sklicujete, o njem razmišljate in ga dopolnujete tekom izobraževanja.
- Med izobraževanjem bodo udeleženci spodbujeni, da črpajo iz in delijo svoje doživete izkušnje. Udeležence je potrebno opomniti, naj z drugimi delijo le, kar so pripravljeni deliti in da so sami odgovorni za svojo varnost. Pomembno je ponovno izpostaviti, da je izobraževanje Živeti čustva učna in ne terapevtska izkušnja. Z udeleženci se pogovorite, kako lahko skupaj poskrbijo, da delo v skupini ostane učna izkušnja in se ne spremeni le v podporno skupino



- Izobraževanje Živeti čustva je učna izkušnja, v okviru katere bodo udeleženci tekom izobraževanja gradili na svojih izkušnjah in znanju ter bodo na koncu posneli videoposnetek o svoji doživeti zgodbi in ustvarili učni potni list. Predlagamo, da date vsakemu udeležencu mapo, kjer lahko shranjuje vse izročke in vaje, ki jih opravi, kot tudi vse refleksije, ki jih zapiše ob koncu vsake učne ure.



VAJE

Vaja za medsebojno povezovanje: skrb za dobro počutje

Pide a los participantes que dediquen un par de minutos a pensar en algo que hacen con regularidad para sentirse bien mentalmente.

Pide a cada participante que se presente diciendo su nombre y aquello que hace para sentirse bien mentalmente.

Debate con todo el grupo sobre la información que hemos compartido y lo que hemos aprendido de los otros participantes.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Za uvod v to učno uro vam predlagamo, da umestite duševno zdravje v širši kontekst. Udeležence spomnite, da imamo prav vsi dinamiko v duševnem življenju. Na to se pogosto gleda negativno, a za duševno zdravje je treba skrbeti tako kot za telesno zdravje. Vsi vemo, kaj moramo početi, da skrbimo za svoje telesno zdravje (zdrava prehrana, telovadba itd.), toda ali vemo toliko tudi o stvareh, s katerimi poskrbimo za naše duševno dobro počutje.

Ta vaja za medsebojno povezovanje otvori izobraževanje na pozitiven način, saj se osredotoča na dobro počutje in izpostavi, da udeleženci morda vedo več, kot se zavedajo. Poleg tega začne krepiti njihovo samozavest na podlagi lastnih izkušenj.



Upanja in strahovi glede izobraževanja

Vaja je namenjena celi skupini. Če so udeleženci na začetku zadržani ali tiho, jih najprej razdelite v pare, v katerih naj se s partnerjem pogovorijo o upanjih in strahovih, nato pa k sebi pokličite celo skupino.

Udeležence prosite, naj delijo svoja upanja v povezavi z izobraževanjem. Njihove odgovore predstavite na način, ki je viden celotni skupini, npr. na stojalu z listi. Kot izvajalec izobraževanja morate prav tako deliti svoj odgovor z drugimi, zato da vzpostavite okolje medsebojnega učenja.

Udeležence prosite, naj komentirajo svoje občutke, ko poslušajo o pozitivnih stvareh in upanjih, ki jih imajo drugi glede izobraževanja.

Nato jih prosite, naj s skupino delijo nekatere svoje morebitne strahove (tesnobo, skrbi, zadržke) in jih zabeležite ločeno.

Ponovno validirajte odgovore, ko so le-ti podani, in si kot skupina priznajte strahove, ki jih imajo posamezniki. Vrnite se nazaj k upanjem in udeležence vprašajte, kako se lahko kot posameznik ali kot skupina soočimo s strahovi, ki so jih navedli posamezniki.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Sodelovanje pri tej vaji nudi udeležencem priložnost, da začnejo s skupino deliti svojo bolj ranljivo stran.

Ta vaja nudi temelj za oblikovanje dogovora »Učimo se skupaj« in ustvarja učno okolje, ki ustreza vsem, tudi izvajalcu izobraževanja.



Priprava dogovora Učimo se skupaj

Dogovor Učimo se skupaj lahko oblikujete v okviru diskusije, v kateri sodeluje cela skupina in jo vodi izvajalec izobraževanja. Diskusijo beležite na stojalo z listi, dogovor pa naj bo med izvajanjem izobraževanja vedno viden.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Med predstavljanjem in pripravljanjem dogovora Učimo se skupaj, poudarite, da je to skupinski dogovor in so zanj posledično odgovorni vsi, vključno z izvajalcem izobraževanja. Kot izvajalec izobraževanja se morate jasno izraziti, kaj nudite in prispevate k učnemu okolju.

S skupino se pogovorite o tem, kako bo dogovor Učimo se skupaj nudil podporo posameznikom in skupini med izobraževanjem. To naj vključuje tudi pogovor o tem, kako je mogoče med izobraževanjem spodbuditi in poskrbeti za medsebojno podporo. Pri tem si lahko pomagata s predstavitvijo vrednot, na katerih temelji deljenje zgodb, ki so navedene v poglavju Deljenje zgodb o okrevanju (nadzor, podpora, spoštovanje, dobro počutje, odgovornost), zato da udeleženci razmislijo, kako bodo nudili podporo sami sebi in skupini med deljenjem doživetih izkušenj.



Podpiram sam sebe

Gre za individualno vajo, ki gradi na dogovoru Učimo se skupaj. Udeležence prosite, naj si vzamejo nekaj časa zase in razmislijo, kaj bodo morali narediti, da bodo ohranili svojo zavezanost izobraževanju in skrbeli za dobro počutje. To vključuje tudi to, da znajo prepoznati, kje lahko dostopajo do opore, če in ko jo bodo potrebovali. Po potrebi lahko udeleženci kot predlogo uporabijo učni list »Moje pozitivno učno okolje«.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Gre za individualno vajo, ki gradi na dogovoru Učimo se skupaj. Udeležence prosite, naj si vzamejo nekaj časa zase in razmislijo, kaj bodo morali narediti, da bodo ohranili svojo zavezanost izobraževanju in skrbeli za dobro počutje. To vključuje tudi to, da znajo prepoznati, kje lahko dostopajo do opore, če in ko jo bodo potrebovali. Po potrebi lahko udeleženci kot predlogo uporabijo učni list »Moje pozitivno učno okolje«.



Refleksija

Izvajalcem izobraževanja priporočamo, da nekaj minut ob koncu vsake učne ure namenijo za refleksijo in da to počno že od začetka.

Udeležence prosite, naj si vzamejo nekaj minut in premislijo o naslednjih vprašanjih ter jih spodbudite, da si naredijo zapiske in jih shranijo v mapo Živeti čustva:

- Kako sem se počutil med današnjo učno uro?
- Katero stvar iz današnje učne ure si bom zapomnil?
- Katere moje vrline, veščine ali zanimanja bodo uporabne zame med izobraževanjem?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta refleksija okrepi pozitivno učno okolje in udeležencem nudi priložnost, da se osredotočijo na osebno odgovornost za svoje dobro počutje. Tako imajo udeleženci priložnost razviti navado, da razmislijo, kaj so se naučili in premislijo, kako se to povezuje z njihovo izkušnjo.

Prav tako je to priložnost, da predstavite koncept osebnega ali refleksijskega dnevnika in vlogo, ki jo ta igra pri spodbujanju refleksije in učenja. Poudarite, da pisanje zapiskov ali dnevnika prav tako pomaga udeležencem, da prepoznajo, kaj so se naučili ali da ga kot učno gradivo uporabijo kasneje na izobraževanju.



MOJE POZITIVNO UČNO OKOLJE

Česa se veselim na izobraževanju Živeti čustva?

Česa se veselim na izobraževanju Živeti čustva?

Kako lahko podprem svojo učno izkušnjo in poskrbim za dobro počutje?

Katero drugo podporo bom morda potreboval in kako lahko do nje dostopam?



MOJE REFLEKSije

Kako sem se počutil med današnjo učno uro?

Katero stvar iz današnje učne ure si bom zapomnil?

Katere moje vrline, veščine ali zanimanja bodo uporabne zame med izobraževanjem?



2. UČNA URA



2. UČNA URA

MOJE OKREVANJE

UVOD

Cilj te učne ure je obravnavati pristop okrevanja na področju duševnega zdravja, pregledati ključne koncepte na področju okrevanja in ugotoviti, kaj okrevanje pomeni udeležencem osebno.

UČNI IZIDI

Ob koncu učne ure bodo udeleženci:

- Dobro razumeli okrevanje in povezane temeljne koncepte.
- Dobro razumeli dejavnike, ki podpirajo okrevanje.
- Dobili priložnost za raziskovanje osebnih izkušenj z okrevanjem.



PREDLAGANA UČNA PRIPRAVA

AKTIVNOST	METODA	GRADIVA
Uvodna aktivnost	Vodeno s strani izvajalca izobraževanja	
Vaja za medsebojno povezovanje	Skupinska vaja: Kaj me navdaja z upanjem?	
Kaj pomeni okrevanje na področju duševnega zdravja?	Skupinska vaja	Samolepilni listki Stojalo z listi
Kaj mi pomaga pri okrevanju?	Individualna in skupinska vaja: Okvir PUIISO in moje okrevanje	Izroček Videoposnetki
Kaj okrevanje pomeni meni?	Vaja za manjše skupine	Izroček
Moja pot okrevanja	Samostojna vaja	Izroček
Refleksija	Samostojna vaja	



INFORMACIJE

Podpiranje procesa okrevanje je eden izmed primarnih ciljev projekta Živeti čustva.

KAJ JE OKREVANJE?

»Okrevanje je zmožnost živeti osmišljeno in izpolnjujoče življenje, kot si to opredeli posameznik sam ob prisotnosti ali odsotnosti simptomov. Gre za prevzem nadzora nad lastnim življenjem in sprejemanje odločitev o njem. Okrevanje vsake posamezne osebe je edinstven in globoko osebni proces.«

(Scottish Recovery Network)

Preden si bolj podrobno ogledamo okrevanje, moramo najprej obravnavati dva jedrna elementa pristopa okrevanja:

- Temeljno prepričanje, da ima vsak posameznik potencial za okrevanje – ne glede na to, kako dolgoročna ali resna je njegova težava v duševnem zdravju.
- Pristop okrevanja temelji na neposrednem učenju od oseb, ki okrevajo ali ki so okrevale po težavah v duševnem zdravju.

Izobraževanje Živeti čustva izpostavlja ta dva jedrna elementa, s tem da nudi učno priložnost posameznikom, da prevzamejo nadzor nad svojim okrevanjem in da to naredijo s pomočjo raziskovanja, razumevanja in deljenja svoje zgodbe – ne samo o težavah v duševnem zdravju, ampak tudi o okrevanju.

SVETOVNI NAZOR IN RAZLIČNI POGLEDI NA OKREVANJE OB POJAVU TEŽAV V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Verjetno je, da se bodo pri katerikoli diskusiji o okrevanju ob pojavu težav v duševnem zdravju kresala mnenja glede značilnosti okrevanja. To nas ne bi smelo presenečati, saj je okrevanje edinstvena in osebna izkušnja, prav tako pa imamo



vsi malce drugačne svetovne nazore. Naš svetovni nazor se nanaša na to, kako dojemamo in razumemo svet okoli nas. Nanj vplivajo naše pretekle izkušnje, osebne vrednote in kultura. Zavedanje, da imamo vsi malce drugače svetovne nazore glede mnogo stvari, vključno z duševnim zdravjem, in naša odprtost do tega je pomembna, ko raziskujemo svoje izkušnje in izkušnje drugih oseb z okrevanjem.

Na duševno zdravje lahko gledamo iz različnih perspektiv.

Biološko razumevanje duševnega zdravja pomeni, da verjamemo, da naše vedenje določa biologija – vodijo nas naši geni in instinkti. Iz te perspektive se težave v duševnem zdravju razvijejo zaradi telesnih/bioloških vzrokov, kot so nepravilno delovanje možganov ali genetski dejavniki. Te nepravilnosti se običajno zdravijo z zdravili, kot so s strani zdravnika predpisani antidepresivi, ki spremenijo kemično aktivnost v možganih.

Psihološka perspektiva zagovarja, da je naše vedenje posledica psiholoških (čustvenih) težav, ki so se razvile preko učnih izkušenj v naših življenjih. Obstajata dva glavna pristopa k razumevanju teh izkušenj. Pishodinamična perspektiva skuša okrevanje razumeti z osredotočanjem na občutja in čustva posameznika. Behavioristična perspektiva pa trdi, da je vedenje naučeno prek opazovanja in prevzemanja vedenjskih vzorcev oseb, ki vplivajo na naše življenje. Pri obeh perspektivah zaželeno zdravljenje temelji na pogovornih terapijah.

Socialna perspektiva se osredotoča na naše socialno okolje in kako le-to vpliva na naš razvoj. Izpostavlja, da so težave v duševnem zdravju določene s socialnim kontekstom, v katerem živimo, in stvarmi, ki so se nam zgodile v tem okolju. To vključuje tako družino, skupnost, delovno mesto kot tudi širše socialne dejavnike kot so socioekonomski status, spol, spolna usmerjenost, rasa, etnična identiteta.

V resnici gre za kompleksno prepletanje vseh teh različnih perspektiv. To sovpada z nenehno debato med temi različnimi svetovnimi nazori. Ena izmed prednosti pristopa okrevanja je, da lahko zaobide te debate, saj se bolj osredotoča na proces in rezultat okrevanja kot na vzroke za nastanek težav v duševnem zdravju.



Še en način dojemanja okrevanja ob pojavu težav v duševnem zdravju je obravnava različnih perspektiv kliničnega in osebnega okrevanja.

Perspektiva **osebnega okrevanja** zajema individualen in nelinearen pogled na okrevanje, kjer gredo posamezniki preko različnih faz stagnacije, obnove in rasti (van Weeghel idr., 2019). V ospredju so mnogi »vzponi in padci« osebe, ki okreva (Davidson, O'Connell, Tondora, Staeheli in Evans, 2005). Perspektiva osebnega okrevanja poudarja, da lahko govorimo o okrevanju, ko oseba živi izpolnjujoče, zadovoljujoče življenje s simptomi ali brez (glej definicijo organizacije Scottish Recovery Network).

Iz perspektive **kliničnega okrevanja** se okrevanje opredeljuje kot »izboljšanje simptomov in drugih primanjkljajev povezanih z motnjo do zadostne stopnje, da ti ne ovirajo več vsakodnevnega funkcioniranja osebe, kar ji omogoča, da nadaljuje z osebnimi, socialnimi in poklicnimi dejavnosti znotraj meje normale« (Davidson idr., 2005, str. 481). V tem pogledu je okrevanje končni izid, ki ga nekateri dosežejo in drugi ne.

Iz klinične perspektive je okrevanje po pojavu težav v duševnem zdravju močno podobno okrevanju ob nastopu zdravstvene težave (Davidson idr., 2005; Davidson in Roe, 2007). A odprava simptomov ne vodi nujno do osmišljenega življenja in boljše integracije v skupnost. Iz perspektive okrevanja kot procesa (ki se uporablja tudi v projektu Živeti čustva) okrevanje ne pomeni nujno, da je oseba brez simptomov. Proces okrevanja je usmerjen k podpiranju posameznika, da živi dobro tudi s težavami v duševnem zdravju. Ta vidik pogosto vključuje redefinicijo identitete te osebe in ohranitev pozitivnega dojemanja sebe, drugih in življenja navkljub težavam.

Deljenje osebnih zgodb ali naracij o okrevanju je bilo prepoznano kot pristop, ki podpira posameznike na njihovi poti okrevanja. Bolj podrobno to obravnava 4. učna ura z naslovom Moja zgodba.



ZNAČILNOSTI OKREVANJA

Nemogoče je pripraviti celovit seznam značilnosti okrevanja, a nekatere pogosto prepoznane teme so navedene spodaj. Ne pozabite, da je okrevanje edinstveno in individualno, zato se morda ne boste strinjali z vsem, kar je napisano in s tem ni nič narobe.

Okrevanje je globoko osebni proces

Ena izmed najpogostejše citiranih opredelitev okrevanja v strokovni literaturi na okrevanje gleda kot na »globoko osebno, edinstven proces spreminjanja stališč, vrednot, občutij, ciljev, veščin in/ali vlog posameznika. Gre za način življenja, ki je zadovoljujoč, poln upanja in izpopolnjujoč celo v okviru omejitev, ki jih povzroča bolezen. Okrevanje vključuje razvoj novega pomena in namena življenja posameznika, ko preraste katastrofalne učnike duševne bolezni« (Anthony, 1993). Ne obstaja zgolj ena pot okrevanja. Kot nas lahko drugi navdihujejo in se učimo iz njihovih poti v okrevanju, smo si prav tako različni in so posledično lahko poti okrevanja različne.

Okrevanje si opredeli vsak sam

Pomembno si je zapomniti, da si oseba, ki okreva ali je okrevala, sama opredeli, kaj ji pomeni življenje, ki je zadovoljujoče, polno upanja in izpopolnjujoče. Zavedati se moramo nevarnosti opredeljevanja okrevanja osebam, namesto da bi jim prisluhnili in jih podpirali pri njihovem okrevanju.

Okrevanje je aktivni proces

To pomeni, da se morajo osebe počutiti pripravljene in biti sposobne aktivno sodelovati pri okrevanju. Druge osebe jih zagotovo lahko podpirajo in spodbujajo, a ta proces mora voditi oseba sama.

Okrevanje je pot

Okrevanje je pogosto opisano kot pot, ki ima vzpone in padce. Pri nekaterih osebah gre pri okrevanju manj za cilj in bolj za proces ali pot. Zato nekatere osebe zase raje rečejo, da okrevajo, kot da so okrevale.



Okrevanje poteka po majhnih korakih

Okrevanje ne smemo videti kot nekaj velikega ali celo kot "čudež". Poti okrevanja so sestavljene iz veliko majhnih korakov in preskokov. Pomembno je, da se posameznikovo okrevanje dogaja s hitrostjo, ki ji zanj primerna. Čeprav gre morda za majhne korake, pa to še ne pomeni, da ne bi smeli proslavljati vsakega majhnega koraka in dosežka v poteh okrevanja.

Okrevanje ni vedno enostavno ali preprosto

Okrevanje je lahko dolgoročni proces, ki zahteva moč in predanost. Včasih se naše okrevanje ustavi in pojavijo se težave v duševnem zdravju. Na to se je tradicionalno gledalo kot na relaps ali kot na dokaz, da se je okrevanje končalo. A naše novo razumevanje okrevanja kaže, da obdobja, v katerih se pojavijo težave v duševnem zdravju, čeprav so težka, lahko vodijo do novih spoznanj, rasti in razvoja vrlin, ki prispevajo k dolgoročnemu okrevanju.

Okrevanje kor proces odkrivanja

Za nekatere je okrevanje lahko proces osebnega odkrivanja. To pomeni, da je enako pomembno premagovanje izgub, ki so posledica bolezni, kot odkrivanje novega in drugačnega življenja. To je drugače kot vrnitev v stare tirnice pred boleznijo, kar ni vedno mogoče ali zaželeno.

Okrevanje ni nekaj, kar počneš sam

Čeprav je okrevanje globoko osebna in edinstvena pot, to ni pot, na katero se morate podati sami. Vemo, da druge osebe lahko nudijo spodbudo in oporo. Poleg tega nam deljenje izkušenj z okrevanjem lahko pomaga, da se počutimo manj izolirani, izkušnje drugih pa nam lahko nudijo nove informacije ali navdih.

KAJ MI POMAGA PRI OKREVANJU?

RV zadnjem času se je literatura o okrevanju preusmerila od raziskovanja, kaj pomeni okrevanje, k razumevanju, kako do njega pride. Zato je dan večji poudarek na dokaze, ki so podani v okviru zgodb ali naracij oseb, ki okrevajo. Študija ključnih primerov je obravnavala različne študije okrevanja in opredelila okvir PUIISO – pet ključnih dejavnikov, ki podpirajo okrevanje (Leamy idr., 2011).



PUIISO lahko razumemo tudi kot okvir domen okrevanja in ga lahko uporabljamo za spodbujanje okrevanja.

Povezave lahko na primer spodbudimo s pomočjo organiziranih dejavnosti, kjer udeleženci v socialnem okolju delijo svoja čustva in izkušnje povezane z njihovimi težavami v duševnem zdravju (npr. vaja pripovedovanja zgodb; Nurser, Rushworth, Shakespeare in Williams, 2018). Prav tako jih lahko spodbudimo z vključevanjem v socialne in rekreacijske aktivnosti.

Upanje lahko spodbudimo z vajami, ki so usmerjene v razmišljanje o življenjski situaciji posameznika na pozitiven način. Aktivnosti »najboljši možni jaz«, pri katerih si posameznik predstavlja, da se je vse zgodilo tako dobro kot je to mogoče in si nato to zapiše, se lahko uporabljajo za spodbujanje upanja (King, 2001). Učinkovito pa je tudi sistematično razmišljanje posameznika o lastnih ciljih in pisanje korakov za doseg le-teh (Feldman in Dreher, 2012).

Identiteta

Pri obnavljanju pozitivnega dojemanja samega sebe, je izredno koristna samorefleksija o širokem naboru vlog in dejavnosti, zlasti tistih, ki ji oseba še vedno lahko opravlja. To posameznikom pomaga razširiti mišljenje, saj nasprotuje predstavi, da so »le svoja bolezen«. Pri tem je lahko tudi koristna vaja »20 trditev«, kjer posamezniki preprosto odgovorijo na vprašanje »Kdo sem jaz«, pri čemer imajo na voljo 20 praznih vrstic, odgovore pa lahko začne s frazo »Sem...« (Kuhn in McPartland, 1954).



Smisel

Ista vaja lahko pomaga osebam poiskati smisel v življenju, saj preusmeri pozornost udeležencev na osmišljene življenjske vloge. Iskanje pomena v različnih življenjskih vlogah in dejavnostih ter boljše kakovosti življenja na splošno se lahko spodbudi s klasično pozitivno psihološko vajo »Preštevane blagoslovov«, pri katerih so posamezniki spodbujeni, da razmislijo o stvareh v svojem življenju, za katere so lahko hvaležni in koliko cenijo osebe, dogodke in situacije, ki so bili del njihove življenjske zgodbe (npr. Emmons in McCullough, 2003).

Opolnomočenje

Opolnomočenje mora biti vzpostavljeno tekom celega procesa okrevanja po težavah v duševnem zdravju, saj morajo posamezniki izkusiti nadzor nad svojo osebno potjo. En način za doseg tega je, da vključite udeležence v sprejemanje odločitev pri njihovem procesu okrevanja in jim dovolite/jih spodbujate, da sodelujejo v dejavnostih, ki jih sami obravnavajo kot koristne.

Organizacija Scottish Recovery Network je pripravila kratko animacijo, ki prikazuje, kaj pomaga pri okrevanju z uporabo okvira PUIISO. Lahko jo najdete na tej povezavi [Scottish Recovery Network - YouTube](#)

Pogovorimo se o okrevanju

Nekateri udeleženci morda že poznajo koncept okrevanja v duševnem zdravju, drugi pa morda ne. Če ga udeleženci ne poznajo in potrebujejo še dodatne informacije, jim lahko predlagate, naj razmišljajo o tem, kaj jim pomeni živeti dobro življenje. To jih lahko usmeri, da posredno raziščejo koncept okrevanja in posledično ugotovijo, da verjetno vedo več, kot si morda mislijo.

Mogoče je tudi, da imajo nekateri udeleženci pomisleke glede konceptov in/ali uporabe okrevanja. Da se ne strinjajo z opredelitvami okrevanja, ki jih posredujejo strokovnjaki in službe v sistemu duševnega zdravlja. To je lahko koristna in zanimiva razprava, pri kateri lahko poudarite, da okrevanje na področju duševnega zdravlja določa oseba in ne družina, prijatelji, strokovnjaki in službe, ki na tem področju delujejo.



VAJE

Vaja za medsebojno povezovanje: Kaj me navdaja z upanjem?

Vsakega udeleženca prosite, da se spomni ene stvari, ki ga navdaja z upanjem za prihodnost in da to deli s skupino.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

S to kratko vajo boste začeli učno uro na pozitiven način in za predstavitev teme uporabili ključno komponento okrevanja.



Kaj pomeni okrevanje na področju duševnega zdravja?

Vsakemu udeležencu dajte nekaj samolepilnih listkov in jim naročite, da napišejo besede ali fraze, ki za njih povzemajo okrevanje na področju duševnega zdravja. Z njihovo pomočjo jih nato prilepite na stojalo z listi. Umestite jih v skupine po temah.

Ko končate, prosite udeležence, naj komentirajo prepoznane teme in razmislijo, če so morda še na kaj pozabili.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Predlagamo, da vajo izvedete na začetku učne ure in še preden udeležencem podate veliko informacij o okrevanju. Tako jih boste spodbudili, da delijo in odkrijejo, kaj že vedo in razumejo o okrevanju. Po tej vaji lahko uporabite informacije iz gradiva, da validirate njihove poglede na okrevanje, spodbudite diskusijo in z informacijami prispevate k njej. Če bo prišlo do vprašanj glede opredelitev in različnih svetovnih nazorov ali perspektiv, je to dobra priložnost, da predstavite nekatere različne perspektive, ki so opisane v poglavju Informacije.



Kaj mi pomaga pri okrevanju?

V majhnih skupinah s po dvema ali tremu osebami prosite udeležence, da izberejo eno izmed komponent, ki podpirajo okrevanje (povezave, upanje, identiteta, pomen, opolnomočenje) in z drugimi delijo:

- Kaj jim to pomeni?
- Kaj jim nudi oporo na njihovi poti okrevanja?
- Kako podpirajo druge?

Nato jih prosite, da izberejo drugo komponento in vajo ponovijo. Vajo lahko ponovite večkrat, odvisno od razpoložljivega časa in zanimanja udeležencev. Udeležence prosite, da zapišejo svoje pogovore na liste za podajanje povratnih informacij.

Ob koncu vaje se pogovorite s celo skupino in skupaj zberite ključne točke za vsako komponento.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Pred začetkom vaje lahko udeležencem pokažete kratko animacijo organizacije **Scottish Recovery Network**. Najdete jo lahko na povezavi [Scottish Recovery Network](#) - YouTube.

Za to vajo si sje priporočljivo vzeti nekoliko več časa, saj je ključnega pomena za razumevanje okrevanja in bo služila kot osnova za delo v naslednji učni uri o deljenju zgodb. Morda boste opazili, da se udeleženci osredotočajo na določene komponente. Običajno na primer ne izberejo »identitete«. Spodbudite jih, da v drugem delu vaje izberejo komponente, pri katerih niso tako samozavestni.



Kaj mi pomaga pri okrevanju?

Če želite lahko pred ali po koncu vaje, ki vključuje okvir PUIISO, udeležencem pokažete kratek videoposnetek, v katerem oseba opiše, kaj ji je pomagalo na njeni poti. Ronino zgodbo lahko najdete na povezavi

<https://www.youtube.com/watch?v=7kGMazsGDJw>

(za prikaz podnapisov pritisnite na CC)

Udeležence prosite, naj s skupino delijo svoje misli o videoposnetku:

- Ali se jih je Ronina zgodba dotaknila?
- Ali jih je kaj presenetilo?
- Ali je to kakorkoli spremenilo njihov pogled na okrevanje in kaj pomaga pri okrevanju?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta kratek videoposnetek vam omogoča, da udeležencem na zelo praktičen način predstavite nekoga, ki govori o svojem okrevanju. Poleg tega videoposnetek pomaga izpostaviti številne majhne stvari, ki nam pomagajo na naši poti okrevanja.



Kaj okrevanje pomeni meni?

Uporabite priložen izroček in udeležencem pokažite slike. Naročite jim, naj se pogovorijo o različnih slikah in povedo, kaj menijo, da slike povejo o okrevanju – naprej v majhnih skupinah in nato kot celotna skupina.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

S to vajo boste spodbudili udeležence, da več govorijo o okrevanju in o nekaterih različnih perspektivah in značilnostih. To vajo lahko izvedete pred prejšnjo, a je lahko koristno, da udeleženci razmislijo o svojem osebnem okrevanju, preden začnejo obravnavati druge vidike okrevanja. Štiri slike izpostavljajo:

Pričakovanja in realnost okrevanja

okrevanje je pot in ni vedno enostavno ali direktno, preprost odgovor ali en način za okrevanje ne obstaja.

Upanje

pomembno je imeti upanje in verjeti v svoje okrevanje, za okrevanje je pomembno, da vam pri tem pomagajo osebe, ki imajo upanje in ki verjamejo v vas.

Kateri korak

okrevanje je aktivni proces in to ni nekaj, kar se nam zgodi, bistvo okrevanja je prevzeti nadzor nad svojim življenjem, okrevanje vključuje informirano pozitivno tveganje – preizkušanje novih in drugačnih stvari.

Okrevanje se zgodi

vsi lahko okrevajo – celo tisti z resnimi in dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju. Mi viaje hacia la recuperación

Moja pot okrevanja

Ena izmed značilnosti okrevanja je, da ga pogosto opisujemo kot pot. Udeležence prosite, da razmislijo o svoji poti okrevanja in kaj so bile ključne prelomnice na dosedanji poti. Če je mogoče, jih vprašajte, kaj bi lahko bil naslednji del njihove poti. To lahko zapišejo na stojalo z listi ali uporabijo priložen izroček.

OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta vaja je dobra za spodbujanje in podpiranje udeležencev, da razmislijo o spremembah v njihovem življenju. Pomembno je, da se osredotočijo na okrevanje, tj. na prelomnice, ki so bile pomembne za njih, ne samo na težave ali šibko zdravje. Ideja o načrtovanju naslednje faze njihove poti jih spodbudi, da razmislijo o opolnomočenju in kako lahko igrajo bolj aktivno vlogo pri odločanju o naslednji fazi njihovega življenja.



KAJ MI POMAGA PRI OKREVANJU?

POVEZAVE

- dobri odnosi
- podpora vrstnikov
- vključenost v skupnost

UPANJE

- prepričanje v okrevanje
- motivacija za spremembe
- pozitivno razmišljanje
- sanje in cilji

IDENTITETA

- pozitivno dojemanje sebe
- premagovanje stigme
- oseba, ne diagnoza

SMISEL

- namen v življenju
- biti cenjen
- prispevanje k družbi

OPOLNOMOČENJE

- osredotočanje na vrline
- nadzor nad življenjem
- osebna odgovornost
- samoupravljanje

KAJ TI NUDI OPORO NA POTI OKREVANJA?

KAKO PODPIRAŠ DRUGE?

KAJ OKREVANJE POMENI MENI?
RAZMISLI O SPODNJIH ŠTIRIH SLIKAH.
KAJ NAM POVEJO O OKREVANJU?





MOJA POT OKREVANJA

RAZMISLI O SVOJI POTI OKREVANJA.
KAJ SO BILI KLJUČNI TRENUTKI, OSEBE ALI PRELOMNICE?



¿KAJ JE NASLEDNJA FAZA TVOJE POTI?



3. UČNA URA



3. UČNA URA

MOJA ZGODBA O OKREVANJU

UVOD

Cilj te učne ure je predstaviti tehniki deljenja zgodb o okrevanju in doživljanja zgodb ter začeti proces razvoja osebne zgodbe o okrevanju.

UČNI IZIDI

Ob koncu učne ure bodo udeleženci:

- Razumeli koncept deljenja in doživljanja zgodb ter razlike med zgodbami o bolezni in zgodbami o okrevanju
- Razumeli vrednote, na katerih temelji deljenje zgodb, in kaj to pomeni za njih
- Začeli proces pisanja lastne zgodbe o okrevanju

PREDLAGANA UČNA PRIPRAVA

AKTIVNOST	METODA	GRADIVA
Uvodna aktivnost	Vodeno s strani izvajalca izobraževanja	
Vaja za medsebojno povezovanje	Skupinska vaja: Kdo sem jaz?	
Zakaj deliti naše zgodbe o okrevanju?	Skupinska vaja	Stojalo z listi
Kaj je zgodba o okrevanju?	Vaja za manjše skupine in/ali celotno skupino	Videoposneteki
Moja zgodba o okrevanju	Individualna vaja z diskusijo v manjših skupinah ali celotni skupini	Izročki
Refleksija		



INFORMACIJE

Deljenje osebnih izkušenj, oz. splošno znano tudi kot deljenje zgodb o okrevanju, je tesno povezano z razvojem pristopa okrevanja. Gre za pristop, ki se vse pogostejše obravnava kot koristen (Llewellyn-Beardsley, v pripravi; Nurser, Rushworth, Shakespeare in Williams, 2018; Rennick-Egglestone, v pripravi).

Deljenje naših zgodb nam pomaga skozi čas vizualizirati naše izkušnje in razmisliti o naši dolgoročni poti okrevanja, vključno z vzponi in padci. Deljenje lastne zgodbe in poslušanje zgodb drugih spodbuja okrevanje, še posebej pri osebah s šibkejšimi socialnimi vezmi. Zgodbe prav tako nudijo informacije in navdihujejo ljudi s težavami v duševnem zdravju, njihove skrbnike in podpornike ter ponudnike storitev.

Spoznavanje izkušenj drugih nam prav tako pomaga premagovati napačne predstave. Zgodbe nudijo namige in tehnike za okrevanje. Izpostavljajo dejstvo, da so osebe, ki okrevajo, laični strokovnjaki zaradi svojih izkušenj, in jasno nakazujejo, da osebe lahko in tudi dejansko okrevajo.

Oblikovanje in prevzemanje nadzora nad lastno zgodbo je lahko izkušnja, ki opolnomoči posameznika in je ključni del procesa okrevanja. Ko razmišljamo o naših izkušnjah, lahko poiščemo stvari, ki so delovale in se izšle dobro, kot tudi težave, stiske in izzive. To je še posebej pomembno in koristno, saj številne ljudi velik del njihovega časa ocenjujejo in jim pomagajo strokovnjaki za duševno zdravje in različne socialne službe. Seveda se pogovori pogosto osredotočajo na negativne učinke šibkega duševnega zdravja.

Posledica teh ponavljajočih se pogovorov je, da s časoma težave in tegobe začno opredeljevati osebo. Tako na primer »zgodba« te osebe postane »imam diagnozo«, »odvisen sem od drog« ali »imel sem travmatične izkušnje«. Čeprav je to morda res, to ne predstavlja celotne zgodbe – ali celotne osebe. Dejstvo je, da so se številni ljudje, ki živijo s težavami v duševnem zdravju, morali soočiti z zelo težkimi situacijami – a so jih preživeli. Torej je povsem jasno, da so neverjetno trdoživi in močni. A dokler se osredotočajo na negativne učinke šibkega dušnega zdravja, bržkone ne bodo opazili teh pozitivnih lastnosti. In to lahko zavira okrevanje.



Razmišljanje o in deljenje zgodb o okrevanju nam lahko nudi veliko na osebni ravni. Spodbuja in podpira naše okrevanje in dobro počutje ter pomaga oblikovati pozitivno identiteto in smisel v življenju, hrkati pa nas ta izkušnja opolnomoči. Prav tako vemo, da so zgodbe o doživetih izkušnjah in okrevanju pomembne za spreminjanje negativnih stališč do ljudi s težavami v dušnem zdravju in da prikazujejo, da je okrevanje mogoče. Zgodbe o doživetih izkušnjah in okrevanju navdihujejo druge s težavami v duševnem zdravju in jim lahko pomagajo, da se povežejo z osebami, ki jih lahko podpirajo pri prevzemanju nadzora nad lastnim okrevanjem.

KAJ JE ZGODBA O OKREVANJU?

Obstaja mnogo primerov zgodb o okrevanju v tiskani obliki, v zadnjem času pa tudi v avdio in video obliki. Vsebina zgodb je lahko različna, a pogosto vključuje teme kot so soočanje s težavami, načrti za prihodnost, odpornost, spoznanja in nove perspektive, pridobljene med procesom okrevanja. Zgodbe so pripovedovane v mnogih različnih čustvenih tonih – od samozavestnega in hvaležnega do živčnega in resigniranega. Posamezniki pogosto govorijo o različnih prelomnicah v življenju in kako so se soočili s temi situacijami. Ta pretekla spoznanja lahko uporabimo pri oblikovanju novih zgodb o okrevanju, saj nam lahko pomagajo strukturirati zgodbe in podpirati druge pri deljenju njihovih izkušenj.

BOLEZEN V ZGODBAH O OKREVANJU

Pomembno je, da razlikujemo med »zgodbami o bolezni« in zgodbami o okrevanju. Čeprav se večina zgodb o okrevanju sklicuje tudi na težke čase in stiske, je poudarek na pridobljenem znanju in vednosti, ki je posamezniku pomagala pri okrevanju in v nadaljnjem življenju. Čeprav poslušanje zgodb lahko navdihne in motivira poslušalca, vemo, da nekatere zgodbe ne pomagajo drugim; na primer tiste, ki vsebujejo grafične podrobnosti travme, ali tiste, ki se osredotočajo samo na težke čase (Rennick-Egglestone, v pripravi). Ko delamo z udeleženci v izobraževanju Živeti čustva, je pomembno, da jim pomagamo pri odločanju, kdaj in kaj želijo deliti in jih spodbudimo, da razmislijo, zakaj želijo to deliti z drugimi.



Organizacija Scottish Recovery Network je izdala številne publikacije, ki temeljijo na raziskavah naracije, njihova spletna stran pa ponuja številne zgodbe o okrevanju. Več informacij o raziskovalnem projektu o naracijah kot tudi zgodbe o okrevanju je na voljo na spletni strani organizacije [Scottish Recovery Network v razdelku »Zgodbe in izkušnje \(Stories and experiences\)«](#). Organizacija [Scottish Recovery Network](#) pa ima tudi svoj [YouTube kanal](#) z različnimi videoposnetki in zgodbami o okrevanju. Seznam videoposnetkov z naslovom »Making Recovery Real« nudi številne zgodbe o okrevanju, ki jih pripovedujejo osebe iz Dundeeja.

DOŽIVLJANJE ZGODB

Izraz »doživljanje zgodb« se v okviru izobraževanja Živeti čustva uporablja za razlikovanje med procesom pripovedovanja zgodbe in procesom, kjer oseba ne pove le svoje zgodbe ali doživete izkušnje, ampak jo hkrati uporabi kot oporo na svoji poti okrevanja in to oporo nudi tudi drugim. Na ta način doživljanje zgodb izpostavlja, da osebe ne pripovedujejo samo svoje zgodbe, ampak so »strokovnjaki zaradi svojih izkušenj«, ki so v okviru pripovedovanja zgodbe pridobili uvid in razumevanje, ki ju lahko uporabljajo kot podporo pri okrevanju.

Pri doživljanju zgodb ne delimo le svoje zgodbe, ampak razmislimo, kaj nas in druge zares zanima in kaj se iz te zgodbe lahko naučimo. Osredotočanje na bolezen in travmo običajno vzbudi sočutje in ne navdaja upanja, hkrati pa je lahko to za tiste, ki zgodbo poslušajo, čustveno prezahtevno. Deljenje izkušenj z okrevanjem drugim nudi priložnost za učenje. Razjasni različne vidike izziva, izpostavi, kaj je bilo v pomoč v premagovanju izzivov in kako nadaljevati svojo pot, poslušalce pa navdaja z upanjem.

VREDNOTE, NA KATERIH TEMELJI DELJENJE ZGODB O OKREVANJU

Ko osebe začnejo razmišljati in prvič delijo svojo zgodbo, je to lahko za njih čustvena in zahtevna izkušnja. Morda začnejo dvomiti o celotni ali nekaterih delih svoje obstoječe zgodbe, nekateri pa morda postanejo jezni ali nezadovoljni, da so sami ali drugi spregledali njihove vrline, veščine in dobre lastnosti. A pri večini oseb to ne traja dolgo in se potem počutijo bolje, saj so iz sebe spravili svojo »zgodbo« – ne glede na to ali jo delijo z drugimi ali jo zadržijo zase.



Pomembno je, da je okolje za razmišljanje o zgodbah in deljenje zgodb takšno, da se lahko vsi počutimo varno, imamo oporo in stvari pod nadzorom. Kot vodja izobraževanja Živeti čustva boste igrali osrednjo vlogo pri ustvarjanju in ohranjanju varnega okolja, ki udeležencem nudi oporo. Pri tem je pomembno, da vse v povezavi s procesom deljenja zgodb temelji na naslednjih načelih:

NADZOR

Posameznik, ki deli svojo zgodbo, mora imeti vedno nadzor nad procesom. Gre za njegovo zgodbo in nihče drug je ne sme spreminjati ali prilagajati. Posameznik se sam odloči kaj, kako in kdaj bo delil. Vsi, ki delijo svojo zgodbo, morajo imeti na voljo več možnosti, kako deliti svojo zgodbo in kako je ta nato uporabljena. Proces pridobitve soglasja temelji na pogovoru in oseba si lahko kadarkoli premisli.

PODPORA

Posameznik, ki deli svojo zgodbo, mora imeti zagotovljen čas in podporo, ki jo potrebuje, da razmisli o svoji zgodbi in se odloči, ali jo bo delil z drugimi. S pogovorom mu je potrebno pomagati, da sprejme odločitve, ki so prave zanj in ki zagotavljajo, da posameznik prevzame in ohranja nadzor nad svojo zgodbo.

SPOŠTOVANJE

Doživete izkušnje in pot okrevanja vsakega posameznika je drugačno. Bistvo deljenja zgodb je, da premislimo o svoji zgodbi in prisluhnemo drugim. Ni treba, da se poistovetimo ali strinjamo z zgodbami drugih, a moramo spoštovati njihove izkušnje in jih podpirati pri procesu pisanja in deljenja njihove zgodbe.

DOBRO POČUTJE

Deljenje zgodb osebam vliva moč, a je lahko kdaj čustveno in zahtevno. Dobro počutje posameznika, ki deli svojo zgodbo, mora biti vedno v središču naše pozornosti. Prav tako moramo spodbuditi osebe, ki delijo svoje zgodbe, naj pomislijo na dobro počutje drugih.



ODGOVORNOST

Oseba, ki deli svojo zgodbo, ima končno odgovornost, da se odloči, kaj želi deliti, kdaj in s kom.

Več informacij in predlogov glede tega, kako lahko ustvarite varno in pozitivno učno izkušnjo je na voljo v poglavju o izvajanju izobraževanja Živeti čustva in poglavju 1. učna ura »Vzpostavljanje učne skupine«.

Priložena je tudi predloga za pridobitev soglasja, ki jo lahko uporabite ali prilagodite v skladu s svojimi potrebami. Pomembno je, da osebe podajo soglasje za to, kako se njihova zgodba deli z drugimi – osebno, v pisni ali video obliki.



VAJE

Vaja za medsebojno povezovanje Jaz sem.....

Udeležence prosite, naj si vzamejo nekaj trenutkov, da razmislijo o vprašanju »Kdo sem jaz?«. Izpostavite, da smo vsi več različnih stvari, a jim naročite, da izberejo en sam odgovor, ki naj ga nato delijo s skupino. V idealnem primeru je to nekaj, kar jim je pomembno zdaj na njihovi poti okrevanja.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta vaja za medsebojno povezovanje se zadeva teme identitete iz okvira PUIISO. Prav tako poudari, da bo velik del te učne ure posvečen osebnim stvarem. Spodbudite udeležence, da so pri tem kreativni in po potrebi vi prvi delite svoj odgovor. Trditve se lahko osredotočajo na osebne ali družinske odnose, veščine, zanimanja itd. Če nekdo kot odgovor navede diagnozo ali kaj drugega, povezanega z boleznijo, jih prosite, naj se poskusijo domisliti kaj drugega.



Zakaj deliti naše zgodbe o okrevanju?

Spodbudite celo skupino k pogovoru o vprašanjih:

- Kakšne koristi imamo od deljenja naših zgodb?
- Kakšne koristi imamo od poslušanja zgodb o okrevanju drugih?

Ključne točke zapišite na stojalo z listi.

Udeležence nato vprašajte, na kaj je treba pomisliti ali za kaj mora biti poskrbljeno, da lahko delijo svoje zgodbe o okrevanju na način, ki je koristen in varen za druge.

Ponovno si oglejte skupinski dogovor in ga po potrebi dopolnite.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Priporočamo, da to vajo izvedete na začetku učne ure in nato uporabite informacije o koristih in vrednotah, na katerih temelji deljenje zgodb, da validirate in dopolnite njihovo znanje. Predlagamo, da vrednote, na katerih temelji deljenje zgodb – nadzor, podpora, spoštovanje, dobro počutje, odgovornost – predstavite v drugem delu diskusije.



Kaj je zgodba o okrevanju?

Skupini predvajajte kratko zgodbo o okrevanju. Predlagamo Shonino zgodbo, ki je na voljo na povezavi:

https://www.youtube.com/watch?v=xcXndZ617iQ&list=PLIOPOO_PpGpUfQgWhopu4PkvskCJ6u8dm&index=5&t=0s

Spodbudite celo skupino k pogovoru s pomočjo naslednjih vprašanj:

- Kaj je bilo v središču pozornosti Shonine zgodbe?
- Kaj smo se naučili o njej?
- Kaj ji je pomagalo pri okrevanju?
- S kakšnimi izzivi se je soočala?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Cilj vaje je pokazati, da so zgodbe o okrevanju lahko kratke. Gre lahko le za drobce ali delčke zgodbe posameznika, ki pa so dovolj vsebinsko bogati, da pomagajo pripovedovalcu in mu omogočijo, da deli svoja spoznanja in navdihne druge. Zgodbe se lahko dotaknejo izzivov, težav in stisk, a ni potrebno deliti preveč podrobnosti, da jih drugi razumejo. Številne stvari lahko pomagajo pri okrevanju. Shonina zgodba prikazuje, kako so ji pozitiven odnos s socialno delavko (upanje), vključitev v podporno skupino (povezave in pripadnost) in uživanje v hobijih (pomen in identiteta) pomagali, da je našla sama sebe in prevzela nadzor nad svojim okrevanjem (opolnomočenje).



Moja zgodba o okrevanju

Na voljo je več tem za zgodbe o okrevanju. Udeležencem naročite, naj izberejo eno izmed naslednjih in jo uporabijo, da povejo svojo zgodbo:

- Pismo mlajšemu sebi
- Moje življenje, moja pesem
- Sporočilo mojega najboljšega prijatelja

Če kdo hitro dokonča svojo zgodbo, lahko izbere še eno temo in jo uporabi, da razvije svojo zgodbo.

Ob koncu vaje prosite udeležence, naj komentirajo uporabo tem in kako uporabne so se jim zdele.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Te teme bodo udeležencem pomagale, da razmislijo o svoji dosedanji zgodbi, a z vidika kaj so se naučili in kaj so njihove vrline, veščine in dobre lastnosti. Teme malce omilijo živčnost, povezano z deljenjem zgodb, in spodbudijo udeležence, da pogledajo na svoje izkušnje z drugega zornega kota, namesto da ponavljajo zgodbo, ki so si jo oblikovali ali jim je bila povedana. To bo udeležencem pomagalo spremeniti svojo zgodbo in bo na ta način postala res njihova.

Tema Moje življenje, moja pesem nudi priložnost, da se udeleženci zazrejo v prihodnost in si zamislijo, kaj bi izboljšalo njihovo pesem (tj. življenje). To predstavi še en vidik okrevanja – prevzemanje nadzora nad prihodnostjo. Več tem, ki se osredotočajo na prihodnost, je vključenih v načrtu za prihodnje učne ure.



Kaj okrevanje pomeni meni?

Uporabite priložen izroček in udeležencem pokažite slike. Naročite jim, naj se pogovorijo o različnih slikah in povedo, kaj menijo, da slike povejo o okrevanju – naprej v majhnih skupinah in nato kot celotna skupina.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

S to vajo boste spodbudili udeležence, da več govorijo o okrevanju in o nekaterih različnih perspektivah in značilnostih. To vajo lahko izvedete pred prejšnjo, a je lahko koristno, da udeleženci razmislijo o svojem osebnem okrevanju, preden začnejo obravnavati druge vidike okrevanja. Štiri slike izpostavljajo:

Pričakovanja in realnost okrevanja

okrevanje je pot in ni vedno enostavno ali direktno, preprost odgovor ali en način za okrevanje ne obstaja.

Upanje

pomembno je imeti upanje in verjeti v svoje okrevanje, za okrevanje je pomembno, da vam pri tem pomagajo osebe, ki imajo upanje in ki verjamejo v vas.

Kateri korak

okrevanje je aktivni proces in to ni nekaj, kar se nam zgodi, bistvo okrevanja je prevzeti nadzor nad svojim življenjem, okrevanje vključuje informirano pozitivno tveganje – preizkušanje novih in drugačnih stvari.

Okrevanje se zgodi

vsi lahko okrevajo – celo tisti z resnimi in dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju. Mi viaje hacia la recuperación



PISMO MLAJŠEMU SEBI

Čudovito se je ozreti nazaj v preteklost!

Če bi lahko napisal pismo 16-letnemu sebi, kaj bi mu povedal?

- Kakšne nasvete bi si dal?
- Kako bi se potolažil in spodbudil?
- Kakšno modrost bi mu predal?
- Katera druga sporočila bi želel deliti z njim?





MOJE ŽIVLJENJE, MOJA PESEM

Razmišljanje o svojem življenju kot o pesmi se morda zdi zabavno, a lahko razkrije pomembne stvari

Ali poznaš pesem, ki pripoveduje tvojo zgodbo?
Katere zvrsti je in kdo jo poje? Ali si jo napisal sam?



- Kakšno zgodbo pripoveduje?
- Kako se počutiš, ko jo poješ ali poslušaš?
- Kako bi lahko bila pesem še boljša?
- Če bi lahko napisal še verz, o čem bi govoril?



SPOROČILO MOJEGA NAJBOLJŠEGA PRIJATELJA

Biti sam svoj najhujši kritik je preprosto.
Kaj pa bi o tebi povedal tvoj dober prijatelj?

- Kaj ceni pri tebi in tvojem prijateljstvu?
- Katere tvoje vrline in dobre lastnosti občuduje?
- Kakšno sporočilo ima zate?



Drugi ljudje nam pomagajo, da sebe pogledamo iz drugega zornega kota, kar nam odpira nove možnosti v življenju.



PREDLOGA OBRAZCA ZA PRIDOBITEV SOGLASJE

Kot učenec na izobraževanju Živeti čustva ste razvili svojo zgodbo o okrevanju in jo delili z drugimi udeleženci v skupini. Namen tega izobraževanja je opolnomočiti osebe s težavami v duševnem zdravju, da prevzamejo nadzor nad svojim življenjem, prepoznajo svoja čustva in razvijejo načine, da jih izrazijo na pozitiven način. Prav tako upamo, da bomo z deljenjem in doživljanjem naših zgodb približali izkušnje oseb s težavami v duševnem zdravju in realnost okrevanja iz pozitivne, navdihujoče in nove perspektive.

Med izobraževanjem boste imeli priložnost, da svojo zgodbo posnamete ali zapišete in jo delite s širšo publiko. Ta obrazec je namenjen temu, da nam podate soglasje za deljenje vaše zgodbe.

Preden bo vaša zgodba deljena, si boste lahko prebrali zapis, poslušali avdio posnetek ali si ogledali videoposnetek. Vsi podatki bodo varno hranjeni na računalnikih, ki so zaščiteni z geslom. Zbrani podatku bodo uporabljeni le za namene izobraževanja Živeti čustva in deljenje zgodb o okrevanju ter ne bodo uporabljeni s strani [ime organizacije] za noben drug namen.

Prosimo, da obrazec natančno preberete in označite svoje želje v povezavi z deljenjem vaše zgodbe in vsemi posnetimi avdio ali videoposnetki. Označite svoje želje, kako naj bo vaša zgodba in vsi avdio in videoposnetki uporabljeni v pripravljenih gradivih in kako naj navedemo vaše ime.

Razumem da:

- Lahko svoje soglasje vedno prekličem ne glede na razlog, tako da stopim v stik z [ime organizacije].



- Zgodba ne bo uporabljena za ustvarjanje osebnega dobička ali komercialne koristi.
- Če se iz kakršnegakoli razloga odločim, da ne dovolim več uporabe posnetka, ga [ime organizacije] in zadevni partnerji ne bodo več uporabljali. A razumem, da kopij gradiv, avdio in videoposnetkov, ki so že v obtoku, ni mogoče pridobiti nazaj.

Ime osebe, ki deli svojo zgodbo

Razmislite o naslednjih možnostih za deljenje vaše zgodbe in obkrožite »Da« pri tistih, za katere podajate svoje soglasje:

Moja zgodba se sme reproducirati kot individualna zgodba in zgodba, ki se uporablja v gradivih poleg zgodb drugih oseb	Da/Ne
Mojo zgodba se lahko uporablja le v gradivih poleg zgodb drugih ljudi in ne kot individualna zgodba	Da/Ne
Soglašam, da je uporabljeno moje polno ime, kadar je moja zgodba reproducirana ali uporabljena	Da/Ne
Želim ostati anonimen, kadar je moja zgodba reproducirana ali uporabljena	Da/Ne

Soglašam, da je moja zgodba, vsi avdio ali videoposnetki in vse fotografije, ki so bile posnete tekom tega projekta, uporabljene na naslednji način oz. načine. Po potrebi brišite vrstice.

V tiskanih publikacijah	Da/Ne
V video ali avdio publikacijah	Da/Ne



V sporočilih za medije, ki se posledično lahko pojavijo v lokalnih ali državnih medijih	Da/Ne
Za izobraževanje in razvoj osebja/prostovoljcev	Da/Ne
Na spletni strani projekta Živeti čustva in [ime organizacije]	Da/Ne

Personal details:

Ime:	
Podpis:	
Telefonska številka:	
E-poštni naslov:	
Poštni naslov:	
Datum:	
Ime priče:	
Podpis priče:	
Organizacija (če relevantno)	
Naslov (elektronski ali poštni):	
Datum:	



4. UČNA URA





4. UČNA URA

RAZUMEVANJE MOJIH ČUSTEV

UVOD

Cilj te učne ure je udeležencem zagotoviti priložnost za raziskovanje razpona čustev, ki jih doživljamo in kako jih doživljamo.

UČNI IZIDI

Ob koncu učne ure bodo udeleženci:

- Znali razložiti različna čustva, ki jih doživljamo in kaj jih povzroči.
- Razumeli, kako se odzovemo na čustva.
- Dobili začetni uvid v to, kako lahko upravljamo svoja čustva.



PREDLAGANA UČNA PRIPRAVA

AKTIVNOST	METODA	GRADIVA
Uvodna aktivnost	Vodeno s strani izvajalca izobraževanja	
Vaja za medsebojno povezovanje	Skupinska vaja: Moj dan/teden v občutkih	List za podajanje povratnih informacij
Kaj so čustva?	Individualna vaja: Misli, čuti, deluj	List za podajanje povratnih informacij
Različna čustva – različne izkušnje	Skupinska vaja: Eno čustvo – različne perspektive	Scenarij in stojalo z listi
Refleksija	Samostojna vaja	Zvezek/mapa udeleženca

INFORMACIJE

Preden začnete z branjem tega poglavja, se poskusite spomniti, kdaj ste nazadnje doživeli čustvo. Lahko gre za katero koli čustvo. Zdaj pa poskusite razložiti, kaj je čustvo. To najbrž ni tako preprosto kot ste pričakovali.

Čustva so velik del našega življenja. Vsak dan izkusimo številna in raznolika čustva. Nekatera so prijetna in enostavna za upravljanje, druga so bolj intenzivna in težja pri soočanju z njimi. Prav vsi se včasih bojujemo s čustvi, če pa je to pogosto, ima lahko pomemben vpliv na naše vsakdanje življenje.



Ljudje pogosto govorijo o čustvih kot o dobrih/slabih ali pozitivnih/negativnih. Drugi pa verjamejo, da so čustva le to, kar so, in postanejo dobra ali slaba šele, ko jih presojo. Pomembno je razmišljati o tem, ker imajo čustva svoj namen. So sporočila, ki opozarjajo na pomembne stvari, ki se dogajajo v našem življenju, pa naj gre za velik dogodek ali kaj manjšega in vsakdanjega. To pomeni, da imajo čustva kljub temu, da jih je prijetno ali neprijetno doživeti, v našem življenju pomembno vlogo. Če se naučimo prepoznavanja in razvijemo dobro razumevanje svojih čustev, nam to lahko pomaga, da jih obvladujemo..

KAJ SO ČUSTVA?

Ko pomislimo na čustva, običajno pomislimo na občutja; način, kako se zaradi čustva počutimo na poseben način, na primer žalostno ali veselo. Toda, čustva na nas vplivajo na različne načine preko:

- Našega uma – kako razmišljamo, naše sodbe in spomini
- Našega telesa – kaj občutimo in kako reagira naše telo
- Našega vedenja – kako reagiramo ali ne reagiramo

Na primer:

Če očutimo žalost, ker se je nekaj končalo, ali zaradi izgube družine ali prijateljev:

- Razmišljamo o tem, kaj smo izgubili, in lahko postanemo sredotočeni na negativno
- Lahko se počutimo brezvoljno, prazno, otrplo in utrujeno
- Čutimo željo po umiku

Če smo presenečeni nad dobro novico za nas ali ljubljeno osebo:

- So naše misli ponavadi hitre in osredotočene na pozitivno
- Občutimo energijo
- Čutimo željo, da bi pristopili in bili skupaj z drugimi

O svojih čustvih je koristno razmišljati z vidika uma, telesa, vedenja (ali - misliti, čutiti, delovati), saj nam to pomaga, da se bolje zavedamo svojih čustev. Tega ni



vedno enostavno narediti, še posebej če čustva močno občutimo, vendar se tega lahko naučimo in izboljšujemo s prakso.

KOLIKO ČUSTEV OBSTAJA?

Raziskovalci niso enotni glede skupnega števila čustev, a se strinjajo, da so nekatera čustva bolj temeljna (tj. doživlja jih večina posameznikov ne glede na to, kje so odrasli) kot druga. Tem čustvom pravimo osnovna čustva.

Velja, da obstaja vsaj šest osnovnih čustev (Ekman, 1992):

JEZA	STRAH	GNUS
ŽALOST	VESELJE	PRESENEČENJE

Najbrž ste se spomnili še na druga čustva ali za ta čustva uporabljate drugačne izraze.

Da se čustvo obravnava kot osnovno čustvo, mora:

- Biti prirojeno in ne naučeno preko izkušnje.
- Se pojavljati v enakih situacijah za vse posameznike.
- Biti izraženo na univerzalne načine.
- Vzbuditi značilne fiziološke odzive.



Oglejmo si nekaj primerov teh osnovnih čustev, ki jih vsi doživljamo.

Strah

Strah se pojavi, ko oseba verjame, da je položaj, v katerem je, potencialno nevaren ali ogroža dobro počutje. To se zgodi, ko mislimo, da naše sposobnosti spoprijemanja niso dovolj dobre, da bi se uspešno spoprijeli s situacijo. Čustvo strahu deluje kot opozorilni signal. Pove nam, naj se umaknemo iz situacije. Če pobeg iz situacije ni mogoč, nas lahko spodbudi, da pri miru in tiho. Prav tako nas strah lahko motivira za učenje novih veščin, da se v prihodnosti izognemo podobnim situacijam.

Jeza

Jeza se pojavi, ko smo prepričani, da se nekaj ali nekdo vmešava v doseganje naših ciljev. Jeza nas navda z energijo in motivira, da se neposredno soočimo z zaznano oviro in jo poskusimo premagati. Jeza je lahko produktivna, ko nas napolni z energijo in navda z vzdržljivostjo za produktivno soočanje s situacijo.

Gnus

Gnus se pojavi, ko naletimo na predmet ali situacijo, za katero menimo, da je na nek način kontaminirana, kot je na primer telesna kontaminacija (tj. pokvarjena hrana), medosebna kontaminacija (tj. bližina neprijetnih oseb) ali moralna kontaminacija (tj. zloraba otrok). Gnus nas motivira, da zavrnamo predmet ali situacijo in nas motivira, da spremenimo osebne navade in lastnosti, da se izognemo temu čustvu.

Žalost

Žalost se pojavi kot rezultat ločitev ali osebnih neuspehov. Žalost je negativno čustvo, ki nas motivira, da začnemo spreminjati vedenja z namenom izogibanja žalosti, zato spodbuja produktivna vedenja (kot je ohranjanje socialnih stikov). Toda vsem situacijam, ki vodijo do žalosti, se ni mogoče ogniti. V situacijah, ki jih ni mogoče spremeniti, osebe kdaj ne naredijo nič, da bi ublažile svoj žalost, ampak postanejo neaktivne ali letargične in se umaknejo iz drugih situacij.

Veselje

Veselje se pojavi, ko izkusimo dogodke, ki vodijo do želenih rezultatov. Nudi nam dokaz, da stvari potekajo dobro in nas tako motivira, da se še naprej vedemo na isti način, ki je sprva vodil do želenih rezultatov.



Presenečenje

Presenečenje se pojavi, ko doživimo nekaj nepričakovanega. Lahko je tako pozitivno kot negativno, odvisno od situacije. Funkcija presenečenja je prekiniti trenutno aktivnost in preusmeriti našo pozornost na nov dogodek, ki bi bil lahko pomemben za nas.

WHAT CAUSES AN EMOTION?

Ljudje izkusimo številna čustva - vsako izmed njih ima drugačno sporočilo. Naša čustva so zasnovana tako, da se zaradi njih odzivamo na določene načine. Ko doživimo čustva, se v nas dogajajo različne stvari.

Po mnenju psihologov imamo dva sistema, ki aktivirata in uravnavata naša čustva. Prvi sistem je spontan, fiziološki sistem, ki se brez nadzora naše volje odziva na stvari, ki sprožijo čustva. V malce drugačnem pogledu na ta sistem, se je limbični sistem, predel možganov, ki se ukvarja s čustvi, razvil dokaj zgodaj v razvoju človeške vrste, zaradi česar je napram drugim delom možganov precej primitiven. To pojasnjuje, zakaj je čustveni odziv hiter in pogosto precej neposreden, a zelo močan – lahko želite jokati, pobegniti ali kričati.

Drugi je kognitivni sistem (tj. povezan z miselnimi procesi) in je odvisen od našega socialnega okolja in učenjem na podlagi izkušenj. Čustva so močno povezana z našimi izkušnjami in spomini. Če se vam je v preteklosti zgodilo kaj slabega, bo vaš čustveni odziv (um, telo, vedenje) na podobno situacijo verjetno močan. To tudi pojasnjuje, zakaj se lahko različni ljudje zelo različno čustveno odzivajo na podobne dogodke.

Ta dva sistema se dopolnjujeta in sodelujeta z namenom uravnavanja naših čustvenih odzivov. Če doživljamo močne reakcije ali čustva, pri tem ni pomemben zgolj dražljaj ali sprožilec, ampak imajo pomembno vlogo tudi naše interpretacije situacije. Torej, čeprav se čustva lahko pojavijo samodejno, ima naše razumevanje situacije ključno vlogo pri odzivanju na dogodke. Nekateri dejansko verjamejo, da je interpretacija ali pomen, ki ga damo nekemu dogodku, ne pa sam dogodek, tisto, kar povzroči čustveni odziv.

Primer

Zamislite si na primer, da se boste morali kmalu udeležiti pomembnega dogodka, kjer boste nagovorili občinstvo. Če ste na vprašanje »ali sem se sposoben spoprijeti



s situacijo» odgovorili z »da«, potem boste najbrž situacijo dojemali kot zahtevno, a ne nemogočo in boste zato izkusili pozitivna čustva.

Če je po drugi strani vaš odgovor »ne«, potem boste najverjetneje izkusili negativna čustva kot je strah. V tem smislu so naše percepcije jedro naših čustvenih izkušenj.

Ideja, da so čustva dogodki, ki niso samo biološki, ampak se močno zanašajo tudi na naše miselne procese, je zelo priljubljena med psihologi in drugimi strokovnjaki za duševno zdravje. Predvsem zato, ker ta ideja izpostavlja aktivno vlogo, ki jo vsi imamo pri soočanju z negativnimi čustvi.

Primer

Zamislite si, da v kavarni čakate prijatelja, ki zamuja že 15 minut. Prijatelja poskusite poklicati, a se ne oglasi. Če si pri sebi mislite: »Kako nesramno, prijatelj je zagotovo pozabil na najino srečanje, ker mu je vse bolj pomembno kot jaz,« boste izkusili jezo ali morda žalost. A če si boste mislili »to mu sploh ni podobno, nekaj nujnega je moralo priti vmes in zato zamuja. Zagotovo mi bo sporočil, kaj se dogaja, ko bo lahko,« najbrž ne boste izkusili žalosti ali jeze, ampak morda zaskrbljenost ali empatijo. Iz tega primera je razvidno, da lahko v isti situaciji izkusite različna čustva. Zato situacija torej ne diktira vaših čustev, ampak vaše misli in ocena situacije. Seveda se ta proces odvije hitro in ga ni vedno mogoče nadzirati, a lahko vadite in izboljšate svoje veščine za prepoznavanje svojih ocen, zato da boste bolje nadzirali svoja čustva.

UPRAVLJANJE NAŠIH ČUSTEV

Nismo rojeni, da bi znali upravljati svoja čustva. Tega se sčasoma naučimo na podlagi izkušenj in odnosov z drugimi. Imamo zelo različne izkušnje in odnose, zato se to, kar se t naučimo, lahko zelo razlikuje. Naš temperament ali način, kako gledamo na življenje in svoje okolje, bo prav tako oblikoval naše upravljanje čustev. Včasih najdemo takojšen način ali "hitro rešitev" za obvladovanje težkih čustev. To lahko deluje nekaj časa, morda tudi leta, sčasoma pa lahko postane manj učinkovito ali celo povzroča težave, zato moramo oceniti naše strategije in se ponovno naučiti.

Eden od načinov razmišljanja o tem, kako lahko upravljamo svoja čustva, je skozi pristop, ki ga nekateri imenujejo 'okno tolerance'. To je preprosta ideja, da imamo



vsi območje udobja, v katerem produktivno obvladujemo svoja čustva. Temelji na obravnavanju čustev glede na to, kako močna so in kako to vpliva na nas.

PREVEČ INTENZIVNO preveč povezano s čustvom Ni mišljenja, impulzivnost, reaktivnost, občutek pomanjkanja nadzora
PRIMERNO - 'OKNO TOLERANCE' povezano s čustvom Razmišljanje, spominjanje, odločanje o reakciji
PREMALO INTENZIVNO ni povezano s čustvom Počasnost, praznina, otrplost, ni motivacije, želja po umiku

Čustvo občutim preveč intenzivno - preveč smo povezani s čustvi in zdi se, da nas preplavljajo. To nas lahko vodi do tega, da čustvo doživljamo kot dejstvo in se odzovemo nanj. Ne razmišljamo, smo impulzivni in se lahko počutimo brez nadzora.

Čustvo občutimo primerno - s čustvom smo povezani, vendar nas ne prevzame. Zdi se znosno. To pomeni, da lahko razmišljamo o čustvih in se odločimo, kako se bomo odzvali. Lahko razmišljamo, se spominjamo, se odločamo in nadaljujemo s svojim življenjem.

Čustvo občutimo premalo intenzivno - z njim se ne povezujemo in se lahko počutimo prazno, otopelo ali depresivno. To pomeni, da se lahko ujammemo v zanko krožnega razmišljanja ali pa težko sploh o čem razmišljamo. Vse nam gre počasi, smo odsotni, želimo se umakniti iz sveta in nam primanjkuje motivacije. Vsakdo občasno pogleda skozi svoje 'okno tolerance'. Pri nekaterih ljudeh se to v določenih obdobjih življenja lahko zgodi pogosteje.



Razmišljanje o stvareh, ki nas odvrčajo od 'okna tolerance', je lahko zelo koristno. Na ta način lahko prepoznamo čustvene reakcije, ki za nas ne delujejo, pa četudi smo jih doživeli v preteklosti. Boljše zavedanje svojih čustvenih reakcij je izhodišče za razmišljanje o tem, kako jih lahko spremenimo ali obvladujemo. Zmožnost koraka nazaj in razmišljanja o tem, kako se počutimo in zakaj verjamemo, da se moramo točno na tak način odzivati, nam pomaga preizprašati čustvo in nam je v polož pri njegovem obvladovanju. To pomeni, da moramo biti odprti do doživljanja težkih čustev in tudi vztrajati v njih, če se jih želimo izogniti ali preprosto umakniti.

Vaje v tej učni uri v v 5. učni uri (Samoupravljanje in skrb zase) udeležencem predstavijo ideje in primere strategij spoprijemanja s čustvi.



VAJE

Vaja za medsebojno povezovanje: Moj dan ali teden v občutkih

Pomislite na to, kakšen je bil vaš dan ali pretekli teden. Pri tem ne pomislite na to, kaj se je zgodilo ali kaj ste počeli, ampak na to, kako ste se počutili. Narišite ali napišite občutke, ki ste jih doživeli danes ali v preteklem tednu.

Pomislite na celoten razpon čustev, ki jih lahko doživljamo. Ne zataknite se pri razmišljanju o tem, zakaj ste se tako počutili – zgolj navedite občutke ter se premaknite na naslednje.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ko posameznike prosimo, naj nam povedo o svojem dnevu ali tednu, največkrat govorijo o tem, kaj so počeli ali kaj se jim je zgodilo. Ta vaja od udeležencev zahteva, da pomislijo na občutke, ki so jih čez dan ali teden doživljali.

Cilj vaje je, da udeleženci razmišljajo o različnih občutkih, vendar se pri tem ne ukvarjajo s podrobnostmi glede teh občutkov. Da jim pri tem pomagamo, prosimo udeležence, da identificirajo glavne občutke, ki so jih doživljali ter jih narišejo, če je to možno. V kolikor jih ne znajo narisati, jih lahko zgolj opišejo.

Alternativna vaja bi lahko bila, da napišemo občutke na kartice in udeležence vprašamo, ali so bili del njihovega dneva ali tedna. Dodatno lahko natisnemo slike, ki predstavljajo različne občutke in čustva ter udeležence prosimo, da izberejo eno ali dve sliki, ki najbolj odražata njihovo počutje v preteklem dnevu ali tednu.

Ta povezovalna vaja gradi na tematikah prvega srečanja in dodatno vključi idejo o odprtem pogovarjanju o čustvih in občutkih.



Kaj so čustva? Misli, čuti, deluj

Udeležence prosite, naj si omislijo čustva, ki so jih doživeli pred kratkim. Čustvene slikovne ponazoritve pomagajo udeležencem razmišljati o nedavnih čustvih in se odločiti, s katerim naj delajo. Nato bodo uporabili pristop razmišljanja, čustvovanja in delovanja za podrobnejše raziskovanje tega čustva. Ko vsi udeleženci opravijo vajo za vsaj eno nedavno doživeto čustvo, jih prosite za povratne informacije o sledečem:

- kako so se počutili ob tej vaji;
- Ali bi radi delili kaj, kar so se po zaključeni vaji naučili ali videli drugače.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Če udeleženci potrebujejo dodatno razlago, lahko uporabite primer iz poglavja Informacije. Pri tej vaji noben odgovor ni pravilen ali napačen in spodbuditi morate vse udeležence, da o tem razmislijo in so pri tem odprti in iskreni sami do sebe. Če nekdo udeleženci končajo hitro, jih lahko poprosite, da izberejo še drugo čustvo, ki so ga nedavno doživeli, in ponovijo postopek. Če je nekdo zaskrbljen zaradi te teme, mu predlagajte pozitivno čustvo, saj to predstavlja dobro izhodišče zanj, da začne raziskovati svoja občutja. Priložen je tudi izroček, ki udeležencem pomaga beležiti svoje refleksije.

Če udeleženci smatrajo, da razprava v celotni skupini ni v pomoč, jih lahko razporedite v pare, da se v njih potem pogovarjajo o občutkih glede te vaje in o tem, kaj so se naučili.



Različna čustva - različne izkušnje

Celotno skupino ali manjše skupine udeležencev prosite, naj razpravljajo o scenariju in razmislijo o različnih načinih, kako bi se nanj lahko odzvali. Lahko uporabite scenarija iz primerov pod razdelkom Kaj povzroči čustvo? ali pa iz lastnih izkušenj ali izkušenj skupine



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta vaja bo temeljila na prejšnji in udeležencespodbudila k raziskovanju, kako bi se lahko različno odzvali na isto izkušnjo in zakaj se različni ljudje različno odzivajo na podobne izkušnje. Spodbudila jih bo, da raziščejo razliko med našim fiziološkim, neposrednim sistemom in našim kognitivnim sistemom. Če je čas, jih lahko prosite, naj razmislijo, kaj je tisto, zaradi česar so nekatera čustva sprejemljiva ali prijetna, in premislijo, kaj jim pomaga, da ostanejo v počutju, ki je vzdržno oz. v 'oknu tolerance'.



POVEZOVANJE: MOJ DAN ALI TEDEN V OBČUTKIH?

MOJ DAN ALI TEDEN V OBČUTKIH...

Pomislite o svojih občutkih, ki ste jih doživeli danes ali v tem tednu. Uporabite ta delovni list in narišite ali napišite občutke in čustva, ki ste jih doživljali.



KAJ SO ČUSTVA? MISLI, ČUTI, DELUJ

POMISLI NA ČUSTVO, KI GA POGOSTO DOŽIVLJAŠ...

MOJE ČUSTVO JE...



O ČEM RAZMIŠLJAŠ?

Tvoje misli, spomini, sodbe



KAKO SE POČUTIŠ?

Tvoji občutki in kakko reagira telo



KAKO SE VEDEŠ?

Tvoje vedenje, aktivnost in neaktivnost



5. UČNA URA



5. UČNA URA

SAMOUPRAVLJANJE IN SKRB ZASE

UVOD

Cilj te učne ure je predstaviti koncepta samoupravljanja in skrbi zase ter raziskati, kako lahko posamezniki upravljajo svoje dobro počutje.

UČNI IZIDI

Ob koncu učne ure bodo udeleženci:

- Dobro razumeli koncepta samoupravljanja in skrbi zase.
- Poznali načine za upravljanje svojih čustev in ohranjanje duševnega zdravja in dobrega počutja
- Pripravili osnutek osebnega načrta za samoupravljanje in skrbi zase



PREDLAGANA UČNA PRIPRAVA

AKTIVNOST	METODA	GRADIVA
Uvodna aktivnost	Vodeno s strani izvajalca izobraževanja	
Vaja za medsebojno povezovanje	Skupinska vaja: Moje duševno jabolko	
Scottova zgodba	Skupinska vaja	Videoposnetek
Kako skrbim za svoje dobro počutje	Individualna in skupinska vaja	List za podajanje povratnih informacij
Strategije za upravljanje čustev	Vaja za celo skupino	Izroček
Moj načrt za ohranjanje duševnega zdravja	Samostojna vaja	
Refleksija	Samostojna vaja	Delovni list

INFORMACIJE

Samoupravljanje in skrb zase sta ključnega pomena za okrevanje. V okviru 2. učne ure smo raziskovali, kaj podpira okrevanje in si ogledali okvir PUIISO – povezave, upanje, identiteta, smisel, opolnomočenje. Ključni del okrevanja je pomikanje proti identiteti ali dojemanju samega sebe, ki vključuje vse vidike našega življenja in nas kot oseb, kot tudi težave v duševnem zdravju in dobro počutje. Pomembno



je, da smo sposobni sprejemati odločitve in prevzeti odgovornost ter na ta način prevzeti nadzor nad okrevanjem in življenjem.

V 4. učni uri smo obravnavali, kako izkušamo različna čustva. Čustva, ki povzročijo, da se počutimo vznemirjeno ali zaskrbljeno (visoko vzburjenje) so pogosto lahko preobremenjujoča in premočna. V mnogih situacijah to lahko zmoti naše življenje in negativno vpliva na naše duševno zdravje in dobro počutje. Sposobnost vplivanja na čustva, ki jih doživljamo, in na to kdaj in kako jih doživljamo, nam lahko pomaga ohranjati duševno zdravje in dobro počutje. Orodja in pristopi za samoupravljanje nam pri tem lahko pomagajo. Temu lahko rečemo tudi strategije in pristopi za uravnavanje čustev.

Razpon strategij, orodji in pristopov, ki jih osebe uporabljajo, je zelo širok. Pravzaprav neskončen. Ljudje nenehno iščejo nove načine za ohranjanje duševnega zdravja in razvijajo svoje tehnike za upravljanja svojega duševnega zdravja in dobrega počutja.

»Skrb za dobro počutje je zavesten, nameren proces, ki od osebe zahteva, da se začne zavedati in sprejemati odločitve za bolj zadovoljujoč življenjski slog. Življenjski slog za dobro počutje vključuje samoopredeljeno ravnovesje med zdravimi navadami, kot so zadosten počitek in spanec, produktivnost, sodelovanje v osmišljenih dejavnostih, zdrava prehrana, socialni stiki in dobri odnosi. Pomembno je izpostaviti, da je to ravnovesje specifično opredeljenopri vsakem posamezniku, saj ima vsaka oseba individualne potrebe in želje, ravnovesje med dejavnostmi, socialnimi stiki in spanjem pa se razlikuje od osebe do osebe« (Swarbrick, 2011).

V svojem delu Swarbrick identificira osem dimenzij dobrega počutja



DIMENZIJA	OPIS
Čustvena	Učinkovito soočanje z življenjskimi izzivi in vzpostavljanje zadovoljujočih odnosov
Finančna	Zadovoljstvo s trenutno in bodočo finančno situacijo
Socialna	Razvijanje občutka povezanosti, pripadnosti in dobro razvit podporni sistem
Duhovna	Širjenje našega namena in pomena v življenju
Poklicna	Osebnostno zadovoljstvo in rast, ki izhaja iz opravljanja poklica
Telesna	Prepoznavanje potrebe po telesni dejavnosti, spanju in zdravi prehrani
Intelektualna	Prepoznavanje ustvarjalnih sposobnosti in iskanje načinov za širjenje znanja in veščin
Okoljska	Dobro zdravje z življenjem v prijetnih in stimulativnih okoljih, ki podpirajo dobro počutje

To nam nudi vpogled v razpon dejavnikov, ki lahko vplivajo na naše duševno zdravje in dobro počutje. Za nekatere osebe so določeni dejavniki morda bolj pomembni ali relevantni kot drugi, a pomembno se je zavedati, da moramo imeti v mislih številne vidike, ko upravljamo naše čustveno dobro počutje in prevzemamo nadzor nad našim okrevanjem.



ORODJA IN PRISTOPI ZA SAMOUPRAVLJANJE

»Okrevanje pomeni, da ostanem za krmilom svojega življenja. Svoji boleznim ne dopustim, da prevzame nadzor nad mano. Več let sem garal, da sem postal strokovnjak v skrbi zase« (Pat Deegan, 1993).

Obstaja veliko različnih načinov, kako lahko ljudje upravljajo svoje duševno zdravje in dobro počutje ter prevzamejo »krmilo«. Temu pogosto rečemo samopomoč ali samoupravljanje. Gre za zamenljiva izraza, ki se nanašata na širok nabor možnosti kot so skupine za samopomoč, orodja samo samoupravljanje in drugi pristopi, ki so jih razvile osebe za upravljanje svojega dobrega počutja in za prevzem nadzora nad lastnim okrevanjem.

Obstajajo številne različne vrste skupin za samopomoč. Nekatere vodijo organizacije, druge pa vodijo sami člani skupine. Skupine za samopomoč ljudem nudijo priložnost, da delijo svoje izkušnje in znanje ter nudijo socialno podporo v skupnosti oseb, ki si med seboj zaupajo in se razumejo.

Na sistemsko-politični in praktični ravni je prav tako vse večji poudarek na razvoju orodij in pristopov za samoupravljanje. To je posledica zavedanja, da boljše samoupravljanje zmanjša pritisk na že tako obremenjene javne službe in hkrati spodbuja višjo stopnjo samostojnega odločanja in nadzora pri osebah s težavami v duševnem zdravju.

Osebe včasih uporabljajo veščine za samoupravljanje, ne da bi se tega sploh zavedale, a te veščine se lahko naučijo tudi na izobraževanjih. Številne organizacije ponujajo izobraževanja, na katerih udeležencem predstavijo orodja ali pristope za samoupravljanje ter jim pomagajo razviti veščine za samoupravljanje in pridobiti samozavest, da jih začnejo uporabljati. Ta izobraževanja lahko vodijo osebe, ki imajo neposredne izkušnje s težavami v duševnem zdravju in lahko z drugimi delijo svoje veščine ter podpirajo druge pri razvijanju svojih veščin in pristopov za samoupravljanje. Obstajajo tudi številna spletna orodja in skupine ter vse večje število aplikacij za pametne telefone, ki nam pomagajo pri upravljanju našega razpoloženja.



Primeri orodji in pristopov:

WRAP (akcijski načrt za dobro počutje in okrevanje)

Gre za strukturiran pristop k oblikovanju načrta za dobro počutje, ki temelji na petih konceptih, tj. upanje, osebna odgovornost, izobraževanje, samozagovornišтво in podpora. WRAP je proces načrtovanja, ki vključuje orodja in sredstva za samoupravljanje ter uporabo le-teh za pripravo lastnih načrtov za ohranjanje dobrega počutja. To vključuje razvoj osebnega nabora orodji za dobro počutje, seznam dnevnih nalog, prepoznavanje zgodnjih znakov težav in krizni načrt. WRAP je najbolj primeren za izvajanje v skupinah, kjer se člani lahko učijo drug od drugega, hkrati pa je dan poudarek na to, da so člani skupine strokovnjaki zase.

Miselno skeniranje telesa

Namestite se v udoben položaj, oči pa odprite ali zaprite. Osredotočite se na različne dele svojega telesa in opazujte občutke, ki jih začutite, hkrati pa se osredotočajte na svoje dihanje. Pomikajte se od prstov na nogah do stopal, meč, kolen, stegen, trebuha, prsi, ram, vratu in glave. Vzemite si dovolj časa za vsak del telesa. Skozi vajo sproščeno dihaite.

Pisanje dnevnika

Vsak dan si vzemite nekaj minut časa, da razmislite, kaj se vam je ta dan zgodilo in kako ste se počutili. Razmislite o vseh mislih in občutkih, ki ste jih imeli in jih zapišite.

Zastavljanje ciljev SMART

Zastavite si cilje, ki so specifični, izmerljivi, dosegljivi, relevantni in časovno omejeni. Z drugimi besedami: cilje, ki so zelo jasni in enostavno razumljivi.

Upravljanje časa

Vzemite si čas za načrtovanje in organiziranje svojih dejavnosti. Organizirajte si obveznosti na način, ki je smiseln za vas. Prednost dajte nalogam, ki so pomembne vam.



Vizualizacija

V svoji glavi si ustvarite popoln kotiček za sprostitev. Lahko je resničen ali izmišljen. Zamislite si ga čim bolj podrobno – uporabite svoje čute, da postane čim bolj resničen. Zaprite oči in začnite počasi dihati skozi nos. Osredotočite se na kotiček za sprostitev in vse njegove podrobnosti ter dihalite počasi.

Tehnika STOP

Ko se počutite preobremenjeno, se ustavite in naredite korak nazaj. Ne ukrepajte takoj, ampak si vzemite odmor. Vdihnite in spremljajte, kako vdihujete in izdihujete. Opazujte svoja čustva in misli. Na situacijo pogledajte iz druge perspektive – nanjo pogledajte kot zunanji opazovalec.

Kartice za kognitivne strategije spoprijemanja

Poskusite prepoznati nekaj misli ali dejanj, ki so vam pomagala, ko ste bili razburjeni in jih napišite na kartico. To je lahko vse od preprostih opomnikov, da bo situacija minila, opomnikov na dejanja, ki vam pomagajo (npr. »globoko vdihni«) ali pomirjujoče misli. Kartice uporabite, ko se boste naslednjič počutili preobremenjeno.

Tehnika reatribucije

Ko ste razburjeni, se ustavite in skušajte prepoznati misli, ki se vam takrat pojavijo. Skušajte se domisliti alternativne razlage za dogodke, ki vas razburjajo.

Preusmerjanje pozornosti

Če opazite, da se osredotočate na nekaj nekoristnega, svojo pozornost preusmerite na nekaj drugega. Izberite dejavnost, ki je dovolj zanimiva ali zahtevna, da bo zamotila vaše misli, kot je na primer branje ali razmišljanje o prijetnih spominih. Veliko ljudi se začne ukvarjati z dejavnostmi kot so vrtnarjenje, izdelava umetniških izdelkov ali šport, pri čemer ne samo uživajo, ampak se tudi zamotijo.

Desetkrat zadihajte

Desetkrat počasi globoko zadihajte. Osredotočite se na to, da karseda počasi izdihnete, dokler niso vaša pljuča povsem prazna in pustite, da se spet sama napolni.



Čas za skrb

En teden si vsak dan vzemite nekaj časa za skrb. Vključite ta čas v svoj urnik. Začnite s tem, da vsako jutro ali popoldne temu namenite od 15 do 30 minut. To bo vaš čas za skrb. Razmišljanje o skrbih naj bo omejeno le na ta čas. Zaradi očitnih razlogov tega ne počnite pred spanjem.

Opazovanje misli in sprostitev

Ta, na čuječnosti temelječa vaja, vas bo peljala skozi opazovanje vaših misli. Dovolite, da misel pride in odide, brez da se ukvarjate z njeno vsebino. Pri vaji lahko uporabite metaforo vizualnega »postavljanja« vaših misli na strani avtobusov, ko ti pripeljejo in odpeljejo s postaje.

Da dosežete najboljše rezultate, je pomembno, da te strategije izvajate redno.

Izvajanje samoupravljanja spodbuja priznanje, da morate poznati samega sebe – kaj vas neguje, kakšne so vaše šibkosti, kako se napolnite z energijo, kadar se počutite preobremenjeni ali iztrošeni, kaj podpira in kaj ovira vaše dobro počutje. Šele ko spoznate samega sebe, lahko razumete, kako skrbeti zase in prepoznate orodja in pristope za samoupravljanje, ki vam bodo pomagali. Pristop okrevanja izpostavlja, da smo vsi strokovnjaki zaradi svojih lastnih izkušenj. Če želite uresničiti samoupravljanje, morate izkoristi svoje znanje in veščine, namesto da opazujete, kaj počno drugi.



VAJE

Vaja za medsebojno povezovanje – Moje duševno jabolko

Vsakega udeleženca prosite, naj se spomni ene stvari, ki jo redno počne, da skrbi za dobro duševno počutje in jo deli s skupino. Nato udeležencem zastavite naslednji vprašanja:

- Kaj se ti je zdelo zanimivo?
- Ali te je kaj presenetilo?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta uvodna vaja temelji na prepričanju, da udeleženci vedo več o samoupravljanju in skrbi zase, kot mislijo sami. Odgovori udeležencev naj bi izpostavili dejstvo, da obstajajo podobnosti in razlike – vsi počnemo stvari, ki so nam ustrezajo – in da majhne stvari lahko naredijo veliko razliko.

Uporabljamo frazo »duševno jabolko«, ki poudarja, da imamo vsi duševno zdravje, tako kot imamo vsi telesno zdravje in da je duševno zdravje nekaj pozitivnega. Veliko govorimo o tem, da moramo skrbeti za svoje telesno zdravje, na primer z uživanjem sadja. Posledično moramo razmišljati tudi o tem, kako lahko poskrbimo za dobro duševno zdravje.



Hearing from others: Scotts story

Udeležencem predvajajte kratek videoposnetek, v katerem Scott opisuje svojo pot in vlogo samopomoči pri okrevanju.

<https://youtu.be/UGkvutZ6H5I>

(v produkciji Stigma Free Lanarkshire in Lanarkshire Links)

Nato začnite diskusijo s pomočjo naslednjih vprašanj:

- Kakšno vlogo sta igrala samopomoč in samoupravljanje pri Scottovem okrevanju?
- Kaj se mu je zdelo pomembno pri samopomoči, ki jo je našel?
- Kako je uporabil novo znanje, da je upravljal svoje razpoloženje in dobro počutje ter nadaljeval svoje okrevanje?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Scottova zgodba opisuje, kako se je po letih občutka, da mu javne službe ne pomagajo, pridružil skupini za samopomoč (Hope Café), kjer je našel podporo in razumevanje. V svoji zgodbi govori, kako ga tam niso obsojali, ampak razumeli in sprejeli. Spodbudite udeležence, da razmislijo, kako takšno okolje lahko pomaga Scottu, da bolje spozna samega sebe in prepozna, kako bi lahko prevzel večjo vlogo pri upravljanju svojega duševnega zdravja in dobrega počutja. Na koncu videoposnetka omeni, da je prejel pomoč s strani javnih služb. Spodbudite udeležence, naj razmislijo, kako je njegova angažiranost za samopomoč in prevzemanje odgovornosti za upravljanje duševnega zdravja in dobrega počutja vodila do tega, da je imel več koristi od pomoči javnih služb.



Kako skrbim za svoje dobro počutje

Udeležence prosite, naj uporabijo delovni list »Moja orodja za dobro počutje« in se spomnijo petih stvari, ki jih redno počno, da se počutijo dobro.

Nato naj svoje odgovore delijo z drugimi v manjših skupinah in se pogovorijo o sledečem:

- Ali jaz in drugi počnemo podobne stvari, da skrbimo za svoje duševno zdravje?
- Kaj se lahko naučimo od drugih?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta vaja neposredno gradi na vaji za medsebojno povezovanje, saj spodbudi udeležence, da razmislijo, kaj že počnejo, da skrbijo za dobro počutje. Nekateri bodo o tem vedeli že veliko, a za druge bo to povsem nova izkušnja. Če imajo udeleženci pri tem delu vaje težave, jih lahko:

Prosimo, naj razmislijo o stvareh, za katere vedo ali menijo, da skrbijo za duševno zdravje, a jih ne počnejo pogosto oz. redko.

Prosimo, da razmislijo, kako se počutijo na dober dan in kako ta poteka, ter o stvareh, ki jih počno, ko se počutijo dobro. To jim lahko pomaga, da se spomnijo stvari, ki jih morajo početi, da poskrbijo za svoje dobro počutje.

Cilj te diskusije je izpostaviti, da čeprav smo vsi drugačni in smo na osebni poti okrevanja, obstajajo podobnosti pri tem, kaj počnemo, da poskrbimo za svoje dobro počutje. To lahko spodbudi medsebojno podporo, na primer organizacijo pohodniške skupine ali skupno udeležbo risarskega tečaja. Prav tako poudari, kaj se lahko naučimo od drugih. To pa ne pomeni, da počnemo točno to, kar počno drugi, ampak da razumemo, kako druge osebe pristopajo k samoupravljanju, njihov nabor orodji in pristopov pa na nas lahko vpliva in nas navdihne.



Strategije za upravljanje čustev

Udeležence v skupini prosite, da z drugimi delijo nekaj načinov za upravljanje čustvenega dobrega počutja in duševnega zdravja. Odgovore zapišite na stojalo z listi.

Nato naročite skupini, da razmisli, katera druga orodja ali pristope bi lahko uporabili, če se ne bi počutili dobro ali bi jih skrbelo glede njihovega duševnega zdravja in dobrega počutja.

Razdelite izročke in vprašajte udeležence, če poznajo in/ali uporabljajo kateregakoli od navedenih orodjih ali pristopov.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Cilj te vaje je izboljšati poznavanje in razumevanje širokega nabora orodji in pristopov, ki jih udeleženci lahko uporabijo. Nekatera orodja in pristopi, kot večina primerov na listu, je namenjena posameznikom, pri drugih pa je poudarek na druženju z ljudmi ali sodelovanju v skupinah.

Ni pravih ali napačnih odgovorov in ni nujno, da so vsem všeč ali se strinjajo z uporabo izpostavljenih orodji in pristopov. Če nekdo izrazi svoje nezadovoljstvo, potem lahko kot skupina razmislite o pomembnosti osebnih preferenc in izbiranju svojih orodjih in pristopov.

Vaja bi prav tako morala izpostaviti koristi deljenja naših tehnik z drugimi in poslušanja drugih. To nam lahko da nove ideje za boljše upravljanje svojega duševnega zdravja, hkrati pa validira tehnike, ki jih že uporabljamo.

Kot alternativno možnost smo pripravili drugi delovni list, ki ga lahko uporabimo za podporo udeležencem v prepoznavanju in razmišljanju o pritiskih ali stresorjih, ki jih doživljajo, pa tudi o stvareh v življenju, ki jim dajejo oporo ali moč. Uporabljena je analogija mostu, ki udeležencem pomaga ustvarjalno in na zabaven način razmišljati o izzivih, s katerimi se soočajo, hkrati pa se lahko osredotočajo na podporne mehanizme, ki jih lahko izkoristijo pri upravljanju in skrbi zase.



Moj načrt za ohranjanje duševnega zdravja

Udeležence prosite, naj razmislijo o tem, o čemer ste pogovarjali do sedaj v okviru učne ure in kaj so se naučili v prvih štirih učnih urah. S pomočjo delovnega lista bodo udeleženci pripravili kratek načrt, v katerem bodo navedena orodja in pristopi, ki jih bodo uporabljali, da bodo poskrbeli za svoje dobro duševno zdravje.

Načrt je zelo kratek in temelji na treh področjih:

- Razumevanje tega, kaj pomeni dobro počutje.
- Kaj je treba narediti za ohranjanje karseda dobrega počutja.
- Kaj specifično je treba narediti med ali po slabem dnevu/obdobju.

Cilj tega je, da to postane »dokument v razvijanju«, ki ga bodo udeleženci lahko dopolnjevali ali spreminjali med okrevanjem.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

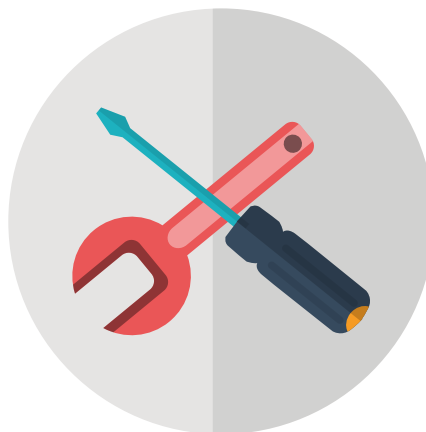
Večino tega kar je v načrtu, je že bilo povedanega, a udeleženci bodo morali razmisliti o tem, kaj pomeni dobro počutje in kaj morajo narediti, če imajo ali so preživeli slab dan ali obdobje. To je pomembno, saj pogosto pozabimo ali se odločimo, da ne bomo počeli stvari, zaradi katerih se počutimo dobro, kadar se počutimo slabo ali se začnemo počutiti slabo. Primer tega je lahko ostati buden pozno v noč in posledična neprespanost ali izogibanje prijateljem, družini in dejavnostim, v katerih uživamo.

Udeležencem poudarite, da je to začetek načrta, ki ga lahko sproti na svoji poti okrevanja dopolnjujejo in spreminjajo. Čez čas se naša situacija ali preference lahko spremenijo in lahko odkrijemo nove dejavnosti, orodja in pristope, ki nam pomagajo, da ostanemo duševno zdravi.



KAJ MI POMAGA, DA SE POČUTIM DOBRO?

RAZMISLI O STVAREH, KI TE SPRAVLJAJO V DOBRO
VOLJO; SO TI V POMOČ PRI DOBREM POČUTJU IN
IZBOLJŠAJO TVOJE DUŠEVNO ZDRAVJE



1

2

3

4

5



STRATEGIJE ZA UPRAVLJANJE ČUSTEV

KAJ POČNEŠ, DA SKRBIŠ ZA SVOJE DUŠEVNO ZDRAVJE?

WRAP (akcijski načrt za dobro počutje in okrevanje)

Gre za strukturiran pristop k oblikovanju načrta za dobro počutje, ki temelji na petih konceptih, tj. upanje, osebna odgovornost, izobraževanje, samozagovornišvo in podpora. WRAP je proces načrtovanja, ki vključuje orodja in sredstva za samoupravljanje ter uporabo le-teh za pripravo lastnih načrtov za ohranjanje dobrega počutja. To vključuje razvoj osebnega nabora orodji za dobro počutje, seznam dnevnih nalog, prepoznavanje zgodnjih znakov težav in krizni načrt. WRAP je najbolj primeren za izvajanje v skupinah, kjer se člani lahko učijo drug od drugega, hkrati pa je dan poudarek na to, da so člani skupine strokovnjaki zase.

Miselno skeniranje telesa

Namestite se v udoben položaj, oči pa odprite ali zaprite. Osredotočite se na različne dele svojega telesa in opazujte občutke, ki jih začutite, hkrati pa se osredotočajte na svoje dihanje. Pomikajte se od prstov na nogah do stopal, meč, kolen, stegen, trebuha, prsi, ram, vratu in glave. Vzemite si dovolj časa za vsak del telesa. Skozi vajo sproščeno dihaite.

Pisanje dnevnika

Vsak dan si vzemite nekaj minut časa, da razmislite, kaj se vam je ta dan zgodilo in kako ste se počutili. Razmislite o vseh mislih in občutkih, ki ste jih imeli in jih zapišite.

Zastavljanje ciljev SMART

Zastavite si cilje, ki so specifični, izmerljivi, dosegljivi, relevantni in časovno omejeni. Z drugimi besedami: cilje, ki so zelo jasni in enostavno razumljivi.

Upravljanje časa

Vzemite si čas za načrtovanje in organiziranje svojih dejavnosti. Organizirajte si obveznosti na način, ki je smiseln za vas. Prednost dajte nalogam, ki so pomembne vam.



Vizualizacija

V svoji glavi si ustvarite popoln kotiček za sprostitev. Lahko je resničen ali izmišljen. Zamislite si ga čim bolj podrobno – uporabite svoje čute, da postane čim bolj resničen. Zaprite oči in začnite počasi dihati skozi nos. Osredotočite se na kotiček za sprostitev in vse njegove podrobnosti ter dihalite počasi.

Tehnika STOP

Ko se počutite preobremenjeno, se ustavite in naredite korak nazaj. Ne ukrepajte takoj, ampak si vzemite odmor. Vdihnite in spremljajte, kako vdihujete in izdihujete. Opazujte svoja čustva in misli. Na situacijo pogledajte iz druge perspektive – nanjo pogledajte kot zunanji opazovalec.

Kartice za kognitivne strategije spoprijemanja

Poskusite prepoznati nekaj misli ali dejanj, ki so vam pomagala, ko ste bili razburjeni in jih napišite na kartico. To je lahko vse od preprostih opomnikov, da bo situacija minila, opomnikov na dejanja, ki vam pomagajo (npr. »globoko vdihni«) ali pomirjujoče misli. Kartice uporabite, ko se boste naslednjič počutili preobremenjeno.

Tehnika reatribucije

Ko ste razburjeni, se ustavite in skušajte prepoznati misli, ki se vam takrat pojavijo. Skušajte se domisliti alternativne razlage za dogodke, ki vas razburjajo.

Preusmerjanje pozornosti

Če opazite, da se osredotočate na nekaj nekoristnega, svojo pozornost preusmerite na nekaj drugega. Izberite dejavnost, ki je dovolj zanimiva ali zahtevna, da bo zamotila vaše misli, kot je na primer branje ali razmišljanje o prijetnih spominih. Veliko ljudi se začne ukvarjati z dejavnostmi kot so vrtnarjenje, izdelava umetniških izdelkov ali šport, pri čemer ne samo uživajo, ampak se tudi zamotijo.

Desetkrat zadihajte

Desetkrat počasi globoko zadihajte. Osredotočite se na to, da karseda počasi izdihnete, dokler niso vaša pljuča povsem prazna in pustite, da se spet sama napolni.

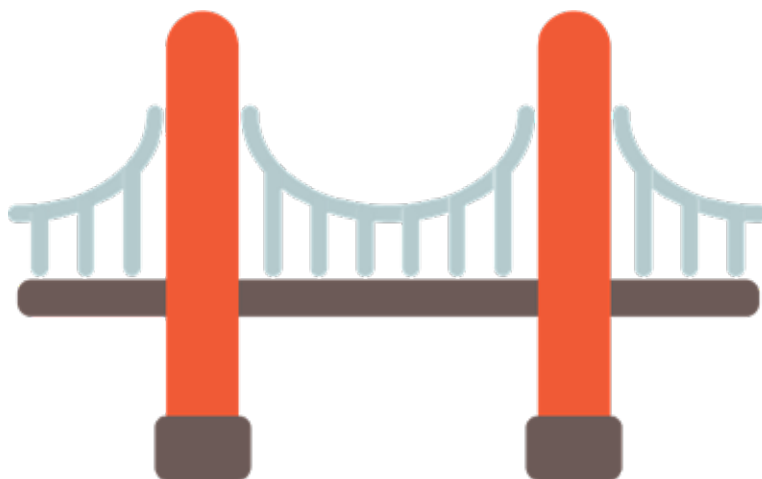


Čas za skrb

En teden si vsak dan vzemite nekaj časa za skrb. Vključite ta čas v svoj urnik. Začnite s tem, da vsako jutro ali popoldne temu namenite 15-30. To bo vaš čas za skrb. Razmišljanje o skrbah naj bo omejeno le na ta čas. Zaradi očitnih razlogov tega ne počnite pred spanjem.

Strategije za upravljanje čustev

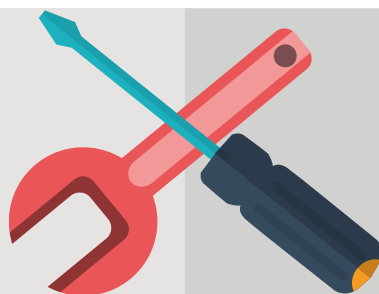
Predstavljalj si, da si most. katerim pritiskom ali stresorjem je tvoj most redno izpostavljen? Zapiši spodaj.



Vsak most ima temelje in strukture, ki so mu v podporo in v pomoč, da vzdrži pritiske. Kateri so tvoji temelji in podpora? Zapiši jih spodaj.



WELLBEING TOOLKIT



MOJ NAČRT ZA OHRANJANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Ko se počutim dobro, sem...

Tu zapišeš, kaj počneš, kako se počutiš

Kaj počnem, da karseda skrbim za svoje duševno zdravje...

Navedi glavne stvari, ki jih počneš in kako pogosto jih moraš početi

Ko mi je težko, moram...

Napiši kratek seznam stvari, na katere se moraš spomniti, ko ti je težko



6. UČNA URA





6. UČNA URA

SAMOUPRAVLJANJE IN SKRB ZASE

UVOD

Cilj te učne ure je, da udeleženci razmislijo o vlogi socialnih interakcij in povezav pri duševnem zdravju in čustvenem dobrem počutju.

UČNI IZIDI

Ob koncu učne ure bodo udeleženci:

- Razumeli pomembnost socialnih interakcij in povezav pri okrevanju.
- Poznali načine za ohranjanje pozitivnih socialnih interakcij in povezav.
- Oblikovali zemljevid pomembnih socialnih interakcij ali povezav v njihovem življenju.



SUGGESTED LESSON PLAN

AKTIVNOST	METODA	GRADIVA
Uvodna aktivnost	Vodeno s strani izvajalca izobraževanja	
Vaja za medsebojno povezovanje	Skupinska vaja Kdo je pomemben v mojem življenju?	
Sem.....	Individualna in skupinska vaja	Delovni list
Moja podporna mreža	Individualna ali skupinska vaja	Delovni list
Davidova zgodba	Skupinska vaja	Videoposnetek
Ohranjanje pozitivnih povezav	Vaja za manjše skupine	Izroček
Refleksija		

INFORMACIJE

V projektu Živeti čustva se zavedamo, da socialna stigma, povezana s težavami v duševnem zdravju, ostaja velika ovira na poti do okrevanja. Okvir PUIISO izpostavlja pomembnost povezav oz. socialnih interakcij pri podpiranju okrevanja, a izkušnja s težavami v duševnem zdravju in vpliv stigmatizacije s strani samega posameznika in družbe, lahko vodi do tega, da so povezave včasih ogrožene prav takrat, ko jih oseba najbolj potrebuje.



Izobraževanje Živeti čustva je bilo zasnovano kot skupinska učna izkušnja, kjer se udeleženci ne samo učijo, ampak prispevajo tudi svoje znanje in izkušnje. Upamo, da bo na ta način izobraževanje udeležencem ponudilo priložnost za spoznavanje novih ljudi in upravljanje s številnimi in raznolikimi socialnimi interakcijami ter da bodo udeleženci bolje razumeli, kako lahko upravljajo pozitivne interakcije in odnose z drugimi.

SOCIALNI DEJAVNIKI IN OKREVANJE

Obstajajo številne študije, ki se osredotočajo na to, kaj pomaga pri okrevanju, nekatere izmed njih pa so prav tako identificirale dejavnike, ki prispevajo k težavam v duševnem zdravju. V študiji Tewa in sodelavcev (2012) so ugotovili, da so osebe s težavami v duševnem zdravju pogosto izkusile občutek nemoči, nepravilnosti, zlorabe ali »socialnega poraza«, pogosto v kombinaciji z mankom pozitivnih odnosov. Raziskava, ki je vključevala osebe z depresijo, je izpostavila občutek odtujenosti in osamljenosti ter strah pred stigmatizacijo (Brijnath, 2015). Socialni dejavniki so prav tako pomembni pri stigmi, saj nizek dohodek, nezaposlenost in slabe bivalne razmere predstavljajo ovire pri vključevanju v družbo (Van Weeghel in sodelavci, 2019). Druga raziskava pa je šla še korak dlje in izpostavila, da socialni dejavniki kot so stigma, socialno pomanjkanje, manko priložnosti, zloraba prepovedanih snovi in negativni učinki storitev na področju duševnega zdravja in zdravlil, vplivajo na inkluzijo teh oseb (Wood in Alsawy, 2018).

Različne raziskave izpostavljajo stigmo in stigmatizacijo kot osrednji dejavnik, ki vpliva na proces okrevanja. Glede na predhodne raziskave (glej pregled v Tew idr., 2012), kjer je stigma ključni del samoopredelitve posameznika (identitete), ta vpliva na njegovo samospoštovanje, aspiracije, samoučinkovitost in učinkovitost v socialnih interakcijah.

Po izsledkih raziskave Tewa in sodelavcev (2012) lahko izpostavimo, da so tri kategorije okvira PUIISO - povezave, identiteta in opolnomočenje - še posebej povezane z našimi socialnimi interakcijami. Glede na pregled socialnih dejavnikov pri okrevanju ob pojavu težav v duševnem zdravju, vsaka izmed teh kategorij naslavlja posebne teme ali procese v procesu okrevanja:

- **Povezave** se navezujejo na medosebne odnose, družinske/sistemske pristope, socialno inkluzijo, delo in zaposlitev ter razvoj skupnosti.



- **Identiteta** se nanaša na socialne identitete, diskriminacijo (rasa, spol itd.), duševne bolezni, stigmo ter preprečevanje stigmatizacije in diskriminacije.
- **Opolnomočenje** se nanaša na samoučinkovitost, moč, ki nam jo daje sodelovanje z drugimi, pristop na podlagi vrlin, samopodpora in storitve, ki jih organizirajo vrstniki.

Skupaj nam ti procesi okrevanja nudijo idejo o razponu načinov, s katerimi lahko naslovimo potrebo po socialno usmerjenih strategijah in strategijah, usmerjenih v posameznika za samoupravljanje in okrevanje.

Pri pregledu različnih intervencij za okrevanje so Tew in sodelavci (2012) izpostavili spodbujanje razvoja vrstniških odnosov, samostojno vodenih storitev in dejavnosti za samopomoč ter nudenje medsebojne podpore. Ta okolja in posledične dejavnosti ustvarjajo bolj egalitarno in pozitivno klimo, krepijo uporabnike z občutkom solidarnosti in prispevajo k bolj pozitivno naravnani identiteti. Podaljšek teh dejavnosti pa je usposabljanje uporabnikov, da nudijo podporo svojim vrstnikom. Za projekt Živeti čustva je posebno zanimiv primer socialne intervencije v povezavi s ponotranjeno stigmo (Kondrat in Teater, 2009). Ta združuje vse prej omenjene kategorije okvirja PUIISO in uporablja narativni pristop za opolnomočenje uporabnikov, da ponovno oblikujejo svojo identiteto in odnose z drugimi (pomembnimi) osebami v njihovem življenju.

OHRANJANJE POVEZAV

Mnoge študije so pokazale, da iskanje podpore drugih lahko pomaga pri spoprijemanju s težavami (Soundy idr., 2015). Zaradi strahu pred socialno stigmo ali simptomov, povezanih z nekaterimi težavami v duševnem zdravju, se posamezniki lahko umaknejo iz socialnih interakcij. Toda odnos, ki temelji na zaupanju, oprijemljiva podpora in razumevanje so ključnega pomena med procesom okrevanja. Posameznike je zato potrebno spodbuditi, da razmislijo o svojih »podpornih stebrih« in aktivno prosijo za pomoč in razumevanje.



Uporabite lahko »tehniko oblikovanja hierarhičnega zemljevida«, kjer posamezniki pripravijo zemljevid svoje socialne podporne mreže (Antonucci, 1986). Tako se bodo morda bolj začeli zavedati oseb, na katere se lahko zanesejo. Pri tem pa ni dovolj, da prepoznajo osebe, ki jih podpirajo, ampak morajo razmisliti tudi o ravni in vrsti podpore, ki jo od njih lahko pričakujejo. Socialni odnosi so pogosto obojestranski – oba udeleženca v odnosu nudita in prejmeta podporo. To še posebej velja, če gre za odnos med vrstnikoma.

Številni izmed nas smo bili naučeni, da pomagati osebi pomeni, da za njo narediš čim več. Ironično je prav to ena izmed ovir, ne samo pri skrbi zase, ampak tudi za vzpostavljanje pozitivnih in trajnostnih socialnih odnosov. Zato je pri prepoznavanju ključnih oseb v naši podporni mreži pomembno, da pozornost namenimo tudi odnosu, ne samo podpori, ki si jo želimo. Na ta način odkrijemo, da ne samo potrebujemo podporo, ampak jo lahko tudi nudimo in to naredimo na način, ki nam in drugi osebi ne povzroča nepotrebnega stresa ali občutka preobremenjenosti oz. »izčrpanosti«.



VAJE

Vaja za medsebojno povezovanje Kdo je pomemben v mojem življenju?

Vsakega udeleženca prosite, da na kratko predstavi eno osebo, ki je pomembna zanj in zakaj je tako pomembna.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

To bi morala biti relativno kratka vaja, ki omogoča, da začnete učno uro na pozitiven način, hkrati pa vaja izpostavlja širok razpon pomembnih povezav in odnosov. Udeležencem ni treba osebe imenovati poimensko ali izpostaviti njihove vloge v njihovem življenju, če ne želijo, a je koristno, da delijo z drugimi, zakaj menijo, da je ta oseba pomembna v njihovem življenju.



Sem.....

Udeležencem razdelite delovni list in jim naročite, da na list zapišejo odgovore na vprašanje Kdo sem? Na delovnem listu je navedenih nekaj iztočnic, ki jim bodo pomagale, da razmislijo, na katere vse različne načine lahko odgovorijo na to vprašanje.

Ta vaja je osebne narave, a jo lahko izvedete v manjših skupinah, v katerih se udeleženci lahko pogovorijo o iztočnicah ter spodbudijo in podpirajo drug drugega.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

To je za nekatere udeležence lahko zahtevna vaja, saj sami na sebe gledajo na specifičen način in menijo, da imajo samo eno identiteto. Spodbudite jih, da razmislijo o osebnih odnosih, ki jih imajo – kot sin, hčerka, brat, sestra, starš, prijatelj, vrstnik, sodelavec in da razmislijo o svojih veščinah in zanimanjih – umetnik, pohodnik, nogometaš, bralec itd. To je zabavna vaja in udeleženci se bodo počutili opolnomočeno, ko odkrijejo, da njihovo življenje sestavlja mnogo različnih vidikov.



Moja podporna mreža

Udeležence prosite, da vzamejo delovni list ali prazen list papirja ter napišejo ali narišejo svojo podporno mrežo. Uporabite iztočnici na delovnem listu, da opomnite udeležence, naj razmislijo o različnih osebah, ki jih podpirajo, vključno z:

- prijatelji in družino,
- osebami v skupinah, klubih in tečajih, ki se jih udeležujejo,
- delavci v različnih javnih službah in drugih dejavnostih.

V manjših skupinah primerjajte, kaj je vsak udeleženec napisal ali narisal. Verjetno bo to druge spodbudilo, da razmislijo še o drugih osebah in jih dodajo na svojo mrežo.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Za to vajo lahko uporabite priložen delovni list ali pa priskrbite prazen list papirja in pisala. Različni delovni listi nudijo različne načine za vodenje udeležencev pri tej vaji. A nekaterim bo bolj zabavno narisati svojo mrežo. Spodbudite udeležence, da razmislijo o vseh osebah, ki jih podpirajo in kako jih podpirajo. To vključuje druge osebe v skupinah, tečajih in drugih dejavnostih, katerih del so, kot tudi družino in prijatelje.



Davidova zgodba

Predvajajte kratek videoposnetek »Davidova zgodba«, ki je na voljo na povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=dhc7IMZd6Lk>

Udeležencem naročite naj razmislijo o Davidovi zgodbi in o:

- Različnih odgovorih, ki jih David poda na vprašanje Kdo sem?
- Kako mu je povezovanje z drugimi pomagalo pri okrevanju?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta vaja lahko koristi udeležencem, ki imajo težave s prepoznavanjem različnih identitet, ki jih lahko imajo, in različnih načinov za povezovanje z drugimi ter podpiranje svojega okrevanja. David je ugotovil, da je dobil podporo drugih, ker se je povezal z njimi zaradi svoje ljubezni do glasbe, četudi se oni niso zavedali, da ga podpirajo. Ugotovil je, da je podpora kompleksna stvar in da ne gre za »enosmerno ulico«, saj je s tem, ko je pomagal drugim, odkril način, da je pomagal sebi pri okrevanju.



Ohranjanje pozitivnih odnosov

Manjšim skupinam ali celotni skupini predstavite naslednjo situacijo.

V kavarni čakate prijatelja, ki zamuja že 15 minut. Prijatelja ste poskusili poklicati, a se ne oglasi. To ni nekaj običajnega.

Prosimo jih, naj razmislijo in se pogovorijo o sledečem:

- Kako se ob tem počutiš?
- Premisli še enkrat o situaciji – ali obstaja druga razlaga?
- Katera je ta druga razlaga in kako se počutiš ob njej?
- Kaj je najboljši način za soočanje s to situacijo, če želiš ohraniti dober odnos s to osebo?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Namen te vaje je spodbuditi udeležence, da razmislijo o dvosmernosti odnosov in povezav, vključno z odnosi s tistimi osebami, od katerih si želijo podporo. Ta scenarij je vzet iz ene izmed prejšnjih učnih ur, toda izvajalec izobraževanja ali udeleženci si lahko sami izmislijo svoje scenarije in jih obravnavajo s pomočjo istih vprašanj.

V tem primeru bi najbrž najprej začutili jezo ali žalost, da je prijatelj pozabil na srečanje ali ni sporočil, da bo zamudil. Toda če upoštevate, da to ni nekaj običajnega (nekateri osebe vedno zamujajo!), potem ste najbrž vznemirjeni ali zaskrbljeni, saj to ni podobno vašemu prijatelju.

Posledično lahko izkusimo različna čustva glede na to, kako se odločimo, da bomo gledali na situacijo. To pomeni, da moramo razmisliti o upravičenosti naši začetnih občutkov in ponovno oceniti situacijo.

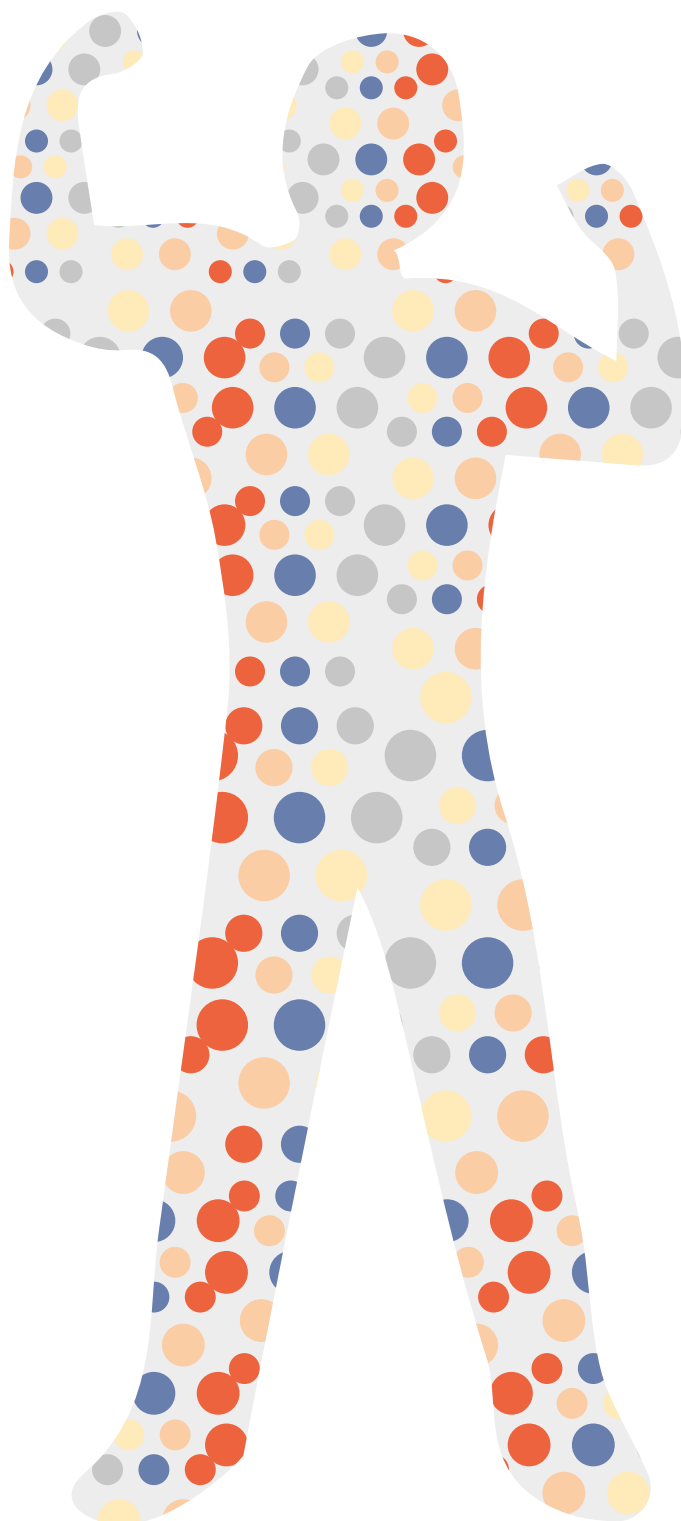


SEM...

RAZMISLI O SVOJIH ODNOSIH
Z DRUGIMI

RAZMISLI O SVOJEM ZNANJU,
VEŠČINAH, TALENTIH IN DAROVIH

RAZMISLI O SVOJIH HOBIJH,
ZANIMANJIH IN STRASTEH





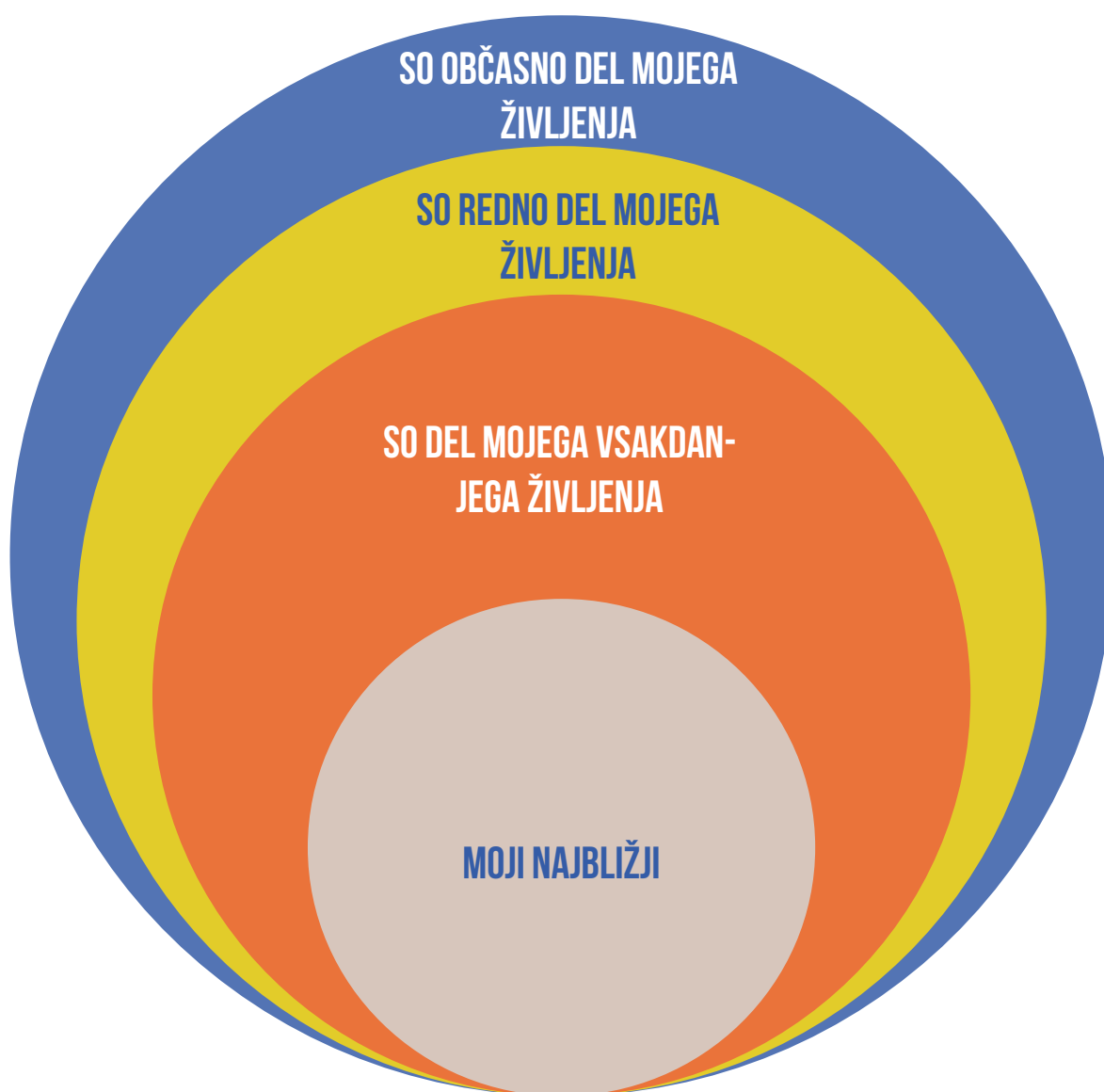
MOJA PODPORNA MREŽA



ŠE KDO DRUG?



MOJA PODPORNA MREŽA



Razmisli o različnih ljudeh v tvojem življenju – družini, prijateljih, članih skupine, sodelavcih, znancih, delavcih.

Kje se nahajajo v tvoji podporni mreži?





7. UČNA URA





7. UČNA URA

DELJENJE MOJE ZGODBE

UVOD

Namen te učne ure je udeležencem ponuditi priložnost, da razmislijo o tem, kaj so se naučili do sedaj in dodatno razvijejo svojo zgodbo ter ugotovijo, kaj želijo deliti z drugimi.

UČNI IZIDI

Ob koncu učne ure bodo udeleženci:

- Razmislili o znanju, ki so ga pridobili v prvih šestih učnih urah.
- Uporabili to znanje, da nadalje razvijejo svojo zgodbo.
- Ugotovili, kaj želijo deliti z drugimi.



SUGGESTED LESSON PLAN

AKTIVNOST	METODA	GRADIVA
Uvodna aktivnost	Vodeno s strani izvajalca izobraževanja	
Vaja za medsebojno povezovanje	Skupinska vaja Kaj sem se do sedaj naučil o sebi	
Laurina zgodba	Skupinska vaja	Videoposnetek
Moja dosedanja zgodba	Individualna vaja ali vaja v majhnih skupinah	Delovni list
Deljenje moje zgodbe	Individualna vaja ali vaja v manjših skupinah	Delovni list
Refleksija		

INFORMACIJE

Po želji si lahko ponovno preberete informacije iz 3. učne ure »Moja zgodba o okrevanju«.

Na začetku te učne ure lahko spomnite udeležence na ključne vidike deljenja zgodbe o okrevanju:

**Svojo zgodbo lahko delite na mnogo načinov.**

To je osebna zgodba, ki jo želite deliti z drugimi.

Pomembno je razlikovati med zgodbami o bolezni in zgodbami o okrevanju.

Pri zgodbah o okrevanju je poudarek dan na spoznanjih ali modrosti, ki jih oseba želi deliti z drugimi – kaj ji je pomagalo pri okrevanju in nadaljevanju življenja. Spomnite jih lahko na videoposnetke, ki ste si jih ogledali, v katerih osebe sicer omenijo težave, s katerimi so se soočali, a je poudarek na prelomnicah in stvareh, ki so jim pomagale ali jim še vedno pomagajo pri okrevanju ter na deljenju znanja. Doživljanje zgodb je več kot samo pripovedovanje zgodb. Posameznik namreč uporabi svojo zgodbo ali doživeto izkušnjo za to, da vodi svoje lastno okrevanje in navdahne ter podpira druge na njihovi poti okrevanja.

Varno okolje za deljenje zgodb o okrevanju mora omogočati:

- Da ima oseba nadzor nad procesom in svojo zgodbo.
- Čas in podporo, da osebe lahko razmislijo o svoji zgodbi in če ter kako jo želijo deliti.
- Spoštovanje – doživete izkušnje in pot okrevanje vsakega posameznika je drugačna.

Med to učno uro skupaj z udeleženci poskusite posneti nekaj videoposnetkov. To jim daje priložnost, da uporabijo vprašanja iz vaje »Deljenje moje zgodbe« in intervjuvajo drug drugega ter to posnamejo.



VAJE

Vaja za medsebojno povezovanje Kaj sem se do sedaj naučil o sebi

Udeležence prosite, naj razmislijo, kaj so se do sedaj naučili o sebi na izobraževanju. Nato naj to delijo s skupino.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Spodbudite udeležence, naj pomislijo na pozitivne stvari, ki so se jih naučili o sebi – naj gre za neko vrtilino – in to povežite z vajami iz učnih ur. V tej in naslednji učni uri bodo imeli več časa, da razmislijo, kaj so se naučili, zato ni nujno, da gre samo za eno stvar.



Laurina zgodba

Predvajajte kratek videoposnetek Laurina zgodba, ki je na voljo na povezavi

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

[This film was produced by MIND](#)

Udeleženci naj razmislijo:

- Kaj je pomagalo Lauri, da je začela drugače razmišljati o svoji situaciji oz. zgodbi?
- Kaj bi to spremenilo zate ali druge?
- Kako Laura uporablja svojo zgodbo, da pomaga drugim?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta kratek videoposnetek je še en primer nekoga, ki deli svojo zgodbo o okrevanju – ali en vidik te zgodbe. Najpomembneje za to učno uro je, da je Laura spremenila kontekst ali začela drugače razumeti svojo situacijo/zgodbo, tako da je naracijo spremenila iz »kaj je narobe z mano« v »kaj se mi je zgodilo«. Ta drugačen pristop ji je pomagal osmisliti situacijo, ki je ni razumela in pri kateri se ji je zdelo, da ima malo ali nič nadzora. Poleg tega Laurina zgodba izpostavlja, da Laura ne deli le svoje zgodbe, ampak jo uporablja, da pomaga drugim, tako da vpliva na to, kakšno podporo prejemajo. To je primer doživljanja zgodb. Udeleženci morda menijo, da s svojo zgodbo lahko pomagajo drugim samo na neposreden način, a obstaja tudi mnogo drugih možnosti, kot so vplivanje na politike in prakso ali sodelovanje pri izobraževanju o okrevanju.



Moja dosedanja zgodba

Uporabite priložen delovni list ali prosite udeležence, da zapišejo svoje misli ali uporabijo kamero na svojih pametnih telefonih in se posnamejo med odgovarjanjem na naslednja vprašanja:

- Kdo sem jaz?
- Kakšna je bila moja pot okrevanja?
- Kaj so bile moje prelomnice?
- Kaj sem se naučil o sebi?
- Kaj počnem, da skrbim za svoje duševno zdravje in vztrajam na poti okrevanja?

To je sicer individualna vaja, a udeležencem bo morda lažje, če se o teh stvareh pogovorijo s partnerjem v paru ali v manjših skupinah.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

To je priložnost za udeležence, da pregledajo, kaj so se naučili do sedaj na izobraževanju in začnejo razmišljati o tem, kako bodo razvili svojo zgodbo. Spomnite jih, da si lahko pomagajo z vajami, zapiski in izročki. Udeleženci bodo za to vajo potrebovali kar nekaj časa in bodo morda z delom začeli med učno uro, ga dokončali doma in nato prinesli opravljeno nalogo na naslednjo uro.



Deljenje moje zgodbe

Udeležence prosite, da razmislijo o zgodbi, ki so jo razvili ali jo razvijajo v okviru prejšnje vaje. Kaj sta dve ali tri ključne stvari, ki jih želijo deliti z drugimi?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta vaja pomaga udeležencem, da razmislijo o tem, kaj želijo deliti z drugimi. Spodbudite jih, da razmislijo o skrbi zase in za svoje dobro počutje, a da hrkati razmislijo, kako bi to koristilo in navdihnilo druge osebe na njihovi poti okrevanja.

Spomnite jih na videoposnetke, ki so si jih ogledali med učnimi urami in da ni nujno, da je to, kar bodo delili nekaj novega ali zapletenega. Včasih je koristno prisluhniti nekomu, ki z drugimi deli nekaj, kar se je naučil ali kar počne, da se počuti dobro.



Moja dosedanja zgodba

KDO SEM JAZ?

MOJA POT OKREVANJA

MOJE PRELOMNICE

KAJ SEM SE NAUčil O SEBI

KAJ POčnem, DA SKRBIM ZA SVOJE DUšEVNO ZDRAVJE NA POTI
OKREVANJA



Deljenje moje zgodbe Kaj želim deliti?

Razmisli o dveh ali treh stvareh iz tvoje zgodbe, ki bi jih najraje delil z drugimi.....

1.

2.

3.

Zakaj je to pomembno zame?



8. UČNA URA





8. UČNA URA

PROSLAVLJANJE MOJEGA POTOVANJA

UVOD

Cilj te učne ure je, da udeleženci delijo svojo zgodbo s skupino in posnamejo svoja spoznanja. Zgodbe, ki jih bodo delili, lahko posnamete med učno uro ali po poskrbite, da se jih posname naknadno.

UČNI IZIDI

Ob koncu učne ure bodo udeleženci:

- Delili svojo zgodbo s skupino.
- Dokončali svoj učni potni list.
- Proslavili svoj dosežek.



PREDLAGANA UČNA PRIPRAVA

AKTIVNOST	METODA	GRADIVA
Uvodna aktivnost	Vodeno s strani izvajalca izobraževanja	
Vaja za medsebojno povezovanje	Skupinska vaja: Tri besede	
Deljenje naših zgodb	Skupinska vaja	
Moj učni potni list	Samostojna vaja	Delovni list
Moja pot v okviru izobraževanja Živeti čustva	Samostojna vaja	Ocenjevalni obrazec
Refleksija	Skupinska vaja	

INFORMACIJE

Ta učna ura naj bo slovesnega značaja, saj bodo udeleženci delili svoje zgodbe, poleg tega pa bodo pripravili osnutek svojega učnega potnega lista Živeti čustva.

DELJENJE ZGODB

Udeleženci se bodo najbrž pripravili na to učno uro, saj bodo delili svojo zgodbo s skupino. Nekateri bodo bržkone malce zadržani, a upamo, da jih bosta njihova izkušnja s skupino in delo, ki so ga opravili do sedaj, navdala z dovolj samozavesti, da dokončajo in delijo svojo zgodbo.

Priporočamo, da zgodbe niso daljše kot 3 ali 4 minute.



To se morda ne zdi veliko časa, a časovna omejitev bo spodbudilo udeležence, da se osredotočijo na pripravo med 7. učno uro, ko so ponovili, kaj so se naučili do sedaj na izobraževanju in da čim bolj jedrnato predstavijo:

- ključne dele in prelomnice svoje dosedanje poti,
- kaj so se naučili na tem potovanju,
- kaj bi radi delili z drugimi.

Če je udeleženec, ki se je udeležil vseh dozdejšnjih učnih ur, še vedno zadržan glede deljenja svoje zgodbe, ga opomnite, da lahko sam izbere, kaj bo delili z drugimi in da to lahko pove v 30 sekundah ali 4 minutah.

Čeprav je pomembno, da ne izgubite zagona, lahko organizirate individualno srečanje z vsakim posameznim udeležencem v nekem kratkem obdobju in nato izvedete zadnjo učno uro dva ali tri tedne po 7. učni uri.

Razmisliti morate tudi o tem, ali boste posneli zgodbe pred ali po tej učni uri. Nekateri udeleženci bi morda raje posneli svojo zgodbo vnaprej in jo predvajali med 8. učno uro, spet drugi pa bi jo raje povedali v živo in jo posneli kasneje. Tako imate lahko na učni uri kombinacijo zgodb na videoposnetku in zgodb, pripovedovanih v živo.

SNEMANJE ZGODB

Spletno učno gradivo izobraževanja Živeti čustva bo vključevalo kratke videoposnetke, ki jih bodo delili udeleženci, če bodo za to podali soglasje. Zavedamo se, da so kratki videoposnetki, v katerih osebe delijo, kaj jim pomaga pri okrevanju, zelo popularni na družabnih omrežjih, saj učijo in navdihujejo, hkrati pa pozitivno premagujejo stigmo in diskriminacijo.

Projekt temelji na predpostavki, da bodo ti kratki videoposnetki posneti s pametnimi telefoni. Z večino pametnih telefonov lahko posnamemo kratek videoposnetek zadovoljive kakovosti, ki ga nato lahko delimo na spletnih straneh in družabnih omrežjih. Verjetno bo v skupini nekaj udeležencev, ki že znajo snemati kratke videoposnetke. Če tega ne znate ne vi ne vaši udeleženci, pa lahko na spletu



najdete veliko vodičev in nasvetov. Ključni dejavniki, ki jih morate imeti v mislih pri snemanju so:

- Snemajte v položnem (landscape) načinu, da bo kader dovolj velik in ob straneh ne bo črnih linij.
- Prepričajte se, da je oseba, ki deli svojo zgodbo, v sredini ali malce iz sredine kadra in da je ozadje primerno.
- Kamero postavite blizu osebe, namesto da uporabljate povečavo (zoom). Tako boste zagotovili ravnovesje barv in jasno sliko, hkrati pa bo zvok bolj kakovosten.
- Če snemate ponoči ali v temni sobi, uporabite vir svetlobe namesto bliskavice. Vir svetlobe naj ne bo za pripovedovalcem.
- V sobi naj bo tišina, da ne pride do motenj pri snemanju zvoka.
- Včasih je potrebno kratek videoposnetek malce urediti. Večina pametnih telefonov nudi aplikacije, ki vam pri tem lahko pomagajo.

Pomembno je, da udeleženci podajo soglasje za deljenje videoposnetka. Predloga obrazca za pogovor o in pridobitev soglasja lahko najdete med izročki za 3. učno uro. Predlagamo, da udeležencem ta list date v prvi polovici izobraževanja, zato da imajo čas razmisliti o soglasju in da jih s tem ne presenetite na koncu izobraževanja.

UČNI POTNI LIST

Med to učno uro bodo udeleženci prav tako izpolnjevali učni potni list Živeti čustva. Tudi ta učni list lahko udeležencem razdelite že prej in jih na ta način spomnite, da delo, ki so ga opravili med 7. učno uro, služi kot dobra osnova za ustvarjanje učnega potnega lista.

Kot izvajalec izobraževanja lahko pred zadnjima dvema učnima urama organizirate kratek sestanek z vsakim posameznim udeležencem in se prepričate, da so pripravljeni deliti svojo zgodbo, hkrati pa je to priložnost za pogovor o učnih potnih listih. To vam nudi priložnost, da posameznemu udeležencu podate povratne



informacije na podlagi izkazanih vrlin, kar jim bo pomagalo pri izpolnjevanju učnega potnega lista. Predloga za učni potni list je priložena.

ZAKLJUČKI SO SAMO NOVI ZAČETKI

Zavedamo se, da je za mnoge dokončanje tovrstnega izobraževanja pomembna izkušnja. Odnosi, ki se oblikujejo v skupini in osebna spoznanja lahko spremenijo dojemanje samega sebe kot posameznika in jih odprejo za nove priložnosti. To lahko poudarite s tem, da kmalu po zadnji učni uri organizirate srečanje, kjer bodo udeleženci proslavili svoje dosežke. Na tem srečanju lahko udeleženci z drugimi delijo, kaj so počeli v vmesnem času in prejmejo potrdilo o opravljenem izobraževanju. V nekaterih primerih lahko udeležence spodbudite, naj s seboj pripeljejo prijatelja ali družinskega člana, da skupaj z njimi proslavijo ta dosežek, torta pa je prav tako vedno dobrodošla.



VAJE

Vaja za medsebojno povezovanje Tri besede

Udeležencem naročite, da razmislijo, s katerimi tremi besedami bi povzeli svojo izkušnjo na izobraževanju Živeti čustva. Lahko uporabijo katerekoli tri besede – tri posamezne besede ali komentar, sestavljen iz treh besed. Nato bodo te tri besede delili z drugimi.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

To je kratka in zabavna vaja, ki bo udeležence spodbudila k razmišljanju, hkrati pa bodo tako lahko podali povratne informacije glede izobraževanja. Vsakemu udeležencu razdelite 3 samolepilne listke in pokličite enega za drugim pred stojalo z listi, na katerega naj nato nalepijo svoje besede.

Lahko pa tudi posnamete besede, ko jih z drugimi delijo udeleženci ali jim naročite, da jih napišejo na stojalo z listi.



Deljenje naših zgodb

Med to vajo bodo udeleženci delili svojo zgodbo, ki so jo razvili med izobraževanjem. Zgodbo lahko pripovedujejo v živo ali pa skupini predvajajo posnetek iz pametnega telefona.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Informacije glede te vaje so navedene v poglavju Informacije. Priporočamo vam, da udeležencem zagotovite čas in podporo za pripravo kratke zgodbe. Predlagamo, da imajo udeleženci možnost svojo zgodbo pripovedovati v živo ali pa se prej posnamejo in nato skupini predvajajo videoposnetek. Zgodbe ne smejo biti daljše od treh do štirih minut.

Priporočamo, da po koncu vsake zgodbe ne sledi diskusija ali vprašanja, saj bodo udeleženci tako vsaki zgodbi prisluhnili s spoštovanjem. Vsakemu udeležencu zaploskajte za njegovo zgodbo, a preprečite, da bi se o njegovi zgodbi razpravljalo ali dvomilo.



Moj učni potni list

Udeležencem naročite, naj uporabijo predlogo učnega potnega lista Živeti čustva, da pripravijo svoj učni potni list. Na voljo sta dve obliki predloge – prazna in ena z iztočnicami za pomoč..



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Spodbudite udeležence, da pregledajo vaje iz 7. učne ure in to uporabijo kot podlago za svoj učni potni list. Prav tako jim lahko date predlogo, ki udeleženca vodi pri izpolnjevanju. Nekateri udeleženci bodo morda potrebovali malce individualne pomoči, da izpolnijo svoje učne potne liste.



Moje potovanje Živeti čustva

Udeležence prosite, da izpolnijo priložen ocenjevalni obrazec.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Pomembno je, da udeleženci izpolnijo ocenjevalni obrazec. Če pri tem naletijo na težave, jim ga lahko pomagata izpolniti. Udeležence spomnite, da gre za pilotno izobraževanje, zato je pomembno, da nam povedo, kaj si o njem mislijo – kaj je bilo dobro in kaj bi bilo potrebno spremeniti ali izboljšati – zato da bo končno izobraževanje lahko karseda dobro.



Moj učni potni list

Ime:

Sem...

Moje dobre lastnosti

Moje novo znanje in veščine



Kako želim uporabiti svoje novo znanje in veščine

Pohvale

Ime:

V to polje vpiši svoje ime in kontaktne podatke, ki jih želiš deliti in mogoče fotografijo

Sem....

V to polje vpiši kratko trditev o sebi – na primer »Sem zelo strastna in entuziastična oseba, ki rada sodeluje z drugimi pri doseganju sprememb«

Moje dobre lastnosti

V to polje vpiši svoje ključne dobre lastnosti – veščine, talente, stvari, v katerih si dober. Veliko življenjepisov vsebuje to polje, saj predstavlja dober povzetek tebe. Moraš biti jedrnat in vključiti trditve kot so:

- Dobre komunikacijske veščine v živo in v pisni obliki
- Sposobnost navdihovanja in motiviranja oseb
- Odlično oko za podrobnosti



Moje novo znanje in veščine

V to polje vpiši seznam ključnih stvari, ki si se jih naučil in veščine, ki si jih pridobil med izobraževanjem Živeti čustva. Pomagaš si lahko z delom iz 7. učne ure.

Kako želim uporabiti svoje novo znanje in veščine

Sem lahko na kratko napišeš, kako želiš uporabiti svoje novo znanje in veščine. Na primer:

- Uporabil bom svojo doživeto izkušnjo, da bom podpiral druge na njihovi poti okrevanja.
- Začel bom opravljati poklic, kjer lahko podpiram druge pri doseganju ciljev.
- Iskal bom priložnosti za nadaljnjo izobraževanje in bom začel obiskovati univerzo...

Pohvale

To polje je namenjeno kratkemu komentarju, ki ga napiše tvoj sošolec ali izvajalec izobraževanja o tvojih dobrih lastnostih, znanju in veščinah. Primer tega je...

»[ime] je motiviran in navdušen učenec, ki podpira druge pri učenju.«



OCENA IZOBRAŽEVANJA

1. Tvoja izkušnja na izobraževanju

Za odgovore na naslednja vprašanja uporabi lestvico od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni »se zelo strinjam« in 5 »se ne strinjam«. Obkroži številko, ki najbolj ustreza tvoji izkušnji.

Izobraževanje Živeti čustva je bilo prijetno

1 2 3 4 5

Na izobraževanju Živeti čustva sem se veliko naučil

1 2 3 4 5

Vsebina učnih ur in vaj je bila zanimiva

1 2 3 4 5

Počutim se bolj samozavestno glede moje doživete izkušnje in bodočega učenja

1 2 3 4 5

2. Kaj ti je bilo najbolj všeč na izobraževanju?



3. Kaj meniš, da bi bilo treba spremeniti ali izboljšati?

Napiši vse ideje, ki jih imaš glede sprememb in izboljšav izobraževanja

4. Kako ti je koristilo opravljanje izobraževanja Živeti čustva?

Povej nam vse o izobraževanju, kar ti je koristilo (vsebine, vaje, skupina)

5. Kaj boš počel v prihodnosti?

Povej nam o svojih načrtih za prihodnost in kako boš uporabil znanje, ki si ga pridobil na izobraževanju

HVALA, DA SI IZPOLNIL TA OCENJEVALNI OBRAZEC



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+







VIRI IN PRIPOROČENO BRANJE







VIRI IN PRIPOROČENO BRANJE

Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health system in the 1990s. *Innovations and Research* 2, 17-24.

Antonucci, T. C. (1986). Hierarchical mapping technique. *Generations*, 10, 10-12.

Brijnath, B. (2015). Applying the CHIME recovery framework in two culturally diverse Australian communities: Qualitative results. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(7), 660-667.

Buck, R. (1984). The communication of emotion. New York: NY: Guilford Press.

Davidson, L., O'Connell, M., Tondora, J., Staeheli, M. R., & Evans, A. C. (2005). Recovery in serious mental illness: A new wine or just a new bottle? *Professional Psychology: Research and Practice*, 36, 480-487.

Davidson, L., & Roe, D. (2007). Recovery from versus recovery in serious mental illness: one strategy for lessening confusion plaguing recovery. *Journal of Mental Health*, 16, 1-12.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.

Feldman, D. B., & Dreher, D. E. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. *Journal of Happiness Studies*, 13, 745-759.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>



Folkman, S., & Moskowitz, J. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

Frijda, N. H. (1986). *Studies in emotion and social interactions. The emotions*. New York, NY: Cambridge University Press.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.

King, L. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798–807.

Kondrat, D. C., & Teater, B. (2009). An anti-stigma approach to working with persons with severe mental disability: Seeking real change through narrative change. *Journal of Social Work Practice*, 23(1), 35–47.

Kuhn, M. H., & McPartland, T. S. (1954). An empirical investigation of self-attitudes. *American Sociological Review*, 19, 68–76.

Lazarus, R. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.

LeBlanc, S., Uzun, B., Pourseied, K., & Mohiyeddini, C. (2017). Effect of an emotion regulation training program on mental well-being. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(1), 108–123.

Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445–452.

Llewellyn-Beardsley, J., Rennick-Egglestone, S., Callard, F., Crawford, P., Farkas, M., Hui, A., ...Slade, M. (in press). Characteristics of mental health recovery narratives: systematic review and narrative synthesis (in press). *PLOS One*.



Nurser, K. P; Rushworth, I., Shakespeare, T., & Williams, D. (2018). Personal storytelling in mental health recovery. *Mental Health Review Journal*, 23, 25-36.

Reeve, J. (2008). *Understanding motivation and emotion*. New York: NY: John Wiley & Sons, Inc.

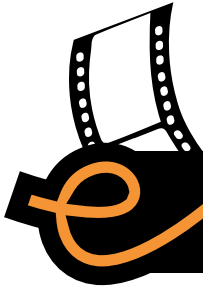
Rennick-Egglestone, S., Morgan, K., Llewellyn-Beardsley, J., Ramsay, A., McGranahan, R, Gillard, S., ...Slade, M. (in press). Mental health recovery narratives and their impact on recipients: Systematic review and narrative synthesis. *Canadian Journal of Psychiatry*.

Scherer, K. R. (1993). Studying the emotion-antecedent appraisal process. *Cognition and Emotion*, 7(3-4), 325-355.

Slade, M., Leamy, M., Bacon, F., Janosik, M., Le Boutillier, C., Williams, J., & Bird, V. (2012). International differences in understanding recovery: systematic review. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 21(4), 353-364.

Soundy, A., Stubbs, B., Roskell, C., Williams, S. E., Fox, A., & Vancampfort, D. (2015). Identifying the facilitators and processes which influence recovery in individuals with schizophrenia: A systematic review and thematic synthesis. *Journal of Mental Health*, 24, 103-110.

Tew, J., Ramon, S., Slade, M., Bird, V., Melton, J., & Le Boutillier, C. (2012). Social factors and recovery from mental health difficulties: a review of the evidence. *The British Journal of Social Work*, 42(3), 443-460.



LIVING eMOTIONS

Izobraževanje na področju čustev preko
vizualnega doživljanja
za posameznike s težavami v
duševnem zdravju



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

