



## TAASTUMINE ON VÕIMALIK

### Taastumisoskuste kursus

Grupid toimuvad teisipäeviti kell 15.00- 18.00 alates 02.05.2023

Kursuse juhendajateks on Külli Mäe ja Madis Laos

Kursustel lähtume põhimõttest, et osaleja vaatenurgast tähendab taastumine lootuse tekkimist ja säilitamist, arusaamist enda võimetest ja piirangutest, elu mõtte ja eesmärgi omamist ning positiivset minatunnetust, vaatamata sellele, milliseid väljakutseid seab vaimne tervis.

#### Millist kasu võiks sulle osalemisest tõusta?

- Oma elu suurema asjatundjana jõuad selgusele, mida, ja kuidas soovid oma elus muuta, ja mida mitte.
- Saad teadlikumaks oma isiklikest jõuvarudest, kuidas neid säilitada ja arendada, ning välistest võimalustest.
- Koostad endale isiklikku taastumist ja heaolu toetava tegevuskava.
- Leiad endale uusi kaasteelisi ja toetajaid ning veendud, et keegi ei pea taastuma üksi, sest koos on toredam ja tõhusam!

#### Kuidas plaanime olla Sulle toeks?

- Oleme kaasanud oma meeskonda kogemusnõustaja, kes mõistab Sind ja väljakutseid, millega kokku puutud, sest on ka ise seisnud silmitsi sarnaste olukordadega.
- Meie eesmärk on toetada Sind, et leiaksid oma elus rohkem tasakaalu ja rõõmu, ning jõudu liikuda oma taastumist toetavate soovide ja eesmärkide täpsustamise ning realiseerimise suunas.
- Teame ja toetame ka Sinu veendumuse süvenemist, et oled iseenda elu parim asjatundja!
- Me loome kursustega aega ja ruumi, kus saame õppida üksteiselt. Teame, kui toetav on kuulata sarnase kogemusega inimeste kogemusi, ja tunda, et Sa ei ole maailmas oma vaimse tervise väljakutsetega üksi.

#### Mida me grupikogunemistel teeme?

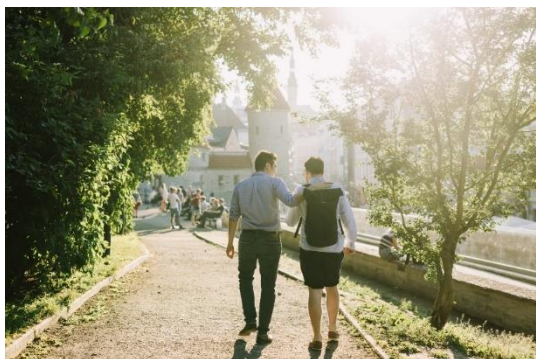
Kuulame lühiettekandeid, arutleme oluliste teemade üle, kasutame ja arendame loovust ning kujundame vajalikke uusi harjumusi läbi praktiliste harjutuste.

#### Grupikohtumiste teemad:

1. Sissejuhatus ja kursuse põhimõtted.
2. Samaväärsus taastumisel.
3. Mida tähendab teadliku taastuja rolli võtmine?
4. Milline võib taastumine olla.
5. Hetkeolukord.
6. Vaimne tervis ja liikumine.
7. Millest kõigest olen taastumas.
8. Suund tulevikku.
9. Tegutsemine oma elu nimel.
10. Vaimne tervis ja tagasilanguste ennetamine.
11. Kust ma tean, et olen taastunud.
12. Taastumise kindlustamine - tugi ja teadmised.

Registreerumine eelvestlustele: Katrin Päären, [info@taastumsiekool.ee](mailto:info@taastumsiekool.ee), 55511891

## TAASTUMISKURSUSE VÄÄRTUSED



### Osalemine

Taastumise seisukohast on hea saada teadlikuks sellest, mida sa tahad. Oma otsused ja valikud edendavad taastumist ja oma elu valitsemise tunnet. Osalemine ja uute – ehkki raskete – asjade kogemine on tähtis. Siiski pole keegi kohustatud näiteks grupis kõnelema, kui ei taha. Piisab pelgast kohalolust – see on sama väärtuslik kui kõnelemine.

Kursuste eesmärgiks ei ole kedagi kohustada, vaid anda uusi võimalusi ja lootust. Tasub uurida oma suutlikkust ning korraldada osalemist vastavalt sellele. Grupis võib igäiks olla selline, nagu ta on, ja kui on olnud näiteks raske hommik, võib kursusele tulla just sellises meeleolus, nagu juhtub olema. Kui näiteks tead juba kodunt lahkudes, et hilined, õhutame sind siiski tulema. Võid tulla rahulikult kohale ega pruugi seletada hilinemise põhjusti.

### Vastutus

Meil, inimestel, on tihti kergem asuda arutlema ja kõnelema teiste probleemidest, kui süveneda oma elusse. Heade kavatsustega nõuandeid on saanud oma elu jooksul kindlasti igäiks. Teiste nõuannetest ja juhustest tähtsam on siiski tunne, et sind on ära kuulatud. Kuulamine võib olla raske ja nõuannete vältimine keeruline. Siiski, sama oluline kui õppida kuulama teisi, on õppida jutustama iseendast.

Meil, juhendajail, ei ole teadmisi, mida peaksite teie, kursuselased, oma eluga tegema. Vastused leiduvad teie enestes omal ajal. Meie oleme siin teid toetamas, et otsiksite endile sel hetkel tähtsaid küsimusi ja visandaksite neile võimalikke vastuseid.

### Siin ja praegu

Elu elatakse siin ja praegu. See hetk ja selle päeva valikud mõjutavad meie tervist, taastumist ja elu. Mineviku- sündmusi ei saa enam muuta, tulevikku ei saa me veel teada – elu elatakse ja otsuseid tehakse tänases päevas.

### Võrdväarsus

Kursuslaste ja juhendajate keskel püüeldakse tingimusteta võrdväarsuse poole. Ei alahinnata ega võrrelda enda või teiste kogemusi, vaid hinnatakse neid kui ainulaadseid ja väärtuslikke. Taastumise ajal mõtlevad inimesed küsimustele, mis on ühised meile kõigile, näiteks: Millist muudatust ma oma elus soovin. Vaimse tervise raskused teevad neile küsimustele vastamise tihti raskemaks. Elu paneb siiski kõik omal kombel proovile ja mitte keegi pole siin “erikaitse all”, isegi mitte kutselised.

### Asjatundlikkus oma elu asjus

See kursus ei taha panna kedagi – ei juhendajaid ega kursuslasi – teadma asju teiste eest. Me loodame, et see kursus aitab teil otsida ja leida oma taastumise ja eluga seotud küsimusi ning arutleda nende üle valjusti. Küsimused suunavad inimesi oma avastuste juurde, ja oma avastus on see, mis meid kannab taastumisel ja elus.



TASTUMINE ON VÕIMALIK!