

Tallinna Taastumise Kool



Taastumiskohviku juhend



Teretulemast tutvuma Taastumiskohviku juhendiga

Tallinna Taastumise Kooli töös on kesksel kohal koostöö ja kogemused. Meil on suured kogemused, et toetada heaolu ja taastumist, kasutades CARE metoodikat ja koosloome lähenemisviisi.

Oleme pühendunud sellele, et inimesed ja kogukonnad oleksid kesksel kohal koostöö jaoks olulistest arengutes. Taastumiskohvikud on üks võimalus selle saavutamiseks.

Taastumiskohvik on mõeldud 6-60 või enamale inimesele ja see juhend on koostatud seda silmas pidades. Juhiseid ja ressursse saab kohandada vastavalt vajadustele ja ulatusele. Kõige olulisem on kogemuste ja arutelu kvaliteet, mitte kaasatud inimeste arv.

Oleme arvamusel, et inimesed, kes osalevad kogemuskohvikus, soovivad saada asjatundjaks oma elu puudutavates küsimustes. Oleme loonud selle juheni toetamaks inimeste sisemist jõudu.

Loodame, et saate kasu selle tööriistakohvri kasutamisest ja peagi saada teie poolset tagasisidet.

Tööriistad



Käesoleva juhendi juurde kuuluvad töölehed ja nendele viidatakse tassiga

Sissejuhatus

Taastumiskohviku lähenemisviis loob turvalise keskkonna, mis erineb individuaalnõustamisest ning hõlbustab inimestevahelist arutelu, kus jagatakse ja uuritakse enese jaoks olulisi asju. See on koosloomeprotsessi väärtuslik osa.

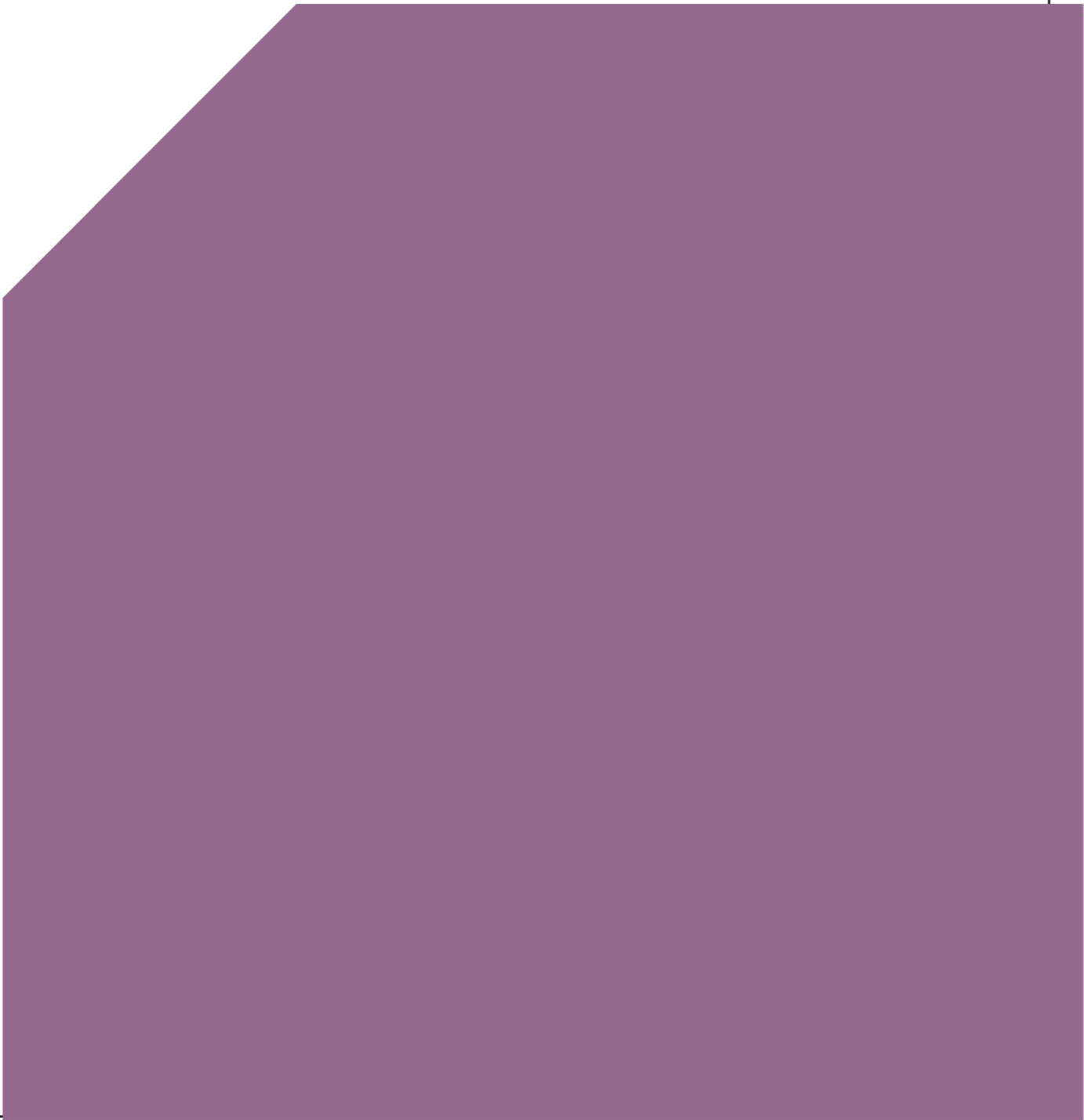
- Külalislahke ja innustava keskkonna loomine
- Võrdse osalemise võimaldamine
- Uudishimu ja dialoogi hõlbustamine
- Igäühe hääle ja kogemuste väärtustamine

Kohvikus osalemine on aktiivne protsess, kus inimesed tunnevad, et neid kuulatakse ja nende seisukohti väärtustatakse. See on liikumine passiivselt kuulajalt aktiivsele osalejale, kus selgineb see, mis on tähtis inimesele endale ning ka kogukonnale.

Sisukord

Mis on Taastumiskohvik?	6
Miks seda lähenemist kasutada?	7
Kuidas muudab taastumise mõtteviis Taastumiskohviku eriliseks?	8
Alustamine	10
Miks on tugevustel põhinev lähenemine oluline?	10
Planeerimine on võtmetähtsusega!	11
Keda kutsuda?	11
Keskkonna loomine	12
Taastumiskohviku etikett	13
Taastamiskohviku struktuur	15
Vestluse jõud!	16
Mõjusate küsimuste loomine	17
Laua peremees / perenaine	18
Kokkuvõte	19
Lõpetamine	19
Taastumiskohvik veebis	21
Edasised sammud	22





Esmakordselt avaldatud Scottish Recovery Network poolt juulis 2021.

Tõlgitud Tallinna Taastumise Koolis 2023.

Taastumine on võimalik!

www.taastumisekool.ee

Kui soovid endale juhendit, võta meiega ühendust:

E-post: info@taastumisekool.ee

tel: +372 555 11891