

Kuntoutujan Ventti: Resepti kohti parempaa huomista

1. Ole oma itsesi ja opettele tuntemaan itsesi
2. Anna aikaa ajatukselle, tee tilaa oivallukselle – Luo
3. Ensin on kuntouduttava takaisin elämään ja sitten vasta työelämään
4. Rakenna luottamuksen ilmapiiriä, vastoinkäymisistä huolimatta!
5. Älä anna sortaa itseäsi
6. Säilytä itsemääräämisoikeutesi
7. Et ole vain pelkkä numerosarja ja funktio. Olet arvokas ihmisenä.
8. Ansaitset parempaa
9. Älä laiminlyö itseäsi
10. Uskalla rakastaa, uskoa ja toivoa
11. Tee sellaista, josta saat mielihyvää ja nautintoa.
12. Pura tunnepatosi ja hae apua ajoissa, heti omien voimien ehtyessä, oireiden ilmettyä.
13. Tee omat läksysi ja anna myös järjestelmän tehdä omansa
14. Etene voimiesi mukaan...Ajan kanssa
15. Oma esimerkkisi ja vertaistuki nostavat muitakin pinnalle alhosta.
16. Elä arkea ja opi sietämään arjen ankeutta ja yksitoikkoisuutta.
17. Opi erottamaan olennainen epäolennaisesta
18. Priorisoi, siis laita tärkeysjärjestykseen.
19. Ole Ihminen – Ihmiselle - asenne!
20. Pysy totuudessa. Valhe luo epäluottamusta!
21. Ole aktiivinen ja sosiaalinen.

Kuntoutujan Ventti on "Resepti" kohti parempaa huomista, ymmärrystä, yhteistyötä ja yhteisvastuullisuuta. Sen laati Ristiinan Rislän jäsen, joka kutsuu itseään kuntoutujan tien taivaltaajaksi.