

Taastumise Kursuse metoodilised nurgakivid

- **AVAME.** See tööleht on abiks juhendajatele ajaraami loomiseks, teema avamiseks, osalejate kaasamiseks ja inspiratsiooniallikaks aktiivõppe meetodite leidmisel ja kasutamisel. Sh sisaldab tõendus põhiseid viidetega lühiloenguid, fakte. Eeldab, et juhendaja töötab enne koolitust lisamaterjalid läbi, tunneb tausta. Vajadusel küsib supervisooni.
- **RÄÄGIME JA KUULAME.** See tööleht on abiks osalejale, siit leiab teemakohased jõustavad küsimused ja koha, kuhu teha märkmeid. Lehed on prinditud ja need saab kõita kokku tervik töövihikuks. **PRINTIDA OSALEJATELE NING AIDATA LUUA ÕPIMAPID. VÕI KURSUSE E- KESKKONDA,** kui on soov paberit säästa ja nutikus olemas!!!
- **KOGEME.** Kogemust pakkuvate harjutuste juhend, mis aitab mõista mõtete- tunnete sh kehaliste ja käitumise seoseid. Toetab õppimist emotsioone kogedes, avab loovuse, et näha raamist välja lahendusi.
- **LIIGUME.** Liikumine ja heaolu töölehed aitavad kohal olla läbi kehatunnetuse. Aitavad õppimiseks keskenduda, rahuneda, stressi kuhjumist ennetada. Soovitused ruumile (eraldi lehekülgl)

Hästi õhutatud valge, soe ruum, lauad ruuduna ja lisaks piisavalt ruumi, et töötada väikegruppides, teha tegelusharjutusi eemaldudes lauast.

Netiühendusega arvuti, kvaliteetne heli ja pilt

Grupikorra struktuur (kokku 4 täistundi)

1. Kohalolu loomine sh liikumisharjutused (30 min)
2. Teema
3. Keskendumisvõimet toetavad liikumisharjutused (15 min)
4. Teema
5. Lõpetamine, seoste loomine tavaeluga, toetusvajaduse märkamine(30 min)

SISUKORD

1. Põhimõtted
2. Võrdväärus taastumisel
3. Patsiendist taastujaks
4. Milline võib taastumine olla
5. Hetkeolukorra hindamine
6. Liikumine ja vaimne tervis
7. Millest kõigest olen taastumas
8. Suund tulevikku
9. Tegutsemine oma elu nimel
10. Tagasilanguste ennetamine ja toimetulek
11. Kust ma tean, et olen taastunud? Taastumise ja heaolu plaan
12. Taastumise kindlustamine, tuge ja teadmisi.

KAVA 1

Sissejuhatus ja kursuse põhimõtted

- Tutvumine, motiveeriva ja turvalise õpikeskkonna loomine;
- Kursuse põhimõtete ja sisu tutvustamine, seostamine enese eluga;
- Osaleja isiklike eesmärkide püstitamine programmi ajaks.

Tegevus	Aeg	Sisu lühiselgitus	Metoodiline abimaterjal PLAKATID TÕSTA LISASSE
Turvalise ruumi ja koha loomine	30 min	RUUMI AVAMINE	PLAKAT: Põhimõtted
Tutvumine	75 min	1.Programmi lühitutvustus ja nimed (ainult nimering). 2. Kursuste hea tava koos. 3. Vali mõni tutvumisharjutust. 4.Põhimõtete arutelu väikegruppides ja suurde kokku.	Tutvumisharjutused Programmi põhimõtted Hea tava
Paus	15 min	Vaba vestluse ja kontaktide soodustamine, kohalolu kergendamine, turvalisuse loomine.	
Seos oma elukvaliteediga ja eesmärgid kursuse ajaks.	45 min + 45 min	Kuidas kursusel osalemine saab mulle kasulik olla- kasu ja seoste esiletoomine lihtsa Eluratta harjutuse abil. Eesmärgid pannakse seinale ning igaüks tutvustab. Hiljem võtab juhendaja eesmärgid maha ja paneb tagasi iga rühmakorra algul. Lõpuring : mida võtan kaasa. Võid kasutada palli, lõngakera vms.	Kui rahul ma olen oma eluga? Eesmärk Taastumiskursuse ajaks
Kohtumiste aeg	30 min	RUUMI SULGEMINE Hindamine: tagasiside telefonis	

Kursuse hea tava

Hea tava ja põhimõtted on mõeldud toetama kursusel õppimist.

- Kursuse kestus:
- Kursus ajaraam
- Kogunemiskordadel peetakse **pause vastavalt kokkuleppele**.
- Loodame, et **teatad oma puudumisest** juba eelmisel korral või telefonitsi enne järgmist kogunemist. Puudumisest saad teatada telefonil ...või e- kirjaga: ...
- Et igaüks tunneks end võimalikult turvaliselt, lepime kokku, et kursusel kuulnud asjadest ei kõnelda kõrvalistele inimestele. [AGA KA TEISED GRUPI REEGLID?](#)

TUTVUMINE JA RÜHMAKSKUJUNEMINE

Kätlemisring. Üks on keskel, teised seisavad ringis, pilk keskkoha suunas. Keskel olija läheb kellegi juurde, kelle nime ta veel ei mäleta. Nad esitlevad end teineteisele ja vahetavad kohad: paigal olnu siirdub kellegi juurde, kelle nime ta ei mäleta. Reegleid võib muuta nii, et minnakse alati selle juurde, kelle nime mäletatakse ja keda siis esitletakse teistele ringis olijaile.

Nimi ja liigutus. Iga ringis olija ütleb oma nime ja teeb mingi liigutuse. Teised kordavad kooris nime ja liigutust.

Nimi ja omadussõna. Kõik ütlevad kordamööda oma nime ja lisavad sellele eesnime algustähega algava omadussõna. Samas võib püüda meenutada eelmiste nimesid ja nendega seotud omadussõnu.

Keskel olija omadus. Üks on keskel ja teised ümber tiheda ringina. Keskel olija nimetab mõne oma tõelise omaduse. Need, kelle kohta väide paika peab, vahetavad kiiresti omavahel kohad. Üks jääb alati ilma kohata keskele ja kõik jätkub. Omaduste asemel võib olla reegliks näiteks: milleks kavatsen kursust kasutada või mis mulle meeldib.

Kohavahetus silmapilgutusega. Tihedas ringis luuakse kellegagi silmside, pilgutatakse silma ja vahetatakse sõnatult kohad. Mitu paari võib vahetada kohti samaaegselt.

Kaart. Igaüks läheb ruumis oleval kujuteldaval kaardil oma elukohta või teises variandis sünnikohta. Igaühel, kes on siirdunud valitud paikkonda, palutakse mõelda, kuhu ta sooviks viia kursuselased, kui kogu kursus koguneks sinna paikkonda. Lõpuks ütlevad kõik kordamööda oma nime ja paikkonna ning jutustavad, kuhu nad teisi seal paikkonnas viiksid.

Paarilise otsimine. Muusika saatel kõnnitakse toas ringi. Kui muusika vaikib, otsib igaüks endale paarilise, kelle nime ta ei mäleta, ja esitleb end temale. Seda jätkatakse mõnd aega. Reegleid võib muuta nii, et muusika vaikides esitletakse end ja kõneldakse paarilisele näiteks oma lemmiktoidust, lemmikmuusikast, või öeldakse: mulle meeldib..., mulle ei meeldi... jne.

PÕHIMÕTTED

1. Osalemine

Kursusel osalemine on vabatahtlik, aga sa peaksid teadlikult ja kaalutletult otsustama, kuivõrd sa osaled. Kui sa näiteks otsustad jätta mõne kogunemiskorra või harjutuse vahele, mõtle, miks sa nii teed. Kas kogu kursus toetab piisavalt sinu taastumist ja pakub vajalikke harjutusi, ehkki tundub sulle raske? Iseenesest ja oma kogemustest võid jutustada just sedavõrd, kui soovid. Kursusel võid olla just selline, nagu sa oled.

2. Vastutus

Kursuse ajal vastutab igaüks ainult iseene ja oma vajaduste üle. Kursusel pole vaja hoolitseda teiste eest – see on mõeldud sinu taastumise toeks. See ei tähenda siiski, et sa ei tohi teistele tähelepanu osutada või neist hoolida.

Sa ei pea teistele nõu andma või juhiseid jagama. Oma taastumise seisukohast on tähtsam õppida kuulama ja jagama oma kogemusi.

Juhendajad on kursuse ajal teile kättesaadavad. Eravestlusi pole ette nähtud, kuid kui ilmneb nendeks vajadus, tasub sellest juhendajaga kõnelda.

Sina ise vastutad oma piisava kaasatöötamise võime alalhoidmise üle kursuse ajal. Ka uimastavate ainete tarvitamisele pead andma hinnangu oma tööväime ja suutlikkuse seisukohast. Uimastavate ainete mõju all ei saa kursusel osaleda. Vajadusel sekkuvad osalemist takistavate ainete tarvitamisse juhendajad.

3. Siin ja praegu

Elu elatakse siin ja praegu. Kursusel saab harjutada viibimist käesolevas hetkes – selle asemel, et muretseda tuleviku pärast või heietada mineviku asju. Kursuse ajal on sul võimalus panna oma tahe proovile ja seda usaldada. Keskendu mõtlema oma võimetele ja tugevatele külgedele.

Kursuse ajal võid märgata, et vajad rohkem puhkust. On hea, kui saad selle vajadusega arvestada ja korraldada endale piisavalt rahulikke hetki, et mõtiskleda oma kogemustest.

4. Võrdväarsus

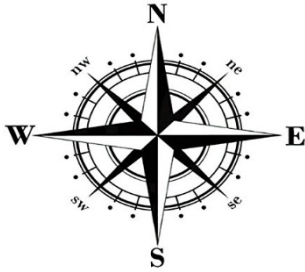
Kõik kursusel osalejad on võrdväärsed ([KA KOOLITAJAD KURSUSLASTEGA](#)) Tähtis on austada enda ja teiste mõtteid. Õppida saad teiste kogemusi ja mõtteid kuulates. Sa ei pea võrdlema oma kogemusi teiste lugudega.

5. Oma elu puudutav asjatundlikkus

Teadmisi sellest, mida sina pead oma eluga tegema, ei ole kellelgi teisel: ei teistel kursuslastel, omastel ega kursuse juhendajail. Oma elu puudutav asjatundlikkus lähtub sellest, et keegi teine ei ole elanud sinu elu ega saa seega teada, milline see on olnud ja kuidas see on tundunud. Igaüks meist on iseenda parim asjatundja. See ei tähenda seda, et sul pole õigust paluda ja saada vajalikku abi näiteks spetsialistidelt või teistelt inimestelt.

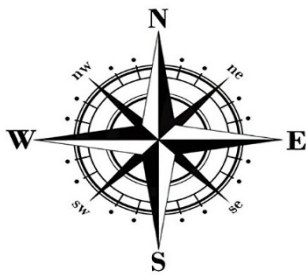
Kui rahul ma olen oma isiklike – ja eluvaldkondadega nn „Eluratta „ või „Kompassi“ tehnika

1. Hinda oma rahulolu neljas eluvaldkonnas: eluase, töö, õppimine, vaba aeg.
2. Kirjuta iga valdkonna juurde kõige olulisemad isiklikud eelistused ja kriteeriumid
3. Mõtle, kas vajad mõnes valdkonnas positiivset muutust või pead pingutama olukorra hoidmiseks. Milline peaks olema esimene samm soovitud olukorra suunas?



EESMÄRGID KURSUSE AJAKS

1. Oled tutvunud selle kursuse sisuga ja töö põhimõtetega (vaatame koos üle)
2. Mõttele, mida soovid sellelt kursuselt endale saada. Mida soovid teha või milliseid uusi kogemusi soovid saada selle kursuse ajal?
3. Pane need oma eesmärgid siia kirja.



SIIA POLE ENAM KOMPASSI VAJA!?

KAVA 2

Võrdväärsus taastumisel

- Kogemusteadmine kui väärtus;
- Kogemusettekande kuulamine ja analüüs;
- Seoste loomine enese taastumislooga;
- Personaalse taastumise mõtte- ja tegutsemisviis.

Tegevus	Aeg	Sisu	Abimaterjalid ja soovitud
Turvalise ruumi ja koha loomine	30 min	Ruumi avamine Venitusharjutus Kuidas on läinud ring	Soe jook, snäkid Venitusharjutus
Võrdsuse teema avamine. Kogemusloo kuulamine	75 min	Juhendaja juhatab teema sisse ning annab sõna kogemusnõustajale. Kogemusnõustaja räägib oma taastumisloo kogemusettekandena.	Seinal on põhimõtted ja osalejate eesmärgid
Paus	15 min	Vaba vestluse ja kontaktide soodustamine	
Küsimuste esitamine Seosed enesega	90 min	Arutelu väikegrupid (2-3 inimest) ning vestelda teemal „Mida see lugu minus äratas“ ja „Mida tahaksin kogemusnõustajalt küsida?“ Küsimused lipikutele ja suurde ringi kaasa. Küsimuste- vastuste ring Jaga väikesed lipikud ning palu osalejatel kirjutada tagasiside kogemusettekandele. NB! Õpeta kuidas tagasisidet anda! Enda kaudu, mida õppisin, mida endale sain. Kogemusnõustaja jõustamine , tugevuste esiletoomine, ühine. Lõpuring : mida võtan kaasa	
Kohtumiste aeg	30 min	RUUMI SULGEMINE	

VENITAMINE ISTUDES (10-15 min)

Venitamist alustatakse samade reeglite alusel nagu eelmises lõigus.

- Kallutatakse pea ühe õla suunas. Vastasõlale pannakse käsi, tõhustamaks venitust. Vahetatakse rahulikult kallutuse suunda.
- Pannakse käed rinnale risti, kämblad õlgadel. Pööratakse ülakeha rahulikult ühelt poolt teisele, hoides õlad lõdvad.
- Pumbatakse õlgadega, keerutades õlgu vastastaktis (üks ülal, teine all). Võib vahetada suunda.
- Pannakse käed kukla taha risti ja kallutatakse tahapoolle sel määral, et on mugav olla. Venitust võib tunda rinnalihasteni.
- Sirutatakse käsi ette, võetakse teise käega sõrmedest kinni ja tõmmatakse sõrmi kergelt enda poole. Vahetatakse kätt.
- Pannakse üks käsi kukla taha ja surutakse pead selle vastu. Topeltlõug kinnitab, et liigutust tehakse korralikult.
- Tõstetakse üks jalg rõhtsalt üles, varbad lae suunas. Pingutatakse samas tuharalihast. Vahetatakse jalga. Lõpuks tõstetakse mõlemad jalad samaaegselt ja pingutatakse hetkeks tuharalihaseid, nii et istmik tõuseb mõne sentimeetri võrra toolilt üles. Ülakeha jääb lõdvaks.
- Lõpuks kallistatakse iseennast (käed eest risti, kämblad selja taga nii kaugel, kui ulatuvad), patsutatakse, "äiutatakse" end ja öeldakse: "Hea mina!"

Võrdväärsus taastumisel

Iga taastumine on individuaalne, aga teiste lugudest võid leida palju ühist. Paljud taastujad on jutustanud, et vestlus teise sarnases olukorras oleva inimesega on olnud väga tähtis.

Tihti võib aidata taastumisel edasi pelk teadmine, et teistelgi on olnud samalaadseid kogemusi. Seepärast on hea pöörduda sellise inimese poole, kellega saab kõnelda oma kogemustest ja kellelt võib saada tuge ja lootust.

Kursusel osaledes on sul võimalus kuulata taastumislugu.

Võid kuulata rahus, kommenteerimata.

Mõtle kuulates, mis tundub sulle tuttav ja mis erineb sinu kogemustest. Soovi korral võid selle kirja panna. Võid üles kirjutada ka sinus tähtsaid küsimusi.

KAVA 3

Patsiendist taastujaks

- Minu rollid: patsient, klient, taastuja, kodanik;
- Ravi, rehabilitatsiooni ja toetavate teenuste kasutamise kogemuse analüüs ja järeldused isikliku taastumise toeks;
- Personaalse taastumise mõtte- ja käitumisviis.

Tegevus	Aeg	Sisu	Abimaterjalid ja soovitus
Turvalise ruumi ja koha loomine	30 min	Ruumi avamine Venitusharjutus Kuidas on läinud ring	
Teema avamine Patsiendist taastujaks	75 min	1.Juhendaja juhatab teema sisse selgitades lühidalt mõisteid ravi, rehabilitatsioon ja taastumine. Juhendaja kasutab joonistamist valgele tahvlile . Joonis „ vastutuse määr“ 2.Rääkimine läbi sotsiomeetrilise harjutuse. Kus ma hetkel olen? Mida võiksin teha, et taastumist edendada?	Sotsiomeetria -Maatriks, mille teljed on a) jõud kanda vastutust oma elu eest, b) abi kasutamine. kus ühes otsas on ravi, keskel rehabilitatsioon ja teises otsas taastumine. Selgita joonise abil. Palutakse inimestel paigutada maatriksis arvestades kui palju on jõudu võtta vastutust oma heaolu edenemise eest. Võib küsida: miks selle koha peal seisad? Mida sa vajad, et liikuda edasi?
Paus	15 min	Vaba vestluse ja kontaktide soodustamine	
Taastumine	90 min	Osalejad täidavad töölehe iseseisvalt. Kui igaüks on teinud märkmeid, siis tekitada väikegrupid ning anda kõigile võimalus jagamiseks. Fookus positiivsele ehk taastumine on võimalik ja keegi ei pea taastuma üksi. Lõpuring : mida võtan kaasa	Patsiendist taastujaks
Kohtumiste aeg	30 min	RUUMI SULGEMINE	

VENITAMINE ISTUDES (10-15 min)

Istutakse toolil sirge seljaga, jalad kõrvuti, tallad põrandal. Hingatakse mõned korrad nina kaudu sisse ja lastakse õhul voolata suu kaudu välja. Silmad võivad olla kinni. Kõik liigutused tehakse rahulikult, oma tempos, mõned korrad korrates.

- Tõstetakse üks käsi üles lae suunas, venitatakse, sirutatakse pikalt, rahulikult hingates. Selg püsib sirge ja õlad all. Jätkatakse venitust kummagi käega. Lõpuks mõlema käega samaaegselt.
- Sirutatakse käsi üle pea teisele küljele. Venitust on tunda küljes ja käsivarres. Tehakse mõlema käega kordamööda.
- Pannakse sõrmed õlgadele ja tõmmatakse õlgu kõigepealt mõned korrad ettepoole, seejärel vahetatakse suunda.
- Käed sirgelt keha kõrval, avatakse rindkere, venitades käsi tahapoole. Pöidlad pöörduvad taha- ja ülespoole.
- Pannakse sõrmed vaheliti ja surutakse käed sirgelt ettepoole. Selg lastakse kumeraks ja pea vajub alla. On tunda venitust abaluude vahel. Viiakse käed üles lae suunas, venitatakse käsi tahapoole ja tuuakse need kõrvalt alla.
- Lisatakse eelmisse liigutusse jalad. Tõstetakse jalad rõhtsalt üles, viiakse kannad vaheliti. On tunda venitust jalgade tagaosades. Jätkatakse käte ja jalgade samaaegseid venitusi.
- Kallutatakse pea ühe õla suunas ja venitatakse samaaegselt vastaskätt põranda suunas. Vahetatakse rahulikult kallutuse suunda.
- Lastakse peal vajuda alla, lõug rinna suunas. Tõstetakse pea aeglaselt üles, viiakse käed lae suunas ja rahulikult tagant alla.

Patsiendist taastujaks ja kodanikuks

Enne, kui hakkame kõnelema taastumisest, on hea selgitada, mida mõeldakse sellel kursusel psühhiaatrilise ravi, psühhosotsiaalse rehabilitatsiooni ja personaalse taastumise all.

Psühhiaatriline ravi

Psühhiaatrilise ravi eesmärgiks on vähendada ja leevendada vaimse tervise sümptomeid ja ängistust. Ravis keskendutakse tervisele, sümptomitele ja nende leevendamisele ning psühhiaatrilisi sümptomeid põhjustavatele või alal hoidvatele teguritele.

Inimesel on õigus saada ravi ja olla patsiendiks siis, kui endal ei piisa jõudu toime tulla oma asjadega või lahendada probleeme. Hea ravi loob eeldused hilisemale taastumisele ja on paljudele vajalik ka taastumise ajal.

Patsiendil on võimalik loovutada vastutus oma elu üle ajutiselt teistele. Kui inimene ise on segaduses ja sümptomitest räsitud, on loomulik, et teised võtavad endale vastutuse vähemalt mõnede tema eluga seotud asjade üle.

Rehabilitatsioon

Taastumist saab toetada rehabilitatsioonispetsialistide abiga, nende juhendamisel. Sotsiaalses rehabilitatsioonis keskendutakse tihti toimetulemisvõimele. Kõneldakse ka näiteks töövõimet alal hoidvast tööalasest rehabilitatsioonist. Sel puhul on eesmärgiks, et inimene jaksaks teha palgatööd.

Rehabilitatsiooni tulemuslikkuseks on siiski vajalik, et see toetuks taastuja enese eesmärkidele: Mis on minule tähtis? Milliste asjade, ülesannete ja rollidega on mul vaja toime tulla?

Inimeste vajadused on erinevad ja psüühiliste sümptomite mõju toimetulemisvõimele on ka väga individuaalne. Inimestel on erinevaid võtteid oma toimetulemisvõime parandamiseks ja arendamiseks.

Personaalse taastumise mõtte – ja käitumisviis

Mõisted rehabilitatsioon ja taastumine tähendavad eri asju. Rehabilitatsioon on see, mida teevad rehabilitatsioonitöötajad taastumise edendamiseks. **Taastumine on see, mida teevad taastujad ise oma elu heaks.**

Paranedes hakkab inimene loomulikult vähehaaval mõtlema, mis on temaga juhtunud ja milline on tema tulevik. Taastumine on sügav individuaalne muutumisprotsess. Selles on kesksel kohal muutumine vastu võtvast ja sõltuvast patsiendist aktiivseks tegutsejaks iseenese, teiste inimeste ja ümbritseva maailma suhtes – muutumine patsiendist taastujaks.

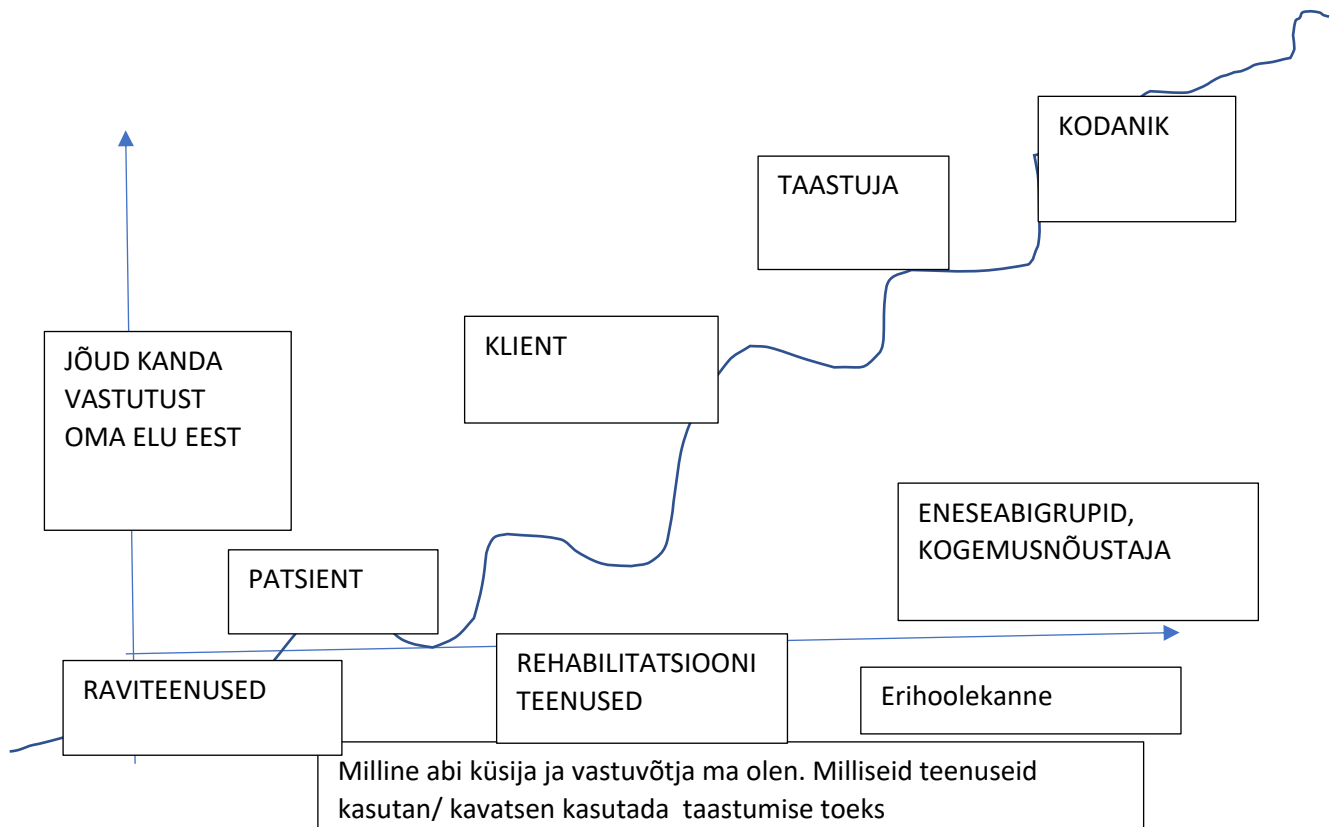
Taastumise ajal toimub muutusi mõtlemises, tunnetes, hoiakutes ja tegutsemisviisis. On kasulik teha tähelepanekuid ning mõista oma mõtete, tunnete ja hoiakute mõju taastumisele.

Millised asjad edendavad mu heaolu?

Mis takistavad? Mida ma mõtlen iseenesest? Mida ma mõtlen oma võimalustest?

Eri inimestele tähendab taastumine erinevaid asju. Taastumine ei ole tingimata sama asi mis paranemine. Taastumine võib toimuda ka siis, kui esineb haiguse sümptomeid.

Patsiendist taastujaks joonis



PATSIENDIST TAASTUJAKS

Sotsiomeetria harjutus, et oleks kergem rääkida ka rasketest asjadest

Psühhiaatriline ravi

- Millist psühhiaatrilist ravi oled saanud?
- Kas see on olnud sinu meelest piisav ja sulle sobiv ?
- Mis on sind ravil olles aidanud?

Psühhosotsiaalne rehabilitatsioon?

- Kas oled kasutanud erihoolekande ja/ või rehabilitatsiooniteenuseid? Millise meeskonna/tegevusjuhendaja abi kasutasid?
- Milline sees meelest oli?
- Mis on selles aidanud?

Personaalne taastumine

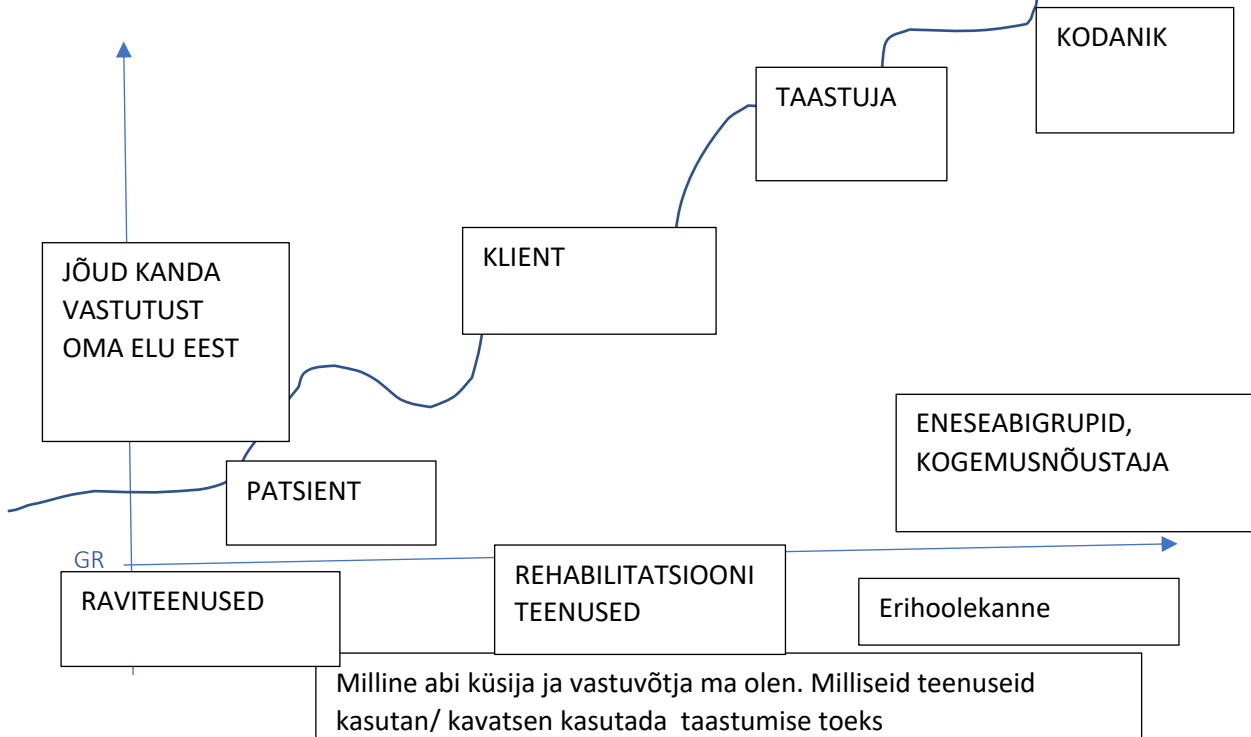
- Mida tähendab taastumine sinule?
- Mis võiks taastumist edendada ?

Patsiendist taastujaks harjutus

Paiguta end, kus hetkel oled ja millist rolli kannad.

Sotsiomeetria -Maatriks, mille teljed on a) jõud kanda vastutust oma elu eest, b) abi kasutamine. kus ühes otsas on ravi, keskel rehabilitatsioon ja teises otsas taastumine. Selgita joonise abil. Palutakse inimestel paigutada maatriksis arvestades kui palju on jõudu võtta vastutust oma heaolu edenemise eest.

KAS SIIA ON UUESTI SKEEMI VAJA?



Olulised küsimused

- Miks selle koha peal seisad?
- Mida sa vajad, et liikuda edasi?

KAVA 4

Milline võib taastumine olla?

- *Taastumise astmete tutvustus;*
- *Oma taastumisastme määratlemine ja teiste kogemuste kuulamine;*
- *Personaalse taastumise mõtte- ja käitumisviis;*

Tegevus	Aeg	Sisu	Abimaterjalid ja soovitus
Turvalise ruumi ja koha loomine	30 min	Ruumi avamine Venitusharjutus Kuidas on läinud ring	Vali mõni kava , mis juba kasutusel olnud.
Teema avamine Milline võib taastumine olla?	75 min	1.Juhendaja juhatab teema sisse . Lühiloeng ja joonis. 2.Sotsiomeetria harjutus: maha on tehtud skaala 1-100 (teip või lipikud maas). Küsimus: millisel taastumise skaala kohal sa hetkel asud? Kui inimesed on valinud koha seistes skaalal, siis küsida: miks just siin seisad? Mida sa vajad, et skaalal edasi liikuda? Juhendaja küsib ning märgib endale vastused üles. 3.Osalejad täidavad töövihikust ülesanded. Kui igaüks on teinud märkmeid, siis tekitada väikegrupid ning anda kõigile võimalus jagamiseks.	
Paus	15 min	Vaba vestluse ja kontaktide soodustamine .	
Taastumine	90 min	1.Kogemusnõustaja teeb kogemustetekande „ Mina ja minu taastumisteekond“. 2. Ühiselt taastumise tähenduse loomine. Ühiselt võrdlemine definitsioonida raamatust „Lootuse hoidjale“. NB! Hoia lihtne ja hästi kontaktis osalejate võimega kaasa mõelda! Võid kasutada ilmestamiseks videot CHIMe (lisal viide), võib vaadata ka Pat Deegani loengut taastumisest. 3. Jagamise ring. Ettevalmistus: igaüks kirjutab üles taastumise tähenduse. Osalejad kirjutavad sinna ka selle väärtuse, kus nad sotsiomeetria skaalal asusid. Lõpuring : mida võtan kaasa	Koosloomes plakatid: <ul style="list-style-type: none"> ▪ TAASTUMINE ▪ Taastumise faasid
Kohtumiste aeg	30 min	RUUMI SULGEMINE	

Milline võib taastumine olla

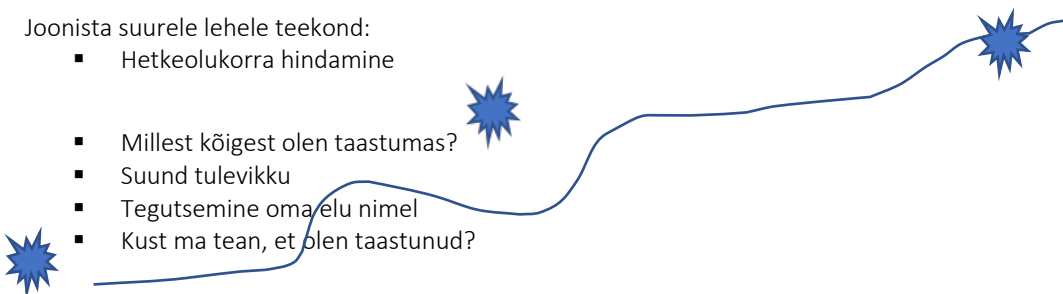
Meie kursustel tutvustatakse üht võimalust mõista ja juhtida oma taastumist. See arusaam toetub üheltpoolt kogemusteadmisele ja teiselt poolt tasakaaluks kogemuslugudel põhinevatele uuringutele.

Taastumise ajal näivad inimesed läbivat erinevaid faase, mis võivad üksteisele järgneda või põimuda. Inimene võib taastudes läbida erinevaid faase ka erinevates eluvaldkondades. (Viide Narusson Lootuse hoidjale)

Kursustel esitleme taastumisfaase nii:

Joonista suurele lehele teekond:

- Hetkeolukorra hindamine
- Millest kõigest olen taastumas?
- Suund tulevikku
- Tegutsemine oma elu nimel
- Kust ma tean, et olen taastunud?



Taastumine ei ole sirgjooneline teekond. Esineb edasimineku aegu, esineb pettumusi. Esineb aegu, mil võib elada vaikselt, puhata ja koguda jõudu. Iga inimese teekond on **ainulaadne, individuaalne ja sügavalt isiklik**. Igaühel on õigus leida oma tee. Seepärast peab igaühel olema ka võimalus üritada, ebaõnnestuda ja üritada uuesti.

Taastumist ei saa kiirendada, kuid see ei toimu ka iseenesest. Taastumine on aktiivne tegevus, paranemine aga loomulik, passiivne toibumine. On võimatu ennustada, kui kaua võib taastumine kesta. Taastumist mõjutavad kõik need asjad, millest ollakse taastumas.

- Vii läbi sotsiomeetriline harjutus
- Jagamine
- Loo ühiselt suures ringis taastumise definitsioon – PLAKATINA (KUJUNDA JA SUURELT)

Vaata , et kõik selle definitsiooni elemendid oleks ühiselt arutatud ja mõistetud:

Personaalne taastumine on **arenguprotsess**, mille vältel sa saavutad **hea elu** ja **saad hakkama** ka olukorras, kus vaimse tervise piirangud, raskused kestavad.

Juhendajate ettevalmistust toetab: „Lootuse hoidjale lk 20-25

Milline võib taastumine olla

Sotsiomeetria harjutus: maha on tehtud skaala 1-100 (teip JA lipikud taastumise faasidega pörandal maas).

Jõustavad küsimused

- millisel taastumise skaala kohal sa hetkel asud?
- Kui inimesed on valinud koha seistes skaalal, siis küsida: miks just siin seisad?
- Mida sa vajad, et skaalal edasi liikuda?

Juhendaja küsib ning märgib endale vastused üles.

MIS MEIE JAOKS ON TAASTUMINE ?

Koosloomes meie grupi taastumise definitsiooni loomine PLAKATINA

Juhendajad hoolitsevad, et kõik uuringutes esile tulnud elemendid olek nähtaval, läbi räägitud, mõistetud ja visualiseeritud.

Milline on minu taastumisteed

Jõustavad küsimused endale:

- Millises taastumise faasis ma hetkel olen?
- Miks ma just siin olen?
- Mida ma vajan, et taastumisteedal edasi liikuda?

Märgi vastused üles ja jaga seejärel teiste osalejatega

Mis on taastumine minu jaoks

KAVA 5

Hetkeolukorra hindamine

- arusaama loomine mineviku oleviku suhtes
- enese olukorra vaatlemine
- muutusevajadused ja ootused

Tegevus	Aeg	Sisu	Abimaterjalid ja soovitud
Turvalise ruumi ja koha loomine	30 min	Ruumi avamine Venitusharjutus Kuidas on läinud ring	
Teema avamine Hetkeolukorra hindamine	75 min	1. Juhendajad juhatavad teema sisse- lühiloeng. 2. Kogemusnõustaja toob enda elust näite, valib kolm küsimust. <i>3. Osalejad täidavad töövihikust ülesanded. Juhendajad liiguvad ringi ja toetavad vajadusel.</i>	
Paus	15 min	Vaba vestluse ja kontaktide soodustamine .	
Hetkeolukorra hindamine	90 in	1. Kohtumised. Osaleja otsib paarilise, liigutakse ruumis, kohtumine Ja vestlus, juhendaja kasutab samu küsimusi: millised küsimused valisid? Räägi ühest... nii kolm paaride vahetust ja kolm küsimust. Kui inimesed on tagasi tulnud oma kohtadele, siis võib juhendaja küsida: milline küsimus tundus raske? 2. Suures ringis koosloome. Milliseid muutusi loodate? Ta joonistab/kirjutab need suurele paberile üles ning võib teha üldistusi. 3. Oluline on, et iga osaleja kirjutab midagi küsimuse taha: Mida saaksin täna teha oma taastumise edendamiseks? Võid teha eelnevalt kohtumised koos kogemise ja liikumisega võid kasutada ka teisi loovtehnikaid nagu näiteks visioonitahvli loomine, tutvusta tehnikat grupile.	Kogemusnõustaja ja juhendaja käivad gruppide juures vaatamas, kuidas neil läheb ja kas abi/selgitusi vajatakse. Suur paber, markerid. Ergutada mõtlemist: mida sa täna teed enese taastumise heaks kui siit koju lähed või mida teed kohe homme. Tutvusta ja näita visioonitahvli või taastumiskalendri ideed.

		Lõpuring : mida võtan kaasa	
Kohtumiste aeg	30 min	RUUMI SULGEMINE	

Hetkeolukorra hindamine

Taastumine on oma tahte ja vastutuse otsimine ja leidmine. Et seada oma elu puudutavaid eesmärke ja saavutada edusamme taastumise rajal, pead saama teadlikuks oma olukorrast ja oma ootustest muutuda.

Et teha vastutustundlike ja oma elu seisukohast mõistlikke valikuid, vajad teadmisi eri võimalustest. Pea meeles, et sa tohid otsida ja teha valikuid oma parema elu nimel. Vastutust võttes otsustad ka ise, millised on sinu abi ja toe vajadused. Sa ei pea toime tulema või taastuma üksinda. Sa tohid olla nõrk ja toetuda teiste abile.

On tähtis õppida ära tundma, mida sa vajad ja mida soovid. Õppimiseks on tarvis **ruumi, aega, rahu ja võimalust kõnelda oma mõtetest teisega või teistele**. Oma olukorra hindamist võid alustada, esitades endale küsimusi. Nende abil võid leida asjad, mis on just sinule tähtsad.

Taastumise seisukohast ei ole ükskõik, millised on inimese tulevikukujutelmad. Valikuid ja otsuseid suunavad mõtted või ootused, milliseks tuleb saada, et olla taastunud. Tihti tundub, et kõik on hästi siis, kui asjad on nii, nagu olid enne haigestumist. Haigestumist ei saa siiski tagasi võtta. On võimalik taastuda mitte minevikku, vaid käesolevast hetkest tulevikku. Taastumine ei ole tagasimineku endisse, vaid teekond uude.

Taastumine kasvab välja inimese toimivatest ja tervetest külgedest, mis on olemas haigestumisest hoolimata.

Töölehel on mõningad näited sellest, milliseid küsimusi võid endale esitada, mõtiskledes oma käesoleva hetke elu üle. Võid valida neist küsimustest sellise või sellised, mille analüüsist oleks sinu meelest sulle praegu kõige rohkem kasu. Muud küsimused võid jätta praegu vahele. Soovi korral võid nende juurde hiljem naasta. Võid mõelda välja ka teisi küsimusi, mis sulle tähtsad tunduvad, ja panna need kirja.

Hetkeolukorra hindamine

Siin on mõningad näited sellest, milliseid küsimusi võid endale esitada, mõtiskledes oma käesoleva hetke elu üle.

- Milline on mu elu käesoleval hetkel?
- Mis mul õieti praegusel hetkel uudist on?
- Mida vajaksin ja mis tunduks praegu hea, ja kuidas ma võiksin selle saada?
- Millega olen oma elus rahul?
- Millega ma oma elus rahul ei ole?
- Mis on mulle elus tähtis?
- Millisena näen praegu oma tulevikku?
- Milliseid muutusi ma loodan?
- Mida pole vaja muuta?
- Kust leian jõudu?
- Mida saaksin täna teha oma taastumise edendamiseks?

Võid valida neist küsimustest sellise või sellised, mille analüüsist oleks sinu meelest sulle praegu kõige rohkem kasu. Muud küsimused võid jätta praegu vahele. Soovi korral võid nende juurde hiljem naasta. Võid mõelda välja ka teisi küsimusi, mis sulle tähtsad tunduvad, ja panna need kirja.

Minu valitud küsimused ja vastused

- 1.
- 2.
- 3.

Mida saaksin täna teha oma taastumise edendamiseks?

Oluline on, et iga osaleja kirjutab midagi küsimuse taha: **Mida saaksin täna teha oma taastumise edendamiseks?** Võid teha eelnevalt kohtumised koos kogemise ja liikumisega

Jagamine suures ringis ja ühise grupikogemuse visualiseerimine

Siia saad üles kirjutada ka teisi sind inspireerivaid mõtteid või panna kokku pildi grupi ühisloomingust

KAVA 6

Vaimne tervis ja liikumine

- Füüsilise aktiivsuse mõju vaimsele tervisele;
- Eelistused liikumisstiili määratlemisel (iga osaleja);
- Millised on minu võimalused kogukonnas ja individuaalselt tervislikult liikuda.

Tegevus	Aeg	Sisu	Abimaterjalid ja soovitus
Turvalise ruumi ja koha loomine	30 min	RUUMI AVAMINE KUIDAS ON LÄINUD RING	Soovitatavalt suurem, liikumist võimaldav ruum, muusika kasutamise võimalus. Osalejatel palutakse olla mugavas liikumist võimaldavas riietuses Seinal on liikumispüramiid (Eesti liikumissoovitused)
Teema avamine Füüsilise aktiivsuse mõju tervisele	75 min	Sotsiomeetria harjutus: Maha on tehtud skaala 1-100 (teip või lipikud maas). Ülevaade osalejate kehalisest aktiivsusest hetkel. Küsimus: kui suur on hetkel sinu füüsiline aktiivsus ja kui rahul sa sellega oled? Millisele skaala kohale sa hetkel asud? Kui inimesed on valinud koha seistes skaalal, siis küsida: miks just siin seisad? Mida Sa pragu teed enese füüsilise tervise heaks? Juhendaja juhatab teema sisse lühiloenguga, kaasates osalejad mõtlema oma praegustele ja varasematele liikumisharjumustele. Vaimne tervis ja liikumine.	Prindi osalejate jaotusmaterjaliks liikumispüramiid SIIT: https://www.terviseinfo.ee liikumispüramiid
Paus	15	Vaba vestluse ja kontaktide soodustamine.	
Taastumine ja vaimne tervis ja liikumine	90 min	a)Juhendaja viib läbi liikumisega ja kehatunnetusega seotud tunni. Näitab ette mõningaid lihtsaid füüsilisi harjutusi, tantsulist liikumist vms ning kaasab grupi liikmeid osalema. b)Juhendaja uurib osalejate teadlikkust kogukonna võimalustest ja tutvustab kogukonna võimalusi liikumise aktiveerimiseks kasutades TAI veebilehe alajaotust LIIKUMINE. c)Iga osaleja teeb enesele optimaalse nädala liikumise kava ning tutvustab seda teistele sh millist toetust ta vajaks , et tervislikku liikumisharjumust hoida või selleni jõuda. Soodustatakse ühiste ettevõtmiste kavandamist näiteks kahekesi. Osalejad kirjutavad töövihikusse selle väärtuse, kus nad sotsiomeetria skaalal asusid ja eesmärgi liikumisega seoses sh toetusvajadus ja võimalused. Lõpuring : mida võtan kaasa	Soovituslikud lingid, mida koos uurida: :www.liigume.ee ; http://loodusegakoos.ee ; www.terviserajad.ee ; www.spordiregister.ee ; www.rahvakultuur.ee
Aeg	30	RUUMI SULGEMINE	

Enda liikumisharjumuste märkamine. Skaala harjutus.

Skaalaharjutused. Juhendaja ütleb, kus põrandal asuvad skaala otsad: ühes otsas on kõnealust asja palju või see peab enda kohta hästi paika ja teises otsas on seda vähe. Näiteks küsitakse: Kui hästi ma hoolitsen enda eest? Kui hästi ma söandan väljendada oma arvamust? Kui kerge on mul paluda teistelt abi? Kuivõrd ma olen praegu endaga rahul? Igaüks valib skaalal endale sobiva koha. Lõpuks küsitleb juhendaja skaalal olijaid ja palub neil ütelda, miks keegi valis just selle koha.

Maha on tehtud skaala 1-100 (teip või lipikud maas). Ülevaade osalejate kehalisest aktiivsusest hetkel.

Jõustavad küsimused:

- Kui suur on hetkel sinu füüsiline aktiivsus? Kui rahul sa sellega oled? Millisele skaala kohale sa hetkel asud?
- Kui inimesed on valinud koha seistes skaalal, siis küsida: miks just siin seisad? Mida Sa pragu teed enese füüsilise tervise heaks?

LIIKUMINE JA VAIMNE TERVIS

Liikumine on üks meie koolitusprogrammi neljast tugisambast. Liikumisel on väga oluline tähendus nii meie vaimsele kui füüsilisele tervisele.

Liikumine tõstab keha temperatuuri ja kiirendab vereringet, vähendades lihaste pinget ja selle kaudu masendust. See suurendab ka serotoniini hulka organismis, parandades und ja mälu ning vähendades depressiooni. Liikudes märgatakse oma keha ja selle sooritusvõime paranemist ning saavutamise-, võitmis- ja valitsemisetunnet. Ka omavahelisel suhtlemisel ja rühma abil on märgatav mõju vaimsele tervisele. Liikumise tähendus on väga individuaalne: ühele meeldib jalutuskäik metsarajal, teisel jällegi võib seal jalutamine muuta meeleolu veel süngemaks.

Liikumise mõju vaimsele tervisele on uuritud kõige rohkem seoses depressiooniga. Paljud eri uurimused on näidanud, et passiivne eluviis on seotud depressiooniga ja et liikumine võib olla sama tulemuslik depressiooni raviviis, kui psühhoterapia. Uurimuste järgi reageerivad paremas vormis olijad stressiteguritele vähem kui teised. Liikumine peaks olema korrapärane ja võiks kesta vähemalt 20 minutit ja harjutusperiood vähemalt 10 nädalat. Kõige paremini vähendab masendust aeroobne liikumine. Liikumisel on oluline tähendus enesetunnetusele ja -väärikusele. Positiivseid tulemusi on saadud eri rühmades, nagu depressiooni-, alkoholi-, õppimishäirete ja ülekaaluliste puhul. Selleks, et liikumisest oleks eneseväärikustundele ja enesetunnetusele rohkem kasu, peaks liikumisega tegelema pidevalt.

Enesetunnetuse tõus aitab tavaliselt motiveerida inimest liikumisharrastust jätkama. Füüsiline aktiivsus parandab und ja mõjutab ka nii inimese heaolu. Ka liikumise sotsiaalsusel on märgatav positiivne mõju vaimsele tervisele, nt uute sõprussuhete tekkimise tõttu. Eriti vaimse tervise probleemidest taastujale, kellel on üldiselt väike sotsiaalne võrgustik, on liikumise pakutud sotsiaalne suhtlemine tähtis vaimset tervist edendav tegur.

Lisaks muutub vaim regulaarse liikumise puhul erksamaks ja reipamaks, stress, kiirus, mured ja mis ununevad, tõuseb oma keha tunnetus, areneb võime eristada pinget ja lõdvestunud keha, seega paraneb lõdvestumine.

Liikumine annab uusi kogemusi ja elamusi, paraneb südame- ja vereringeelundkonna toimimine. Kopsude tegevus muutub ökonoomsemaks, paraneb lihaste seisund, kasvab energiakulu. Muuseas vähendab liikumine ülekaalu, osteoporoosi, südameisheemiatõve, II-tüüpi diabeedi ohtu.

Oletatakse, et rühmas toimuv virgutusvõimlemine ja -tegevus on kasulikud meeleolu tõstmisele ja sotsiaalsusele. Kõige paremad liikumise positiivsed mõjutused vaimsele tervisele tulid esile efektiivselt mõõduka liikumisega, mis kestis 20-60 minutit. Uurimused näitavad ka, et 30 minutit päevas kestev liikumine parandab meeleolu enam, kui 3 korda 10minutilistes osades sooritatud liikumine. Soovitav liikumine on 3-4 tundi nädalas eelistatult iga päev.

Liikumisviisid võib jagada nelja eri rühma selle põhjal, millise tähenduse liikumisharrastajad harrastatavale liikumisalale annavad.

Sportmängud on huvitavad, jõudu proovile panema õhutatavad ja kaasakiskuvad. See liikumine nõuab nii palju keskendumist, et mõtted ei saa ekselda kusagil argiprobleemides. Lisaks annab see kontrollitunde ja sellel on kindel eesmärk. Samas nõuavad need alad mingil määral oskusi või võimeid, et neid saaks harrastada.

Elamusliikumine tugevdab eneseusaldust ja toob ellu vaheldust ja väljakutseid. Elamusliikumises on kõige tähtsam tunne, mis liikumisest saadakse. Tunde tekkimist mõjutavad ümbrus, sotsiaalne ühtsus ja liikumine. Sageli annavad erilised looduses harrastatavad liikumisalad unustamatuid kogemusi. Selle läbi võib see anda jõudu pikaks ajaks. Elamusliikumine sobib eriti hästi vaimse tervise probleemidest taastujale. Looduses liikumine ergutab vaimu, vähendab stressi ja annab rahuldustpakkuvaid kogemusi.

Eesmärgipärasel liikumisel on liikumine mingi eesmärgi vahend. Eesmärgiks võib olla nt Tartu maratonil osalemine ja et seda oma eesmärki saavutada, peab käima talv läbi regulaarselt suusatamas. Eesmärgipärane

liikumine sobib neile vaimse tervise probleemidest taastujaile, kes on mingil ajal liikumist harrastanud. Värskele alustajale võib eesmärgipärane liikumine olla liigselt jõudu proovile panev.

Erandiks on rühmas toimuv eesmärgipärane liikumine. Nt mõnel massiüritusel osalemine rühmana ja selletõttu üheskoos regulaarselt jalutuskäikude tegemine võivad haarata ka algaja liikumisse. Selles on suur mõju rühmal, ühtekuuluvustundel ja eesmärgi realistlikkusel.

Filosoofiline liikumine parandab nii keha kui hinge. Filosoofilise liikumise eesmärgiks võib olla enesetunde tõstmine ja lõdvestunud olek. Neid eesmärke võib saavutada päris tavalise liikumisega, nagu nt jalutamisega. Filosoofilise liikumise kaudu saab kogeda seesmist uuenemist nt enesemõistmise lisandumine. Idamaised alad nt *tai chi*'d ja joogat peetakse kindlasti filosoofiliseks liikumiseks.

Filosoofilised liikumisviisid aitavad taastujal saada sinasõbraks oma kehaga, tõsi, paljud neist liikumisviisidest nõuavad keskendumist ja koordineerivõimet. Sel juhul, kui vaimse tervise probleemidest taastuja leiab endas sädet filosoofiliseks liikumiseks, on sellise liikumisviisiga lihtsam liituda.

SOOVITUS: Liigu regulaarselt ja lisa koormust vähehaaval! Kirjuta välja suurele lehele valgel tahvil.

- Liigu mitmekülgset.
- Liigu oma võimete kohaselt.
- Liigu rühmas või üksi.
- Vali liikumisviis, mis sulle meeldib.
- Mine julgesti proovima uusi liikumisviise.
- Lisa liikumise kestvust vähehaaval füüsilise vormi tõustes.

Minu tervisliku liikumise nädal

Iga teekond algab esimesest sammust

Iga osaleja teeb enesele optimaalse nädala liikumise kava ning tutvustab seda teistele sh millist toetust ta vajaks, et tervislikku liikumisharjumust hoida või selleni jõuda. Soodustatakse ühiste ettevõtmiste kavandamist näiteks kahekesi, sõbraga kokkulepet vms.

Osalejad kirjutavad töövihikusse selle väärtuse, kus nad sotsiomeetria skaalal asusid ja eesmärgi liikumisega seoses sh toetusvajadus ja võimalused.

- Millist liikumise taset soovin hoida või saavutada (eesmärk järgmiseks nädalaks)
- Mida ma ise teen? Proovi nimetada ja üles kirjutada võimalikult täpselt päevad ja kellaajad
- Kes saab mind toetada ja kuidas? Kuna ma küsin selle toetuse.
- Kuidas mul läks? Räägi oma kogemusest järgmise kohtumise algul

Tutvusta oma plaani pinginaabrile sh kuhu sa füüsiliselt oma plaani paned (näiteks kasutad paberkaardil kalendrit või seinale visioonikaardina, IT lahendused). Tooge kokkuvõtte lõpuringi.

KAVA 7

Millest kõigest olen taastumas?

- Mineviku übermõtestamine kui võimalus enesejõustamiseks;
- Mõtted ja tegutsemisviisid, mis mõjutavad mind negatiivselt ja positiivselt;
- Seos isikliku personaalse taastumise mõtte- ja käitumisviisiga;

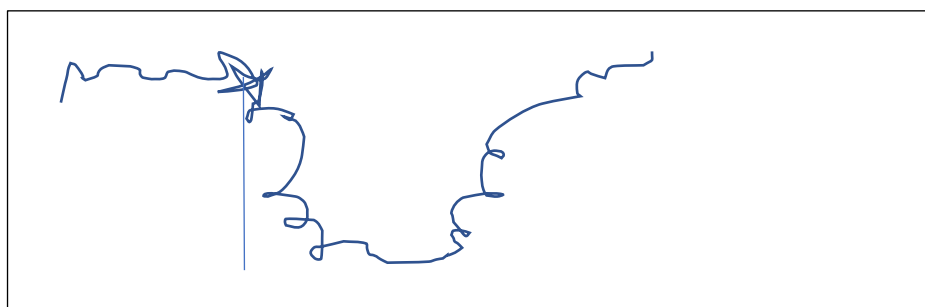
Tegevus	Aeg	Sisu	Abimaterjalid ja soovitus
Turvalise ruumi ja koha loomine	30 min	Ruumi avamine Venitusharjutus Kuidas on läinud ring sh kodutöö seoses liikumisega.	
Teema avamine	75 min	Lühiloeng, kasuta joonist Kogemuspõhine lühiloeng Küsida grupilt: milliseid mõtteid kuulu äratas?	Kasuta joonist! selgitades suhtumist minevikku ning tänase päeva olulisust.
Paus	15 min	Vaba vestluse ja kontaktide soodustamine .	
Millest kõigest olen taastumas?	90 min	Skaalaharjutus „Kui hästi ma enda eest hoolitsen“ Osalejad täidavad töölehe Millest kõigest olen taastumas. Moodustatakse väikegrupid ning jagatakse gruppides üleskirjutatut. Juhendaja küsib küsimuse (igat ühelt) : mis on andnud sulle jõudu hoolitama haigusest? Kirjutab need üles suurele paberile üles Lõpuring : mida võtan kaasa	Kogeme. Skaala harjutus, kui hästi ma enda eest hoolitsen. Avame. Lühiloengud „Millest kõigest olen taastumas“ Räägime ja kuulame. Tööleht
Kohtumiste aeg	30 min	RUUMI SULGEMINE	

Millest kõigest olen taastumas?

Alustades taastumisfaaside läbitöötamist, tuletame meelde taastumisfaasid (plakat seinal)

- Hetkeolukorra hindamine
- Millest kõigest olen taastumas?
- Suund tulevikku
- Tegutsemine oma elu nimel
- Kust ma tean, et olen taastunud?

lühidalt ja üldiselt, et aidatakse kursuslastel kujutada ette taastumist kui tervikut. Rõhutame kogu aeg, et taastumine on individuaalne ega toimu ainult ühel kindlal viisil. Joonista tahvlile ja selgita.



ELU ENNE HAIGESTUMIST - HAIGESTUMINE- PÕDEMINE- TAASTUMINE

Keegi ei soovi haigestuda. Psüühiline haigestumine on alati ootamatu ning toob kaasa palju muutusi ja väljakutseid. Pea meeles, et inimene taastub mitte üksnes haigusest, vaid tihti paljudest teistest asjadest, mis on juhtunud juba enne haigestumist, aga eriti haigestumise tagajärgedest. Vahel on neist asjadest taastumine raskem ja pikaldasem kui see, et õpid oma sümptomitega toime tulema või neid vaos hoidma ravi ja muu toe abil.

Oma elu- ja varasemate kogemuste tundmine on taastumise tähtsaks osaks. Haigestumine ja muud mineviku sündmused võivad äratada leina. Leinatöö ajal käsitletakse haigestumiskriisi ning sellega seotud tundeid ja mõtteid. Nendeks tunneteks võivad olla näiteks häbi, enda alavääristamine, viha, ängistus, süütunne ja frustratsioon oma haiguse sümptomite pikaajalisusest. Mineviku asjade juurde võid naasta sel määral, mil ise vajalikuks pead. Võid näiteks keskenduda neile asjadele, mis ei raiska praeguses argielus liigselt energiat. Pole olemas ühtainust õiget viisi selgitada endale, millest kõigest oled taastumas. Mõni kirjutab päevikut, teine maalib pilte, mõnele võib abi olla vestlusest spetsialistide või saatusekaaslastega, kui tundub raske analüüsida neid asju üksi.

Ülesannetest võid valida need, millest on sulle käesoleval hetkel kõige rohkem kasu, ja jätta teised vahele. Soovi korral võid nende juurde hiljem naasta.

Millest kõigest olen taastumas?- Kogemuspõhine lühiloeng ja näited(kogemusnõustaja)

Mõttele, millest kõigest oled enda meelest käesoleval hetkel taastumas.

Milliseid asju, sündmusi ja olukordi pead oma haigestumise põhjusteks?

Millest oled pidanud haigestumisega seoses loobuma?

Millest pole sa pidanud loobuma haigestumisest hoolimata?

Negatiivsed hoiakud iseenda suhtes ja juurdunud arusaamad iseenesest võivad vahel taastumist takistada.

Kui ma näiteks mõtlen, et minul ei õnnestu iialgi miski, hakkab ma vältima kõiki uusi olukordi, milles võin läbi kukkuda, aga sama hästi ka hakkama saada. Tasahilju hakkab mu elu piirduma vaid kõige tuttavamate ja turvalisemate asjadega ning mu eluring tõmbub koomale. Uued asjad tunduvad ähvardavad ning ma ei julge isegi üritada.

Kas oled täheldanud mõtlemis- ja tegutsemisviise, mille tagajärjel su enesetunne halveneb ja mille üle sa peaksid järele mõtlema?

Kas leidub selliseid mõtlemis- ja tegutsemisviise, millest peaksid püüdma loobuda?

Oma haigestumise ja sellele järgnenud seisundi aktsepteerimine on taastumisel üks raskeimaid väljakutseid. Aktsepteerimine ei tähenda siin seda, nagu tuleks pidada oma haigestumist või seisundit heaks asjaks. Iseenda ja oma seisundi aktsepteerimine tähendab, et tunnistame sündinud tõsiasju ja mööname, et minevikku ei saa muuta.

Tõsiasjad ei pruugi meeldida, aga neid tuleb näha, et oleks võimalik taastuda ja oma elu edasi ehitada. Taastumine on lootuse tärkamine pärast lootusetust. Lootus ja ootusrikkus tuleviku suhtes võimaldab mõelda, et elu võiks olla parem, kui see praegu on. Küsimus on selles, millal söandan näha võimalusi ja kuidas tegutseda nende teostumise suunas.

Mis on andnud sulle jõudu, hoolimata haigusest?

Kuidas ma enda eest hoolitsen?

Skaalaharjutused. Juhendaja ütleb, kus põrandal asuvad skaala otsad: ühes otsas on kõnealust asja palju või see peab enda kohta hästi paika ja teises otsas on seda vähe.

KÜSIMUSED:

- Kui hästi ma hoolitsen enda eest?
- Kui kerge on mul paluda teistelt abi?
- Kuivõrd ma olen praegu endaga rahul?

Igäüks valib skaalal endale sobiva koha. Lõpuks küsitleb juhendaja skaalal olijaid ja palub neil ütelda, miks keegi valis just selle koha.

Maha on tehtud skaala 1-100 (teip või lipikud maas). Ülevaade osalejate kehalisest aktiivsusest hetkel.

Jõustavad küsimused:

- Kui suur on hetkel sinu füüsiline aktiivsus? Kui rahul sa sellega oled? Millisele skaala kohale sa hetkel asud?
- Kui inimesed on valinud koha seistes skaalal, siis küsida: miks just siin seisad? Mida Sa praegu teed enese **füüsilise tervise heaks?**

KAS VIIMANE VÕIKS OLLA EELMISE SO. 6 TEEMA ALL?

Millest kõigest olen taastumas?

- Millest pole ma pidanud loobuma haigestumisest hoolimata?
- Kas olen täheldanud mõtlemis- ja tegutsemisviise, mille tagajärjel mu enesetunne halveneb ja mille üle ma peaksin järele mõtlema? Mida võiks muuta?
- Mis on andnud/ annab mulle jõudu, hoolimata haigusest?

Iseseisev ülesanne:

Kirjuta igal õhtul siia üles asjad, mille üle oled tänulik, mis on andnud jõudu ja rõõmu

KAVA 8

Suund tulevikku

- Vajadus muutuseks;
- Tulevikuvisioni loomine;
- Ootuste ja eesmärgi vahe;
- Isikliku eesmärgi sõnastamine ja ankurdamine;
- Seos isikliku personaalse taastumise mõtte- ja käitumisviisiga;

Tegevus	Aeg	Sisu	Abimaterjalid ja soovitus
Turvalise ruumi ja koha loomine	30 min	Ruumi avamine Venitusharjutus Kuidas on läinud ring sh kodutöö	
Teema avamine Suund tulevikku	75 min	Juhendaja juhatab teema sisse . Lühiloeng Kogemusnõustaja teeb kogemuspõhise ettekande Individuaalsed harjutused töövihikus juhendamisel	Aita lahti mõtestada töövihiku ülesanded ilmselt vajatakse ka personaalset aitamist selle kirjutamisel.
Paus	15 min	Vaba vestluse ja kontaktide soodustamine .	
Taastumine	90 min	Moodusta väikegrupid ning erguta inimesi jagama kogemusi Võid küsida igalt osalejalt individuaalselt: millist muutust sa soovid? Lõpuring : mida võtan kaasa	Hea oleks see üles märkida enese jaoks, et aidata hiljem eesmärkide loomisel Lõpuring
Kohtumiste aeg	30 min	RUUMI SULGEMINE	

SUUND TULEVIKKU

Taastumine tähendab aktiivset püüdlust tegutseda ise oma elu nimel. Taastumine toimub käesolevast hetkest tulevikku. Kui oled teinud endale selgeks oma käesoleva hetke olukorra, saad hakata mõtlema, kuhu kavatsed püüelda, mida saad ise oma püüdluste heaks ära teha ja milleks on praegu paras aeg.

Oma mõtete, eesmärkide ja ootuste väljaütlemine aitab sul asju enesele selgeks teha ja teeb need asjad reaalsemaks. Kui sa ise ei pea oma mõtteid piisavalt tähtsaks, et neid välja ütelda, on sul hea seda õppida. Ainult välja öeldud eesmärkides võid saada tuge teistelt inimestelt.

On hea vahet teha eesmärkidel ja ootustel. On kaks eri asja, kas ootad midagi teostuvat või sead endale mingi eesmärgi. Näiteks võib inimene oodata, et tervis paraneb. See ei ole eesmärk, sest see ei eelda inimeselt endalt tegelikult midagi. Ootamine on mitte aktiivne, vaid passiivne. Eesmärk tähendab midagi, mida saab ise teha või mille poole ise püüelda. Näiteks: tahan saada parema tervise ja kavatsen selle heaks midagi ette võtta (näiteks lähen iga päev väiksele jalutuskäigule, räägin kellegagi vms).

On hea meeles pidada, et elus ei saa ega ole tarvis kogu aeg kõike muuta. Muutus võib olla edasimineku vähehaaval, üks asi korraga. On ka asju, mida pole vaja muuta. Eesmärkide seadmisel tasub mõelda ka oma jõuvarudele: mida suudan käesoleval hetkel teha, edendamaks oma taastumist, ja mis on praeguseks piisav.

Eesmärgid ei täitu alati nii, nagu soovid, ja alati ei jaksa teha kõike, mida loodad. Näiteks ei pruugi sa eesmärki saavutada, kuna see on veel liiga raske või ajakava liiga pingeline. Sel juhul ei ole viga taastujas, vaid liiga nõudlikus eesmärgis. Sellestki saab õppida ja anda endale järgmisel korral piisavalt aega.

Piisab, kui püüded eesmärgi poole. Kui kõik ei lähegi alati plaani kohaselt, on tähtis õppida kuulama oma ootusi. Mida enam tead sellest, mida vajad või soovid, seda paremini saad elada elu, millele oled ise suuna andnud.

SUUND TULEVIKKU

Järgmine ülesanne võib aidata sind liigendada ja selgitada oma mõtteid, sest sa hakkad edaspidi koostama oma taastumiseesmärke. Kui ülesanne ei tundu sulle sel hetkel tähtis või tundub hirmutav jäta see vahele. Soovi korral võid hiljem selle juurde naasta.

Jagan oma kogemust sarnase ülesande tegemisest kui alustasin oma taastumisteedkonda

Et õppida seadma ja teostama oma taastumiseesmärke, mõtlesin oma praegusele hetke olukorrale ja valisin ÜHE asja, milles soovisin muutust või milles nägin probleemi.

Mõtlesin selle asja seisukohast läbi järgnevad küsimused:

1. Minu muutusevajadus
2. Minu soovid
3. Mida ma juba olen proovinud
4. Minu võimaluste leidmise näide
5. Võimaluste hulgast kaalumise ja valimise kogemuse näide
6. Kuidas ja kellelt ma abi ja toetust küsisin ja sain
7. Milline planeerija ma olin, kuidas plaan valmis
8. Kuidas ja millal ma otsustasin alustada

Mida ma sellisest samm- sammult liikumisest (probleemilahendamise oskusest arvan).

SUUND TULEVIKKU

Et õppida seadma ja teostama oma taastumiseesmärke, võid mõelda oma praeguse hetke olukorra üle ja valida ÜHE asja, milles soovid muutust või milles näed probleemi. Mõtle selle asja seisukohast läbi järgnevad küsimused:

1. Kirjelda oma muutusevajadust või probleemi võimalikult üksikasjalikult.
2. Mõtle, mida täpselt soovid selles asjas toimuvat. Mil viisil võiks see olla sinu meelest paremini?
3. Mõtle, mida oled püüdnud teha varem ja kuidas see on õnnestunud.
4. Mõtle erinevatele võimalustele: mida saaksid teha olukorra parandamiseks. (Ära mõtle veel, kas need on õigesti teostatavad, vaid pane pähe tulnud mõtted siia kirja.)
5. Hinda erinevaid võimalusi. Vali üks või mitu, mille viid ellu. Sea endale eesmärk näiteks vormis: Kavatsen õppida...
6. Mõtle, kes võiks sind eesmärgi saavutamisel toetada. Millisel viisil? Millist abi vajad: kohad, aeg, asjad, raha jne?
7. Mõtle, kui kaua on vaja eesmärgi poole püüelda.
8. Otsusta, millal alustad.

RÄÄGI OMA PLAANIST PINGINAABRILE JA SOOVI KORRAL SUURDE RINGI

KAVA 9

Tegutsemine oma elu nimel

- Päevadele sisu ja struktuuri andmine;
- Enese eest hoolitsemine;
- Töötamise võimalused;
- Seos isikliku personaalse taastumise mõtte- ja käitumisviisiga;

Tegevus	Aeg	Sisu	Abimaterjalid ja soovitus
Turvalise ruumi ja koha loomine	30 min	Ruumi avamine Venitusharjutus Kuidas on läinud ring sh kodutöö	
Teema avamine Tegutsemine oma elu nimel	75 min	Juhendaja juhatab teema sisse. Lühiloeng ja kogemusnõustaja näide . Juhendaja küsib grupilt: milliseid mõtteid see teis äratas? Vastavat vastustele tuleb juturing. Osalejad täidavad töölehe Väikegrupiarutelud küsimustega töövihikust Kogemusnõustaja ja juhendaja käivad osalejate juures vaatamas, kuidas neil läheb ja kas abi/selgitusi vajatakse.	Loeng Tööleht Küsimused taskuformaadis.
Paus	15 min	Vaba vestluse ja kontaktide soodustamine. Õuesõppe ettevalmistus	
Tegutsemine oma elu nimel	90 min	Ülesandega jalutuskäik õues. Lõpuring : mida võtan kaasa ja valmisolek teha iseseisvat ülesannet.	
Kohtumiste aeg	30 min	RUUMI SULGEMINE	

Tegutsemine oma elu nimel.

Võidakse mõelda, et taastumise "lõpptulemusena" muutub taastuja minapilt. Taastumist tuleks määratleda siiski mitte eesmärkide saavutamise alusel, vaid isiklikult kogetud elu mõttekuse vaatenurgast. Taastumisel on tähtis, et taastuja võtaks kasutusele uued, heaolu edendavad tegevusmudelid ja et need kinnistuksid osaks tema argipäevast. Taastumise protsesse ja kogemusi kaardistanud uurimused on tõstnud esile, et taastujate vaatenurgast tähendab taastumine algatusvõimelist ellusuhtumist ja aktiivsust oma elukeskkonnas.

Igaüks meist elab oma elu. Keegi ei saa elada meie eest ja meie ei saa elada kellegi teise elu tema eest. Me ei vabane kunagi valikute ja otsuste tegemisest. Taastumine tähendab väikesi samme argipäevas oma eesmärkide suunas. Taastumine toimub siin ja praegu, täna. See koosneb igapäevastest mõtetest, otsustest ja valikutest.

Et teha suuri otsuseid, tuleb esmalt õppida tegema väikesi, nagu enese eest hoolitsemine, oma ravimite võtmise küsimus, sõbrale helistamine, arsti või psühholoogi vastuvõtul käimine, nõudepesu, puhkus või jalutuskäik. Vahel piisab otsusest tõusta voodist üles. Need kõik on meie endi ainukordsed valikud. Inimese elu koosneb neist valikutest ja tegudest.

Taastumine on tihti vaikne, märkamatu rassimine ja argiasjade tegemine. See on, kui õpime nautima pisiasju ja märkama väikesi, kuid tähtsaid asju. See on, kui võtame osa elust ja argipäevast, rõõmudest ja muredest, puhkusest ja rahunemisest. Taastumine on väikeste tegude rakendamine oma heaolu vankri ette.

Vali ülesannetest need, millest on sulle praegusel hetkel enim kasu. Teised jäta tegemata või tule nende juurde soovi korral hiljem tagasi.

Tegutsemine oma elu nimel: Kogemusnõustaja lugu

Ka positiivne muutus võib tunduda hirmutav. Oleme harjunud elama teatud viisil ja suunavõtt muutusele tundub liiga suure riskina. Tuttav – ehkki mitterahuldav – olukord on turvalisem kui tundmatu tulevik.

Usk muutuse võimalusse ja otsus astuda samme muutuse suunas on raskemaid asju taastumisel. Kui sa ka tead, mida soovid ja vajad, ja kui oled leidnud endale eesmärged, mille poole püüelda, on ikkagi raske alustada.

Oma taastumisteedel mõtlesin ühel hetkel läbi. Toon näite oma elust- loo.

Täpsustan ajaskaala ja seose oma taastumise astmega

Küsisin endalt kolm olulist küsimust:

- Millistest asjadest koosneb minu tänane päev?
- Mida ma teen iseene pärast, mida mingil muul põhjusel?
- Mida olen täna teinud oma heaolu edendamiseks?

Milliseid kogemusi on sul enda taastumise toetamisest?

Mis on sul õnnestunud?

Hirm uue haigestumise ja tervise halvenemise ees on üks suuremaid takistusi taastumise teel. Kui sul on ka kogemusi, et oled püüdnud midagi oma jõuvarude taastumise suhtes liiga vara ja tervis on selle tulemusena kokku varisenud, võib hirm sümptomite halvenemise ees halvata tegutsemist.

Tervis ei varise üldiselt kokku üleöö, vaid kõigil taastujail on mingeid eelnevaid sümptomeid. On hea need tervise halvenemist ennustavad eelsümptomid ära tunda. Nende ilmudes saab hoogu maha võtta, puhata, rahuneda ja vajadusel ravile minna.

Ajutine seisundi halvenemine ei kõnele tingimata taastumise peatumisest või tagasiminekest – see võib kõnelda liiga kiirest edenemisest, liiga vähestest jõuvarudest või sellest, et taastumise käigus on tärganud raskesti käsitletavaid tundeid ja mõtteid.

Tegutsemine oma elu nimel

Igaüks meist elab oma elu. Keegi ei saa elada meie eest ja meie ei saa elada kellegi teise elu tema eest. Me ei vabane kunagi valikute ja otsuste tegemisest. Taastumine tähendab väikesi samme argipäevas oma eesmärkide suunas. Taastumine toimub siin ja praegu, täna. See koosneb igapäevastest mõtetest, otsustest ja valikutest.

Jõustavad küsimused (+ lisaks on olemas tugevamal paberil samade küsimustega taskuküsimused).

- Millistest asjadest koosneb minu tänane päev?
- Mida ma teen iseene pärast, mida mingil muul põhjusel?
- Mida olen täna teinud oma heaolu edendamiseks?
- Mis varem on töötanud minu heaks, õnnestunud? Kas saaksin kasutada ka täna?

Räägi pinginaabrile jalutuskäigul ja soovikorral suurde ringi mida harjutusest õppisid, võtad kaasa.

Võid harjutuse teha üksi mõeldes samadele küsimustele (abiks taskuformaadis küsimused).

Iseseisev ülesanne: Täienda oma mõtteid siia enne järgmist kohtumist. Räägi vahepeal samal teemal kellegagi, kes on sulle tähtis. Pane siia kirja, kes see võiks olla, kuna sa temaga kohtud.

KAVA 10

Vaimne tervis ja tagasilanguste ennetamine

- Jõuallikad ja jõu vähendajad;
- Pinge ja stressi tekitajad;
- Pinge ja stressiga toimetuleku viisid;
- Ohumärkide plaani ja kriisikaardi tutvustus;
- Seos isikliku personaalse taastumise mõtte- ja käitumisviisiga;

Tegevus	Aeg	Sisu	Abimaterjalid ja soovitus
Turvalise ruumi ja koha loomine	30 min	Ruumi avamine Venitusharjutus Kuidas on läinud ring sh kodutöö	
Teema avamine Jõuallikad ja jõu vähendajad, tegutsemine oma elu nimel	75 min	Lühiloeng ja kogemustekanne Töölehe täitmine Juhendaja küsib tagasisidet üleskandele „millised asjad röövivad sinu elus jõudu“ ning kirjutab suurele paberile üles. Vastavalt kirjutatule saab teha üldistusi: millised asjad annavad jõudu? <i>Peale üleskirjutamist moodustada väikegrupid ja toimub jagamine</i>	Töölehed või kohtumised
Paus	15 min	Vaba vestluse ja kontaktide soodustamine .	
Tegutsemine oma elu nimel	90 min	Ohumärkide plaani tutvustus ja selle kasud. Kui huvilisi mitmeid, siis võib hakata täitmist poovima. Kriisikaardi tutvustamine. Lõpuring : mida võtan kaasa. Iseseisev ülesanne	
Kohtumiste aeg	30 min	RUUMI SULGEMINE	

Vaimne tervis ja tagasilanguste ennetamine

**Kas oled kunagi pidanud pettuma oma taastumise edenemises?
Kas oled pärast haigestumist kogenud aegu, mil ei tundu midagi juhtuvat?
Mida oled lootnud juhtuvat?**

Kui tegutsed oma eesmärkide saavutamise suunas, võid leida uusi eesmärke. Peale selle võid märgata, et esialgsed eesmärgid vajavad täpsustamist. Võib ilmned vajadus hinnata ümber ajakavasid ja toe vajadust. Taastumine on mitte üksnes teadlik pürgimus teatava punkti suunas, vaid see tähendab ka hinnangut iseendale, oma edenemisele ja eesmärkidele.

Eesmärkidesse ei tasu ka takerduda. Näiteks võivad mõned inimesed olla oma kogemuste tõttu allergilised juba pelgalt sõna „eesmärk“ suhtes. See võib tähendada neile millegi saavutamist, enda sundimist või kusagile kiirustamist. Taastumine seda ei tähenda. On hea võtta endale eesmärke, kuid nendeni ei jõua alati nii kiiresti, kui sooviks. Muutus ei toimu hetkega. On hea olla armulik iseenda vastu ja hoolitseda oma suutlikkuse eest.

Taastumise mõtteks ei ole väsitada täiendavalt, vaid anda võimalusi uuele. Vastutus oma suutlikkuse üle tähendab, et püüad teha asju, mis lisavad jõuvarusid ja rõõmu. See tähendab, et hoolitsed piisava puhkuse ja lõõgastuse eest ning õpid juhtima stressi. See tähendab, et nõustud vastu võtma ja kasutama kättesaadavat tuge. See tähendab vahendite leidmist, et pidada vastu vastuoludes ja konfliktides.

Kõigi inimeste elus on asju, mis kulutavad ja kahandavad jõuvarusid. Kuna argiasjadega toimetulek, oma tervenemine ja taastumine ning koostelu lähedastega nõuavad omapoolset panust, on väga tähtis hoolitseda oma jõuvarude värskendamise eest.

Vali järgnevatest ülesannetest sellised, mille lahendamisel on sulle praegusel hetkel enim kasu. Jäta teised tegemata või naase nende juurde soovi korral hiljem.

Vaimne tervis ja tagasilanguste ennetamine: kogemusnõustaja näide

Kõigi inimeste elus on asju, mis kulutavad ja kahandavad jõuvarusid. Kuna argiasjadega toimetulek, oma tervenemine ja taastumine ning kooselu lähedastega nõuavad omapoolset panust, on väga tähtis hoolitseda oma jõuvarude värskendamise eest.

Minu lugu

- Kas olen kunagi pidanud pettuma oma taastumise edenemises?
- Kas olen pärast haigestumist kogenud aegu, mil ei tundu midagi juhtuvat?
- Mida oled lootnud juhtuvat?

Mis kirjeldatud eluperioodil:

- Röövis minu elus jõudu?
- Millised asjad andsid jõudu juurde?

Täna sel päeval

- Millised olukorrad tekitavad minus stressi? Kuidas ma nendega toime tuleks?
- Millal tunnen, et olen lõõgastunud? Kuidas ma neid olukordasid endale loon?
- Mida võin täna teha, et saada head meeleolu?

Vaimne tervis ja tagasilanguste ennetamine

Kõigi inimeste elus on asju, mis kulutavad ja kahandavad jõuvarusid. Kuna argiasjadega toimetulek, oma tervenemine ja taastumine ning kooselu lähedastega nõuavad omapoolset panust, on väga tähtis hoolitseda oma jõuvarude värskendamise eest.

- Mis röövib minu elus jõudu?
- Millised asjad annavad jõudu juurde?

Mõttele palun konkreetsetele olukordadele:

- Millised olukorrad tekitavad minus stressi ja kuidas ma nendega toime tulen? Minu näited:
- Millal tunnen, et olen lõõgastunud ja kuidas ma neid olukordasid loon? Minu näited:

Lõpuring:

- Mida võin täna ja homme enda heaks teha, et saada head meeleolu?
- Valmisolek koostada endale ohumärkide plaan ja kriisikaart. Kes saab mind selles aidata?

ENNETVATE OHUMÄRKIDE PLAAN

Nimi:		Koostamise kuupäev:		
Faasid	<i>Ohumärgid nagu ma ise neid märkan</i>	<i>Ohumärgid nagu teised neid tajuvad (küsin)</i>	<i>Toimetulekut toetavad strateegiad, mida kasutan</i>	<i>Abi , mis teised saavad pakkuda (küsin, annan oma soovist teada)</i>
Roheline				
Kollane				
Punane				
Oluline informatsioon				

OHUMÄRKIDE PLAANI NÄIDE

Nimi: <i>Frank</i>				
Faasid	<i>Ohumärgid nagu ma ise neid märkan</i>	<i>Ohumärgid nagu teised neid tajuvad (küsin)</i>	<i>Toimetulekut toetavad strateegiad, mida kasutan</i>	<i>Abi , mis teised saavad pakkuda (küsin, palun)</i>

Roheline	<p>Ma tunnen end hästi, käin tööl, kuulan rocki. Mind huvitavad</p> <p>kõik aktuaalsed sündmused ja mulle meeldib teistega kontaktis olla.</p>	<p>Frank läheb tööle, joob kaaselanikega kohvi, vaatab telerist uudistesateid ja loeb ajalehe põhjalikult läbi. On olemas vastastikune mõistmine.</p>	<p>Hoolitseda, et mu päevades oleks korrapära. Ise ühendust võtta oluliste inimestega, näiteks Vello (minu vend) ja</p> <p>Els ja Jaciga (kaaselanikud).</p>	<p>Kontakti hoidmine ilma mind surve alla panemata, näiteks veendes mind selles, mis mulle head teeb.</p>
Kollane	<p>Ma muutun närviliseks</p> <p>ja hakkam muret tundma selle pärast, mis maailmaga toimub ning jään järjest kauemaks ärkvele, et internetist infot ja märke otsida.</p>	<p>Frank hakkab järjest rohkem bluesi kuulama ja internetis surfama.</p> <p>Vastastikune mõistmine muutub raskemaks.</p>	<p>Kuulata tihedamini Led Zeppelini kolmandat plaati: see muudab mind jälle rahulikumaks.</p> <p>Kutsuda Els ja Jaci tihedamini enda juurde kohvi jooma ja helistada tihedamini vennale – kui vaja, siis igal õhtul.</p> <p>Järgida minu igapäevaste tegevuste nimekirja. Minna kogemusjuhendaja vestlusrühma.</p>	<p>Rita võib mulle vajaduse korral ravimeid pakkuda, aga kui ma keeldun, ei tohi ta mulle survet avaldada.</p> <p>Kui Rita arvab, et minuga on asjad halvemini, arutab ta seda</p> <p>Vello, Elsi ja Jaciga.</p>
Punane	<p>Mu mõtted on täielikult hõivatud katastroofidega, ma tegelen nendega pidevalt.</p> <p>Teised hakkavad mulle järjest rohkem survet avaldama ja ma hakkam sellele vastu.</p>	<p>Frank ei maga enam, ta tegeleb pidevalt teiste veenmisega ega kuula, mida nemad ütlevad. Ta kuulab ainult</p> <p>heavy metal-muusikat.</p> <p>Vastastikune mõistmine puudub.</p>	<p>Rahutus ja murelikkus vallutavad mu. Ma pean leidma pidepunkti rahunemiseks, kuid ei suuda seda tavaliselt enam üksi teha.</p> <p>Ma tahan, et ma jätkaksin korralikku toitumist, muidu hakkam end veel ka jälle nõrkuse tõttu kehvasti tundma.</p>	<p>Rita viibib võimalikult palju minu juures, sest ma tunnen end koos temaga kõige rahulikumana. Ülle (minu vaimse tervise õde) pakub mulle täiendavaid ravimeid. Kui ma pean ravile minema, tuleb Rita kaasa ja suhtlus jääb edasi asjalikuks ning räägitakse võimalikult vähe, muidu muutun ma kiiresti veel rahutumaks.</p>
Oluline teave	<p>Olen kunagi pidanud lahutuse läbi tegema ja see häiris mind veel aastaid. Kui üleskeeratud, ärritunud ma ka ei oleks, puuduvad mul igasugused kurjad kavatsused teiste inimeste suhtes. Ma ei ole kunagi olnud vägivaldne teiste suhtes füüsiliselt.</p>			

KAVA 11

Taastumise eesmärk ja siht/ plaan .Kust ma tean, et olen taastunud?

- Käesolev taastumisfaas
- Enesemääratlus taastumisteedekonnal
- Seos isikliku personaalse taastumise mõtte- ja käitumisviisiga

Tegevus	Aeg	Sisu	Abimaterjalid ja soovitud
Turvalise ruumi ja koha loomine	30 min	Ruumi avamine Venitusharjutus Kuidas on läinud ring sh kodutöö	
Teema avamine Kust ma tean, et olen taastunud? Taastumise kindlustamine	75 min	Juhendaja tutvustab teemat. Kogemusnõustaja loeb teema kohase lühiloengu. Osalejad täidavad töövihikust ülesanded. Harjutus: Taatumisfaasi määratlemiseks sotsiomeetria harjutus: maha on tehtud skaala 1-100 (teip või lipikud maas). Küsimus: millisel taastumise skaala kohal sa hetkel asud? Kui inimesed on valinud koha seistes skaalal, siis küsida: miks just siin seisad? Kas Sa oled rahul selle kohaga? Kas oled liikunud skaalal võrreldes eelmise korraga kui tegime sama harjutust? Juhendaja küsib ning märgib endale vastused üles.	Lühiloeng Kogemusetekanne Töölehed Tööleht, minu taastusabi plaan Vajalik teha?
Paus	15 min	Vaba vestluse ja kontaktide soodustamine	
Taastumise kindlustamine	90 min	Programmisis osalemise eesmärkide ülevaatamine, arutelu. Kui osalejal on olemas rehabilitatsiooni-või tegevusplaan, siis ka neid on hea praegu üle vaadata. Küsimus ja arutelu: kas kõigil on olemas tugi jätkuvaks taastumiseks (inimene, teenused jne) Lõpuring : mida võtan kaasa siit oma ellu?	Kõigil rühmakordadel on seinal osalejate eesmärgid. Juhendaja palub töövihikust osalejatel vaadata oma kursuse ajaks sätitud esimesel grupikorral püstitatud eesmärgid ning hinnata , kuidas täitmisega praegu on. Lõpuring
Kohtumiste aeg	30 min	RUUMI SULGEMINE	

Kust ma tean, et olen taastunud?

Osa taastujaist kogeb, et taastumine on protsess, mis kestab kogu ülejäänud elu, või teekond, mille kestel on võimalik otsida mõttekamat elu, jälgida oma jõuvarusid ja püüda parandada elukvaliteeti. Osa on aga seda meelt, et mingil perioodil jääb taastumine kui teadlik tegevus tahaplaanile ja inimene hakkab elama oma tavalist elu, milles haigus ja taastumine ei mängi enam kesket rolli.

Taastumise ajal saab haigestumisest vähehaaval osa oma eluloost, aga mitte eluloo tähtsaim või tähendusrikkaim osa. Haigus ei määra enam nii palju, kes või milline on inimene, vaid sellest saab pigem üks eluetapp.

Taastudes kujundab inimene tasahilju uudse arusaama iseenesest ning oma suhtest teiste inimeste ja maailmaga. Kujutus iseenesest võib olla haavatavam ja nõrgem kui enne haigestumist, kuid teisest küljest võib see olla mitmes mõttes ausam ja tugevam.

Samas võib muutuda suhe teiste inimestega. Taastujad ise kirjeldavad, kuidas inimsuhted on muutunud mitmeti tähendusrikkamaks kui varem. Muutuda ja täpsustuda on võinud ka suhtumine maailma ja oma väärtustesse. Samuti saavad taastumise ajal õpitud uued tegevusmudelid osaks iseenesest ja argipäevast.

Võimalikult hea elu ei tähenda alati sümptomite puudumist, vaid võimet elada sümptomitest hoolimata või koos nendega. Oma elu on inimese enese nägu, oma valikute tulemus ja selles on oma vaatenurgast piisavalt asju. See tähendab tavalist elu.

AVAME

Kust ma tean, et olen taastunud? Kogemusetekanne

Osa taastujaist kogeb, et taastumine on protsess, mis kestab kogu ülejäänud elu, või teekond, mille kestel on võimalik otsida mõttekamat elu, jälgida oma jõuvarusid ja püüda parandada elukvaliteeti. Osa on aga seda meelt, et mingil perioodil jääb taastumine kui teadlik tegevus tahaplaanile ja inimene hakkab elama oma tavalist elu, milles haigus ja taastumine ei mängi enam kesksel rolli.

Taastumise ajal saab haigestumisest vähehaaval osa oma eluloost, aga mitte eluloo tähtsaim või tähendusrikkaim osa. Haigus ei määra enam nii palju, kes või milline on inimene, vaid sellest saab pigem üks eluetapp.

Kuidas on minu ja minu looga

Mida ma mõtlen taastumisest?

Mis pani mind nii mõtlema?

Millises taastumisfaasis arvan end hetkel olevat?

Kuidas ma määratlen olukorra, kui ma enda meelest olen taastunud?

KOGEME

KUST MA TEAN, ET OLEN TAASTUNUD?

Mõttele omaette mõtiskleda ülesande küsimuste üle. Pärast seda vestle väikerühmas. Too mõtted suurde ringi.

Mida ma mõtlen taastumisest?

Mis pani mind nii mõtlema?

Millises taastumisfaasis arvan end hetkel olevat?

Kuidas ma määratlen olukorra, kui ma enda meelest olen taastunud?

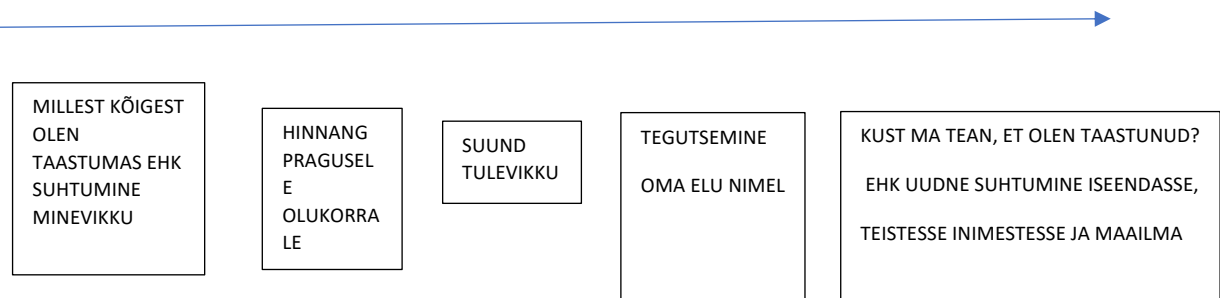
Taastumise skaala

Märgi maalritebiga pörandale skaala (vaata skeemi allpool). Skaalale on kinnitatud paberilehed, millele on kirjutatud taastumise eri faasid. Kursuslastel on palutud minna skaalal kohta, kus nad ise arvavad end hetkel taastumisel olevat. Pärast seda võivad nad jutustada, miks nad on valinud selle koha ja milliseid mõtteid/tundeid see koht neis praegusel hetkel äratav.

Ülesannet võib jätkata, paludes kursuslastel siirduda järgmiseks sinna kohta, kus nad loodavad olevat näiteks aasta pärast. Sellest kohast lähtudes võivad nad jutustada, mis on võimaldanud või põhjustanud siirdumise sinna kohta. Mis tunne on seal olla ja milliseid mõtteid see äratav?

Ülesannet selgitades on hea ütelda kursuslastele valjusti, et see koht, mille nad nüüd valivad, kõneleb nende praegustest arusaamadest. Kui ülesanne tehtaks homme uuesti, võiks koht olla juba teine. Skaalale ei minda ka end teistega võrdlema, vaid see harjutus on üksnes iseenese jaoks. Igaüks mõistab skaala kohti omal viisil. Sellegi ülesande juures on hea meeles pidada, et osalemine on vabatahtlik.

- Hetkeolukorra hindamine
- Millest kõigest olen taastumas?
- Suund tulevikku
- Tegutsemine oma elu nimel
- Kust ma tean, et olen taastunud?



TAASTUMIST TOETAVAD PLAANID . Kogemusetekanne

Taastumist on tihti vaadeldud teekonnana, kus astutakse samme eesmärkide suunas. Teel olles peab inimene vahel puhkama ja suunda täpsustama. Vahel sattutakse mõttele, kas kogu rännak on üldse mõttekas. Paiguti on vaja leida uusi radasid, kui algselt kavandatud muutuvad läbitamatuks. Teinekord on vaja pöörduda tagasi, kui märkad, et eesmärk ei ole enam püüdlusi väärt. Seepärast tuleb eesmäärke seades silmas pidada, et eesmärgid võivad taastumise ajal kasvada ja vahest muutuda. Taastumist ei saa dikteerida tegutsemine ega sund. Inimene ei saa taastumist sooritada.

Iga taastusravi ja rehabilitatsiooni määratlus rõhutab taastustöö keske omadusena selle plaani- ja sihipärasust. Tegelikult puudub paljudel vaimsest kriisist taastujail taastusplaan või ta ei ole teadlik selle olemasolust. Et taastusplaan toimiks taastumist edendava tegurina, peaks selle ülesandeks olema selgitada eesmäärke ja võtteid ning lisada taastuja teadlikkust oma olukorrast, alternatiividest, võimalustest ja valikutest.

Taastusplaan peaks kasvatama taastujas tunnet, et tema taastumisprotsess ja selle suund on tema meelevaldas ja et toetust on piisavalt.

Taastuja vaatenurgast peaks taastusplaan vastama järgmistele küsimustele:

- Mille poole püüdlen oma elus ja taastumises?
- Millised on mu enese eesmärgid?
- Kes ja kuidas mind mu püüdlustes toetab?
- Milliseid teenuseid saan ja mida on mul õigus saada?
- Mis on nende teenuste eesmärgid?
- Millise ajakavaga edeneme?
- Millal ja kuidas edenemist hinnatakse?
- Kes vastutab terviku ja ajakava ja kättesaadavuse üle st on mul kindel kontaktisik, kellega saan seda arutada?

KAVA 12

Taastumise kindlustamine, tuge ja teadmisi

- Jätkutoe vajadused ja võimalused peale kursuse lõppu
- Seos isikliku personaalse taastumise mõtte- ja käitumisviisiga sh hõive
- Tagasiside programmile
- Taastumise tugisambad- kursuse mõju hindamine

Tegevus	Aeg	Sisu	Abimaterjalid ja soovitus
Turvalise ruumi ja koha loomine	30 min	Ruumi avamine Venitusharjutus Kuidas on läinud ring sh kodutöö	
Teema avamine Kust ma tean, et olen taastunud? Taastumise kindlustamine	75 min	Juhendaja tutvustab teemat. Kogemusnõustaja loeb teema kohase lühiloengu. Harjutus : kuumaõhupall . Mis teeb taastumise kergeks, mis raskeks – takistab.	
Paus	15 min	Vaba vestluse ja kontaktide soodustamine .	
Taastumise kindlustamine	90 min	Taastumise viie tugisamba hindamise ettevalmistus. Lühiloeng- tõenduspõhine taust. Tagasiside programmile koosloome, kõik kaasatud + Individuaalne ankeet	Tunnistused! Väike meene Jõustav hüvastijätu ring. Näiteks voldikkiri vms. Soodustada omavaheliste kontaktide loomist.
Kohtumiste aeg	30 min	RUUMI SULGEMINE	

AVAME

Taastumise kindlustamine

Oma eesmärgid otsida, leida ja nende suunas tegutseda on raske väljakutse, kuid see tasub end ära. Muutuseks on tarvis aega, rahu, ruumi ja heatahtlikkust iseenda vastu.

Oled seadnud endale eesmärgid selle kursuse ajaks. Otsi need välja.

Uuri neid ja mõtle, mis on teostunud, mis mitte.

Mis on võimaldanud eesmärgideni jõuda ja mis on raskendanud nende teostumist?

Mida oled õppinud selle kursuse ajal eesmärkide seadmisest ja nende hindamisest?

Mida oled õppinud selle kursuse ajal iseendast ja oma taastumisest?

Võid hiljemgi võtta aega, et mõtelda uuesti sellel kursusel esitatud küsimustele ja täiendada oma õpimappi. Selle kaudu võid näiteks märgata, mis on muutunud või millised neist on sel hetkel tähtsad sinu taastumises. Ka taastumise eri faasides tasub aegajalt tagasi pöörduda ja mõtelda, millises taastumisfaasis sa parajasti oled.

Üks viis toetada oma taastumist on liituda erinevate kogukondadega või gruppidega. Mõned saavad rohkem kasu erinevatest ühisel huvil põhinevatest gruppidest (näiteks kunstihuvilised, matkagrupid jne), teised aga vestlusest sarnases olukorras olijatega. Näiteks Sümptomite juhtimise kursustelt võid leida kasulikku teavet ja võtteid, kuidas hoida vaos haiguse sümptomeid ja koostada endale kriise ennetav plaan (ennetavate ohumärkide plaan). Rehabilitatsiooni raames pakub sellist kursust näiteks Heaolu ja Taastumise Kool.

Pea meeles, et keegi ei pea taastuma üksi. Taastusplaani koostamine koos rehabilitatsioonimeeskonnaga võib aidata sind taastumisprotsessis edasi. Võite arutada rehabilitatsiooni eesmärgid ja võtteid ning tuge, mida vajad taastumise juures.

Kas sul on oma taastumist toetav tegevusplaan?

Kas osalesid ise selle koostamisel ja said mõjustada selle sisu?

Kas sul on oma eksemplar või koopia?

Kui sul on oma teenustega seotud tegevusplaan, kas on nüüd saabunud aeg seda üle vaadata?

AVAME (kogemusnõustaja).

Tuge ja teadmisi. Kogemusetekanne

Kui oled sellel kursusel kaasa töötanud, on sul ehk tärganud uusi vajadusi ja ootusi oma taastumise suhtes. Võib-olla vajad veel tuge ja teadmisi mõnede asjade läbitöötamiseks.

Keegi teine ei saa sinu asemel hinnata, milliseid teadmisi just sina vajad. Taastujal on siiski õigus saada teavet ja vastuseid küsimustele. Asjalik, realistlik ja lootusrikas teave aitab mõista oma olukorda ja liigendada paremini tervikut.

Eri haigustest, nende sümptomitest, ravist ja ravimitest on koostatud lühikesi ja lihtsaid brošüüre, mida võid küsida oma vaimse tervise õelt. Psüühilistest probleemidest taastujaile pakutakse ka erinevaid ravi- ja rehabilitatsiooni -- ja tegevusjuhendajateenuseid . Sa peaksid erinevad võimalused endale selgeks tegema, sest küsimus on sinu elust ja tervisest.

Kui sa ise ei suuda kõike välja selgitada, mõtle, kellelt võid saada tuge. Riiklikest teenustest ja võimalustest annavad infot Töötukassa või Sotsiaalkindlustusameti spetsialistid.

Taastumismõtteviisi rakendavatest meeskondadest saad ülevaate EPRÜ koduleheküljelt.

ARUTELU

Kas tead enda meelest piisavalt erinevatest ravi- ja rehabilitatsiooni võimalustest?

Millist lisateavet vajad?

Kust võid teavet saada?

Millist tuge praegu vajad, et taastumine võiks edeneda?

Kust võid saada tuge ja kes saavad sind toetada?

Lõpetuseks

Viimasel kogunemisel on hea kõnelda põhjalikumalt mingi asja lõppemisega seotud tunnetest.

Loodame, et ka pärast kursust on sul võimalus aegajalt peatuda oma taastumisküsimuste juures ja arutleda, mis on sulle sel hetkel tähtsaim ja milliste asjade nimel tahad töötada.

Meie kogemus kinnitab, et kursusel käsitletud asjad ja teemad võivad tulla meelde ka mitme kuu pärast, ja me loodame, et sul on võimalus neid asju kellegiga arutada.

Taastumine võtab aega ja tihti vajatakse tuge. Me loodame, et sa hangid vajaliku toe. Keegi ei pea taastuma üksi.

Tähtis on hoolitseda oma jõuvarude eest. Juhtmõtteks võiks olla see, et küll kurvad asjad hoolitsevad iseenda eest – need tulevad meie ellu ka siis, kui me neid ei kutsu. Seepärast on tähtis hoolitseda oma jõuvarude eest, et jaksaks kokku puutuda ka kõige tülikamate asjadega.

Sa võid ka selles faasis valida, milliseid mälestusi tahad sellelt kursuselt kalliks pidada. Kas mäletad asja, mis sul ebaõnnestus või milles pettusid, või soovid mäletada seda, mis sul õnnestus ja milles iseennast ületasid, või kui keegi ütles sulle midagi tähendusrikast. Pole ükskõik, mida mäletame ja milliseid mälestusi kalliks peame. Praegu saad otsustada, milliseid mälestusi tahad siit kaasa võtta ja kalliks pidada. Loodetavasti on need sellised, millel on sulle positiivne tähendus.

Kursuse lõppemisega võib kaasneda vastuolulisi tundeid. On rõõm, et oled suutnud midagi lõpule viia, aga teisest küljest kurb, et tuttav, vahest tähtsaks kujunenud rühm laguneb. Samaaegselt võib olla tühjuse ja täiuse tunne. Ka väsimus on levinud tunne kursuse lõppedes. On tähtis teada, et need tunded ei ole märgiks sellest, et oled arenemas halvemuse suunas, vaid need kuuluvad asja juurde.

Pärast kursust võib tulla ka tunne, et teised kursuselased on olnud nii toredad ja mõnusad, ja seepärast õnnestus kursus minulgi. On tähtis meeles pidada, et iga kursusel olnu panus atmosfääri loomisele ja omavahelisele jagamisele on olnud tähtis, ja seega on tähtis iga kursuselase osalemine. Selle üle võib rõõmutseada ja selle eest võib ennast tänada.

Ja lõpuks: see, mis on olnud võimalik siin, on võimalik ka mujal!

PÕHIMÕTTED

1. Osalemine
2. Vastutus
3. Siin ja praegu
4. Võrdväarsus
5. Oma elu puudutav asjatundlikkus