



3. UČNA URA



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_PpGpUfQgWhopu4PkvskJ6u8dm&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 podatki 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:	

