



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 predstavite 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 težavami 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

