



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 pogosteje 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, do so neverjetno trdoživi in močni. A dokler se osredotočajo na negativne učinke šibkega duševnega 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.

