

Staksteinar (Stepping Stones)



Sjónrænn leiðarvísir um bata

Inngangur

Bati er flókið og mjög einstaklingsbundið ferðalag. Á þinni leið að bata gætirðu fundið fólk sem upplifir sömu hlutina og þú og kannski líka aðra sem eru á annarri leið. Markmiðið sem felst í fræðslu um bata er að veita upplýsingar, ráðleggingar og tillögur að hlutum að íhuga, ekki það að segja fólki hvað það á að gera.

Þessi myndræni leiðarvísir var skapaður af fjórum samtökum, frá fjórum mismunandi löndum. Við unnum saman við verkefni sem var fjármagnað af Erasmus+. Fólk með alvöru lífsreynslu tók virkan þátt í þróun leiðarvísisins með því að deila sínum eigin upplifunum og skoðunum á bataferlinu.

Þrátt fyrir að vera uppruninn frá fjórum mismunandi löndum, þá deilum við öll svipuðum skoðunum um það hvað bati er og hvernig hann virkar. En við sáum líka að það vantaði ákveðin brot í það hvernig fræðsla er notuð til að hjálpa fólki með bataferli sitt.

Þegar fólk lærir um bata munu sumir græða á því að tala um hann en aðrir læra best með því að sjá fræðsluna túlkaða sjónrænt. Þau læra

frekar á sjónrænan hátt en með bóklegum hætti eða með tali. Sjónræni leiðarvísirinn sem þú ert í þann mund að lesa var skapaður með þetta í huga. Leiðarvísirinn inniheldur tuttugu frumskapaðar myndskreytinga eftir listamann, byggðar á hugmyndum og upplifunum teymisins sem stóð að sköpun hans. Teymið samanstendur bæði af neytendum og fagmönnum innan geðheilsusviðsins.

Myndskreytingarna tengjast allar ákveðnum hliðum bataferlisins og eru útkoma sameiginlegrar vinnu fjögurra rýnishópa innan landanna fjögurra. Hver myndskreyting hefur stuttan titil og texta sem er hugsaður til þess að leiða að meginmerkingu hennar, samkvæmt höfundunum. Þennan leiðarvísi geta bæði fagmenn og skjólstæðingar notað til að hjálpa sjálfum sér og öðrum í þeirra bataferli. Ein leið til að nota leiðarvísinn er að nota myndirnar sem umræðuefni í hóp. Til dæmis, gætirðu sýnt hópi fólks í bataferli myndirnar og beðið þau að deila því sem myndin þýðir fyrir þeim. Önnur leið til að nýta leiðarvísinn er að notast við myndirnar í einkaviðtali til að hjálpa einhverjum að skilja hvernig bati getur litið út fyrir mismunandi fólki. Textana sem fylgja myndunum má nota til að veita grunnupplýsingar og til að hvetja umræðu um myndirnar en einnig er hægt að nota myndirnar einar og sér, aðskildar frá textanum.

Index

1. Bötnun
2. Að hafa auðlindir okkar í samhljómi
3. Að breyta sjónarmiðum
4. Húmor sem ferðafélagi
5. Félagslegur stuðningur
6. Jafnvægi
7. Að læra um sjálfa/n/t þig
8. Meðvitund á eigin hug og líkama
9. Að koma sér á skrið
10. Að sameina færni þína og verkfæri

11. Von
12. Ábyrgð
13. Að takast á við erfiðleika
14. Vald sem felst í því að velja
15. Staksteinar
16. Ólínulegt ferðalag
17. Þú ert eins og þú ert
18. Að þora að gera tilraunir / prufa þig áfram
19. Gleðigeislar



Bötnun

Þegar okkur batnar skiljum við eftir okkur
þjargráð sem hjálpa okkur ekki lengur.
Þetta skapar rúm fyrir þroska.



Að hafa auðlindir okkar
í samhljómi

Við stjórnun mörgum þáttum sem
batinn okkar reiðir sig á.



Að breyta sjónarmiðum

Að upplifa sársauka getur afhjúpað
viðtækara sjónarmið sem við gátum
ekki gert okkur í hugarlund fyrir.



Húmor sem ferðafélagi

Stundum felst besta sjálfsaðhlynningin
í því að bjóða húmor og gamni
að vera samferða þér á ferðalagi þínu.



Félagslegur stuðningur

Það þarf heilt samfélag til
að styðja einhvern og hvetja til bata.



Jafnvægi

Við höllumst sífellt ýmist til vinstri eða hægri í lífinu. Með því að einbeita okkur að því sem liggur framundan eigum við betri möguleika á því að halda fram á við.



Að læra um sjálfa/n/t þig

Sífelldur lærdómur veitir dýrmæta innsýn og auðlindir sem þú getur nýtt til þess að miðla þér fram á við á meðan innsæi getur verið áttavitinn þinn á ferðalagi þínu.



Meðvitund á eigin hug og líkama

Stundum þurfum við að minna okkur
á það að líkami okkar og hugur
eru lífsförunautar hvors annars.



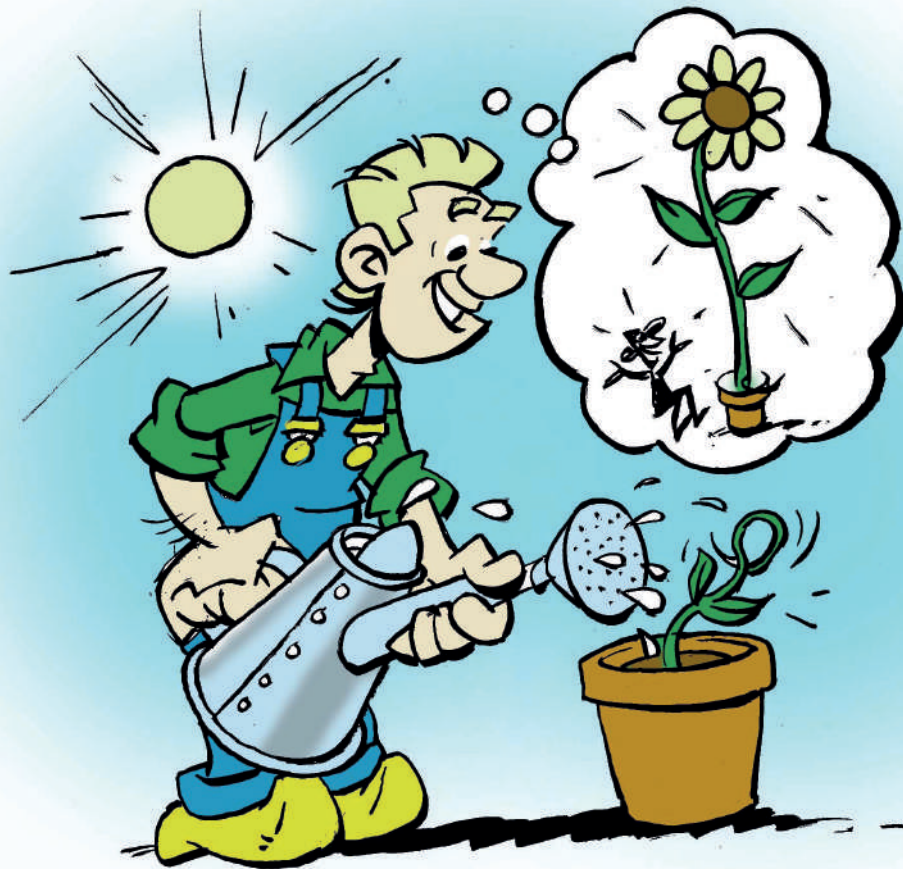
Að koma sér á skrið

Öll virkni og allar tilraunir eru skref í átt að árangri í bataferli þínu.



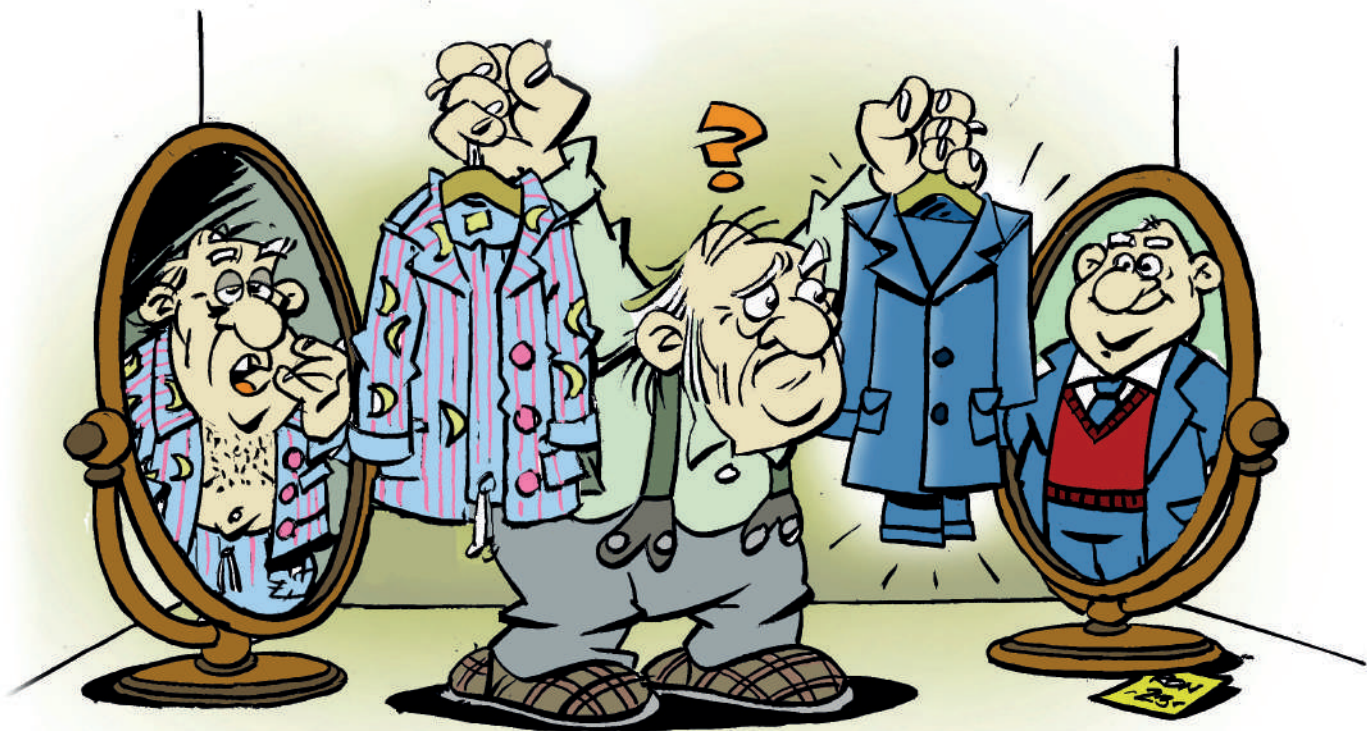
Að sameina færni þína og verkfæri

Bata fylgir því að beita samtímis
mismunandi færni og verkfærum sem við
eigum eða þörfnumst og getum fundið og
safnað
alls staðar að úr umhverfi okkar.



Von

Til að eiga framtíð er nauðsynlegt
að sjá hana fyrir sér og að rækta hana.
Þetta krefst þolinmæði.



Ábyrgð

Hvernig myndi það líta út í dag
að taka ábyrgð á þínum fyrri ákvörðunum?



Að takast á við erfiðleika

Ef við erum vel upp lögð getum við endurskapað okkur sjálf þegar erfiðir tímar skella á, með hugrekki, aðlögunarhæfni og þrautseigju.



Vald sem felst í því að velja

Í bataferlinu muntu horfast í augu við
að þurf að velja og taka ákvarðanir.

Það verður undir þér komið að finna rétta leið
og ryðja þannig þína eigin braut.



Staksteinar

Það eru margar brautir að bata.
Sérhannaðu þína eigin leið eftir þínum
þörfum og möguleikum.



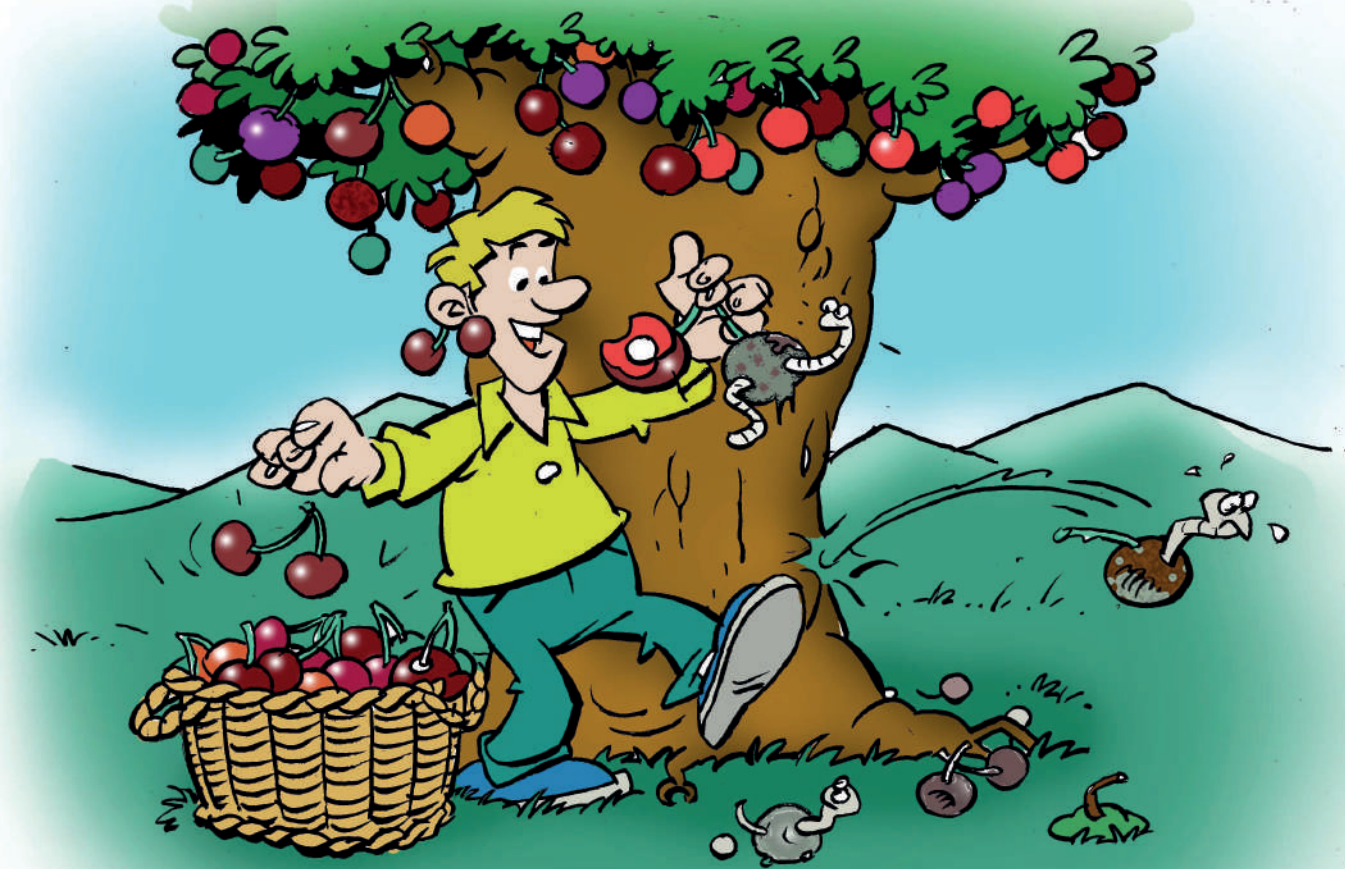
Ólínulegt ferðalag

Í bataferli þínu geturðu farið
í gegnum hæðir
og lægðir og samt alltaf verið
á þinni réttu leið.



Þú ert eins og þú ert

Hver hluti af sjálfi þínu hefur mótast náttúrulega út frá upplifunum þínum á lífsleiðinni. Að taka það í sátt að þú sért nákvæmlega eins og þú ættir að þér að vera leyfir þér að blómstra.



Að þora að gera tilraunir /
prufa þig áfram

Eina leiðin fyrir þig til að vita hvort eitthvað
virkar er að prófa það sjálf/ur/t.

Prófaðu þig áfram með það sem lífið hefur
upp á að bjóða í öruggum kringumstæðum.



Gleðigeislar

Hjartað þarfnast líka hlegarfría.
Jafnvel á erfiðum tímum skaltu gefa
þér tækifæri til að upplifa gleði.

Þetta efni var skapað í verkefninu Staksteinar (Stepping stones) af eftirfarandi samtökum:

Hugarafi (Iceland)

HerstelTalent (The Netherlands)

Minte Forte (Romania)

L'Ovile (Italy)

Myndskreytari: Ron Verbrugge

