



## 2. UČNA URA



# 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 dojetje sebe
- premagovanje stigme
- oseba, ne diagnoza

### SMISEL

- namen v življenju
- biti cenjen
- prispevanje k družbi

### OPOLNOMOČENJE

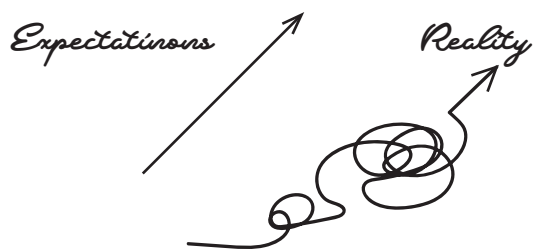
- osredotočanje na vrline
- nadzor nad življenjem
- osebna odgovornost
- samoupravljanje

## KAJ TI NUDI OPORO NA POTI OKREVANJA?

## KAKO PODPIRAŠ DRUGE?

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

# RECOVERY





## MOJA POT OKREVANJA

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



¿ KAJ JE NASLEDNJA FAZA TVOJE POTI?



