Resursträning
Arbetsbok

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ
TUKEE VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Mielenterveyden
keskusliitto

Denna bok tillhör

_____

_____

_____

Telefon_____

E-post_____

Innehåll

Inledning 4
Resursträning 5
Tack 7

1. Att bekanta sig och Mina egna mål 8
2. Resurser 14
3. Vad jag är bra på, mina styrkor 22
4. Narrativitet och Det bästa med mig 28
5. Meningsfull sysselsättning 38
6. Tankar och välmående 42
7. Funktionella aktiviteter 48
8. Gruppens eget tema 54
9. Återkoppling till mina mål 56
10. En titt in i framtiden 59

Respons på träningen 63
Källor 65
Ett brev till mig från framtiden 66

Inledning
Arbetsbok i resursträning

Den här arbetsboken i resursträning är riktad till deltagare, ledare och kamratledare som håller på med resursträning.

I ett decennium har Föreningen för Mental Hälsa arbetat med resursträning i grupper. En del av träningen har gjorts i samarbete med partnerorganisationer och de har uttryckt en önskan om en sådan här arbetsbok. Den här boken bygger på praktiska erfarenheter. Här har vi samlat övningar som vi har använt i våra träningar och konstaterat att det fungerar.

Arbetsboken ger information om resursträning, tips om träning i grupp och goda råda om hur man kan organisera övningarna. Allra helst bör det finnas minst två ledare per grupp. Vi har haft goda erfarenheter av att använda en kamratledare inom gruppen, alltså någon som själv har erfarenhet av att återhämta sig och rehabilitering. Genom att dela med sig av sin egen överlevnadshistoria kan kamratledaren skapa en atmosfär av hopp och utgöra ett uppmuntrande exempel om hur man kan följa sin individuella väg till god mental hälsa.

Arbetsboken ger deltagarna tillfälle att bedöma sina resurser på olika sätt och ur olika perspektiv. För ledaren är arbetsboken tänkt att ge stöd i arbetet med resursträning i grupp. Ledaren har naturligtvis fria händer att utnyttja sin yrkeskunskap till fullo genom att också använda andra övningar som hen tycker att fungerar bra.

Teman och övningarna i boken har indelats i helheter för olika träningsdagar. Vi har presenterat två eller tre övningar per tema och de kan användas i olika skeden av en träningsdag. Alla övningar är lätta att göra. Vi rekommenderar att man använder en märkpenna eller kulspetspenna för att skriva i boken.

Tillsammans kan ledaren och deltagarna komma överens om ett träningsprogram som passar just den gruppen. Låt alltså varje övning ta den tid den behöver. Om gruppen föredrar det, kan man kombinera övningarna med andra aktiviteter, t.ex. besök, fysiska övningar och diskussion kring aktuella frågor. Man kan också bjuda in experter att besöka gruppträffarna i enlighet med deltagarnas behov och intressen. Att ta sig tid att diskutera de tankar som övningarna väcker hjälper att stärka gruppkänslan och ger en god grund för kamratstöd. Huvudsaken är att man inom gruppen beaktar både deltagarnas mål och de idéer och teman som tas upp inom gruppen.

Resursträning

Resursträning handlar om att utnyttja de resurser en människa har inneboende i sig och hennes förmåga att hjälpa sig själv. En resursorienterad synpunkt är ett positivt sätt att möta olika utmaningar och tunga situationer. Träningen strävar efter att identifiera och stärka de egna resurserna, styrkorna och positiva elementen i livet. I det här sammanhanget används ofta det engelska ordet empowerment. Utgångspunkten för resursträning är att var och en är den bästa experten på sitt eget liv.

Att ställa upp mål som går att nå ger tillfälle att uppleva framgång. En hoppfull och målinriktad inställning är en viktig del av resursträningen. Individuella insikter skapar förutsättningarna för en positiv förändring. Resursträning utnyttjar kamratstöd inom gruppen: de samtal som förs inom gruppen kan hjälpa deltagarna att hitta nya infallsvinklar och insikter om sin egen situation.

Personer som har deltagit i resursträning tidigare har efter kursen fått ge respons om vad de har tyckt att är mest matnyttigt i träningsprogrammet. Responsen tar i allmänhet fasta på tre viktiga element:

- **kamratstöd**
- **väckande hoppet, uppmuntran och stöd**
- **praktisk information och nya kunskaper**

Resursträningsgrupperna samlas i allmänhet en gång i veckan. Sammanlagt blir det tio sessioner på tre timmar. Ibland har man också haft intensivare resursträningar, antingen så att antalet av träffar har varit mer än en per vecka eller med längre träffar. Det senare arrangemanget har fungerat väl till exempel när resursträning har erbjudits i områden där avstånden är långa.

Välkommen på resursträning!

Ett varmt tack

Kaj Collin, Saara `Riepu' Kaarna, Heini Kapanen,

Krisse Lipponen, Anneli Litovaara, Mikko Makkonen,

kamratledarna på Hyvän Mielen Talo i Uleåborg,

Marika Tammeaid

1. Att bekanta sig och Mina egna mål

- I samband med den första träningsträffen bekantar sig deltagarna med varandra och kommer överens om gemensamma spelregler.
- Figurövning
- Min egna mål
- Diskutera spelreglerna för träningsträffarna t.ex. i smågrupper (ni kan komma överens om att ha mobilen på tyst, hur ber man om ordet etc.)

Gruppregler

Figurövning

Välj den figur som bäst uttrycker ditt känslotillstånd, alltså hur du känner dig just nu. Färglägg sedan figuren i den eller de färger som känns rätt för dig och skriv in dagens datum nertill på sidan.

Ni kan göra om övningen i samband med den sista träningsträffen. Då kan ni också diskutera om någon förändring har ägt rum eller inte under träningsperioden.

Att dela tankar och känslor som har uppstått under övningen hjälper deltagarna att lära känna varandra och stärker grupptillhörigheten.

Källa: A.C.A.T. Newsletter-3-March 1994-
Special Post-Conference Issue

Mina egna mål

I början av träningsprogrammet slår du fast mål som passar din livssituation. Målen bygger på det som du själv vill förändra i ditt liv.

Ett mål är något som du väljer att aktivt arbeta för att uppnå, något som du kan sikta på och sträva efter. Vilka mål känns så viktiga och värdefulla för dig att du är villig att jobba för att uppnå dem? När du funderar på dina mål är det bra att göra skillnad mellan mål och förväntningar. Att bestämma sig för ett givet mål är inte samma sak som att vänta sig att något ska hända. Förväntningar, precis som att vänta, är passiva, och kräver inget engagemang av dig.

Det är viktigt att se till att det mål du bestämmer dig är faktiskt ditt mål, inte något som dina vänner, släktingar eller vårdare vill att du ska uppnå. Ett mål som är genuint viktigt för dig är något som ger dig energi och motivation. Stora mål är det bra att dela in i flera delar, i mindre delmål, som du kan uppnå stegvis.

Under gruppträffen kan ni diskutera mål och målsättning. Genom att skriva ner dina mål och säga dem högt gör du dem tydligare i dina tankar och det bidrar till att göra dem mer verkliga. Det betyder också att du får stöd för att nå dina mål.

Mina egna mål

Veckouppgift

2. Resurser

- **Övning: Resurscirkel**
- **Dagliga resurser**
- **Veckouppgift**

Om resurser

Var och en av oss utnyttjar våra personliga och individuella resurser. De ger oss styrka och stöd i vårt liv.

Du kan identifiera sådant som ökar dina personliga resurser genom att tänka på vad du tycker om att göra, vad du ser fram emot, vad som gör dig ivrig. Och vad är det som hjälper dig att klara av svåra situationer? Du kan också fråga dig själv: Vad kan hjälpa mig att nå mitt mål?

En del resurser är lätta att identifiera, andra väntar på att upptäckas eller väckas. Följande övning hjälper dig att tänka på var dina resurser kan finnas. Resurser kan erhållas från olika livsområden.

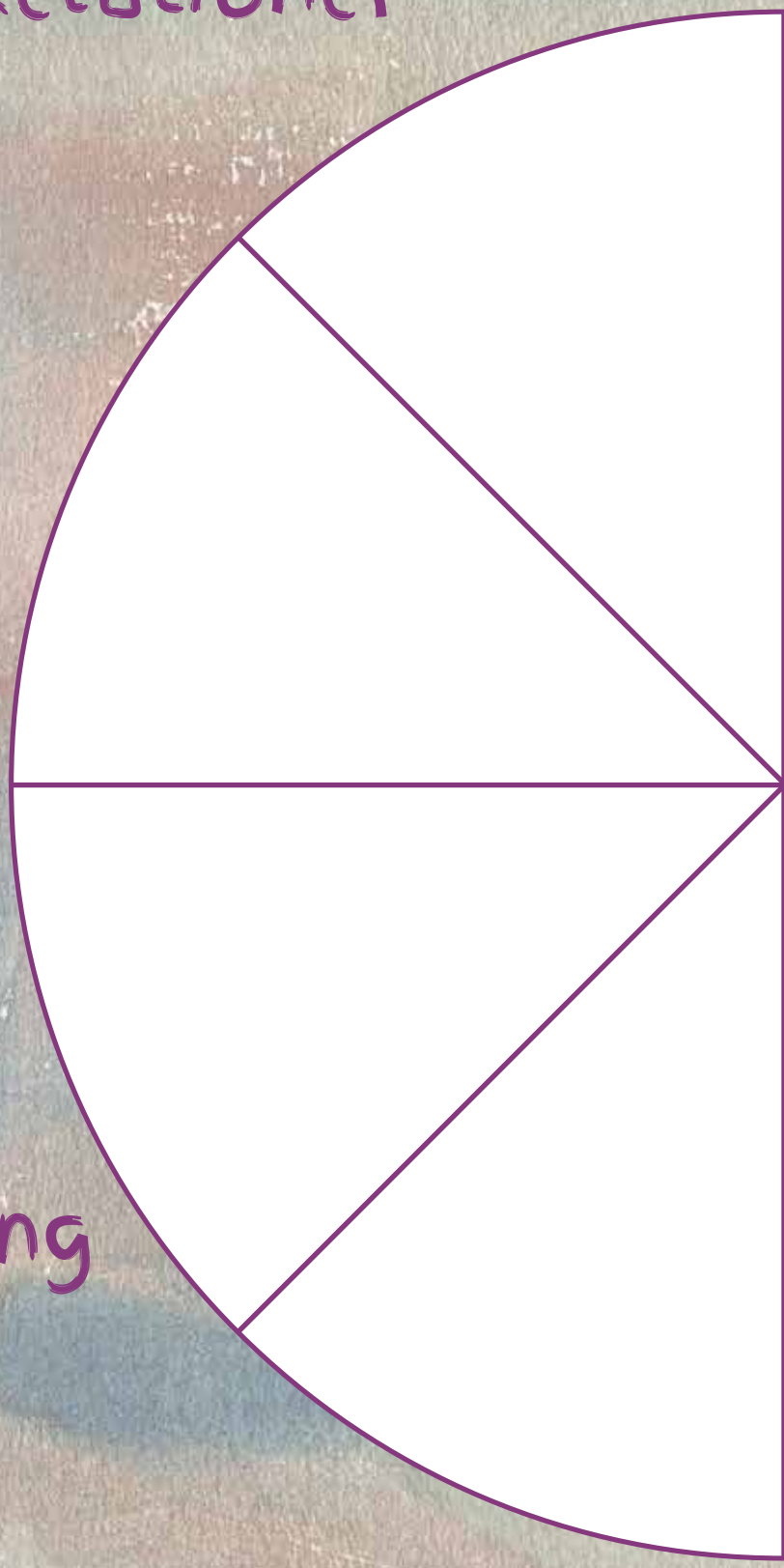
Övning: Resurscirkel

Genom att göra upp en resurscirkel får du ett hum om hur mycket resurser och kraft du får av olika områden i ditt liv. Resurscirkeln är indelad i åtta ”tårtbitar”. Tänk igenom hur mycket energi du får av varje del just nu.

På följande uppslag färglägger du sedan motsvarande andel av den biten för att uttrycka hur mycket resurser du får just nu av den delen av ditt liv.

Relationer

Näring



Hobbyer och meningsfull sysselsättning

Motion

Hem

Värderingar

Avkoppling och sömn

Anteckna de resurser som du kan utnyttja i var och en av de här kategorierna i ditt liv.

Mitt hem: _____

_____

_____

Mina värderingar: _____

_____

_____

Något annat som är viktigt för dig: _____

_____

_____

Avkoppling och sömn: _____

_____

_____

Motion: _____

_____

_____

Hobbyer och meningsfull sysselsättning:

_____

_____

Näring: _____

_____

_____

Relationer: _____

_____

_____

_____

Att fundera på efter övningen

– Vilka är de viktigaste energi- och resurskällorna för dig?

_____

_____

_____

– Vilka resurser skulle du vilja utveckla?

_____

_____

_____

Resurser i vardagen

1. Vad finns redan nu i din vardag som gör dig gott?

2. Hur ser du till att det som gör dig gott förblir en del av ditt liv i framtiden?

3. Vad skulle du vilja ändra i din vardag?

4. Vad kunde vara en bra sak att börja med för att få till stånd den förändring du vill ha?

Veckouppgift om resurser

3. Vad jag är bra på, mina styrkor

- Uppgift: Vad jag är bra på, mina styrkor
- Uppslag för diskussion
- Uppgift: Att lyckas
- Veckouppgift

Vad jag är bra på, mina styrkor

Dina kunskaper, består av förmågor och styrkor är sammantaget det du är bra på. Det kan vara frågan om medfödda talanger eller karaktärsdrag, men det kan också vara sådant du har lärt dig under ditt liv. Du kan ha förbättrat en given förmåga genom studier, arbetserfarenhet, hobbyverksamhet eller i relationer till andra människor. Tänk igenom vad du har för kunskaper och förmågor med hjälp av följande frågor:

1. Vad är du bra på?

2. Hur gör du saker i allmänhet? Ett exempel: Om du vill ta reda på något, kollar du upp det på webben eller i böcker, ringer du upp en vän eller funderar du över det på egen hand? Gör du i allmänhet saker och ting ensam eller tillsammans med andra?

3. Vad har du lärt dig genom arbete?

4. Vilken expertis och kunskap har du skaffat dig genom studier?

5. Vad har du lärt dig i samband med hobbyer och annat du gör på din fritid?

Välj de tre viktigaste sakerna du kan eller är bra på som du har identifierat genom den här övningen och använd dem till att presentera dig för resten av gruppen.

Fråga dig själv: Vad önskar jag att jag kunde?
Vilken förmåga vill jag utveckla hos mig själv?

Att känna att man har lyckats

Tänk på situationer i ditt liv där du känner att du gjorde bra ifrån dig, var nöjd med dig själv och med det du presterade.

1. Vad hände?

2. Vad var det som gjorde att det blev en lyckad upplevelse?

3. Vad gjorde du för att bidra till framgången eller till att det blev lyckat?

4. Vad säger den här framgångssituationen om dina styrkor och kunskaper?

5. Var och i vilken slags situation tänker du dig att du kunde göra något liknande igen?

Källa: Anneli Litovaara & Marika Tammeaid,
Ratkaisukeskeinen valmentaja -koulutus

Veckouppgift

4. Narrativitet och Det bästa med mig

- **Narrativa övningar**
- **Det bästa med mig**
- **Att koppla av och må bra**

Narrativa övningar

Narrativa eller berättande övningar ger tillfälle att betrakta olika skeenden och utmaningar i ditt liv i form av en berättelse. Narrativ, att man skapar berättelser av händelser, hjälper att skapa avstånd mellan dig och din situation och det kan hjälpa dig att se det hela i en ny dager.

Övning 1

Tänk på något som orsakar problem i ditt liv. Hitta på ett nytt namn för det. (Till exempel om depression är ditt problem så kallar du det något annat, «svarta klumpen» eller dyligt.)

Vad börjar du göra med problemet?

_____

_____

Vad lockar det dig för att göra?

_____

_____

Vad hindrar det i ditt liv?

_____

_____

Vad betyder det för dig?

_____

_____

När du har svarat på de här frågorna kan du dra ett streck över dem och gå vidare till frågorna på sidorna 30 och 31.

Vad har du gjort annorlunda än ditt problem lockade dig att göra?

Vad betyder det för dig att du har gjort något annorlunda?

Vilken skillnad skulle det göra om du inte längre hade det problemet?

Vem av människorna omkring dig tror att en förändring är möjlig?

Källa: Ratkes ry: Narratiivisuus-koulutus

Anteckningar

Veckouppgift

Uppgift: Det bästa med mig

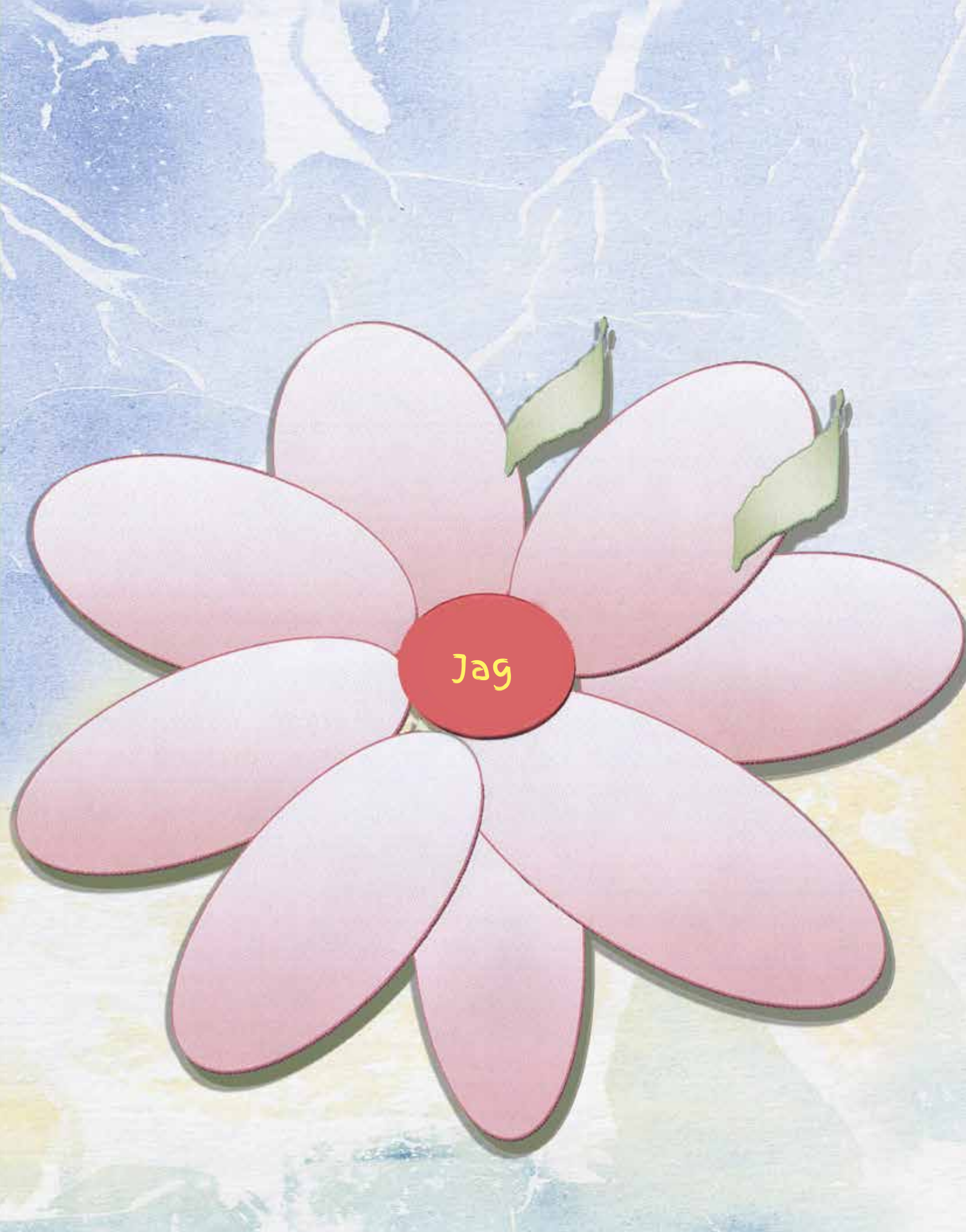
Den här övningen hjälper dig att lägga märke det goda i ditt liv.

På nästa uppslag finns bilder av två blommor. Besvara frågorna på kronbladen på blomman till vänster genom att skriva om dig själv på motsvarande kronblad på blomman till höger.

Om du behöver mer plats för dina svar kan du skriva runt blomman också.

Ni kan jobba parvis och diskutera uppgiften innan hela gruppen tillsammans talar om vilka tankar övningen väckte.

Det bästa med mig



Källa: Matti Alpola

Att koppla av / Att må bra

1. Vad har du gjort nyligen för att du ska må bättre?

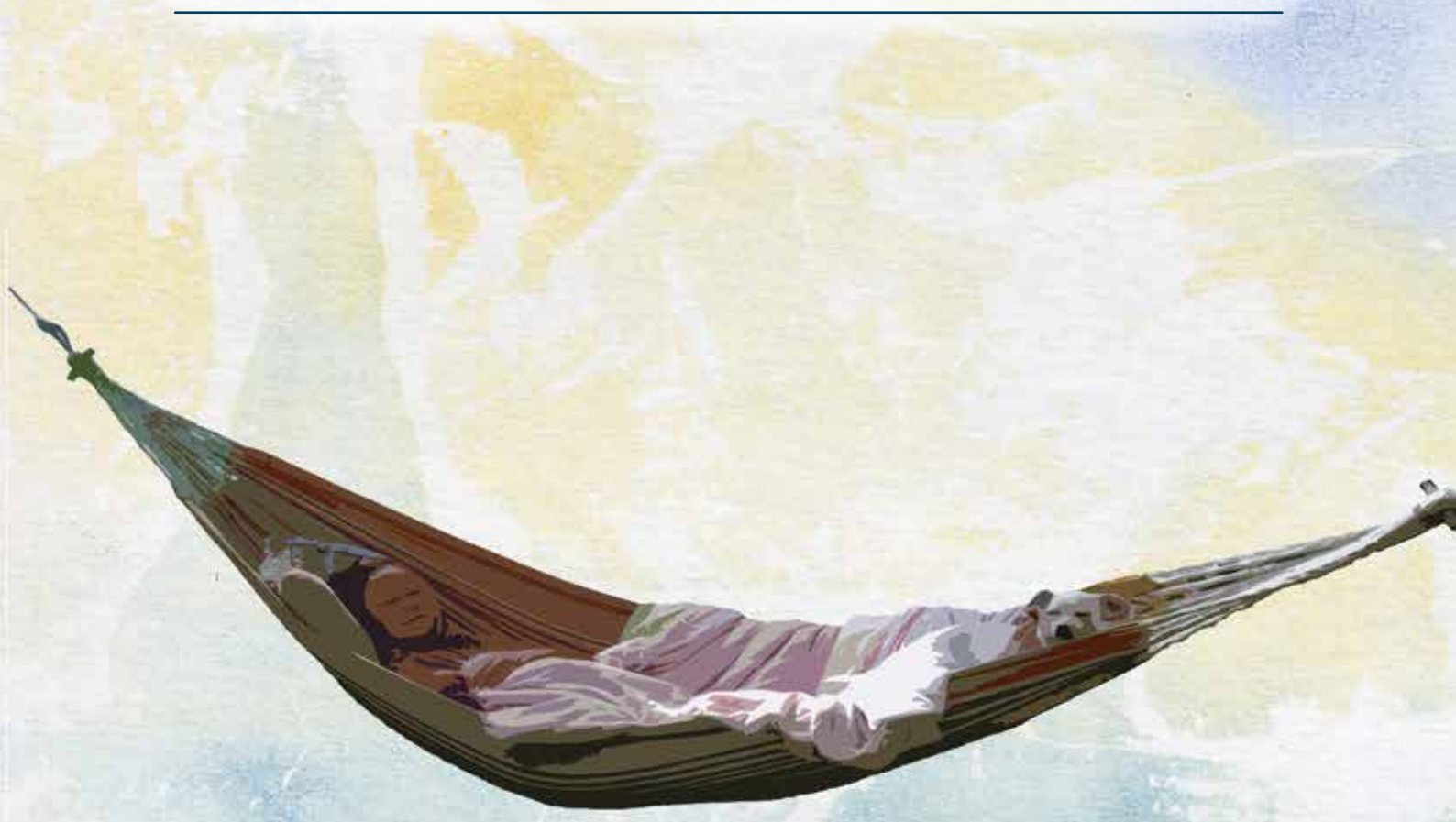
2. När känner du dig avslappnad / tillfreds?

3. Vad kan du göra i dag för att må bra?

Arbeta parvis eller i smågrupper och tänk igenom frågorna ovan. Varje par eller grupp skriver ner sina svar på ett papper och presenterar dem sedan för den övriga gruppen.

Alla diskuterar de svar som varje par eller grupp ger.

Anteckningar



5. Meningsfull sysselsättning

- **Möjlighet till studier och arbete**
- **Mina hobbyer**

Möjlighet till studier och arbete

Dina egna intresseområden och styrkor är viktiga utgångspunkter när du försöker ta reda på vilket område som skulle lämpa sig för dig att studera eller vilken väg du kunde gå för att få jobb.

Det är också klokt att beakta dina egna resurser just nu och att gå vidare med små steg. När du får uppleva framgång ökar ditt självförtroende. När du lyckas tror du allt mer på att du kan lyckas igen.

Möjlighet till arbete kan vara till exempel:

Arbetsverksamhet, övergångsarbete, arbetsprövning, arbetsträning, sociala företag, andelslagsverksamhet, frivilligverksamhet, lönesubventionerat arbete eller arbete på den fria arbetsmarknaden.

Studiemöjligheter

Det finns möjlighet för studier, till exempel:

Arbetarinstitut, vuxengymnasier, specialyrkesutbildning, andra stadiets yrkesutbildning (möjlighet till specialstudier i samma grupp som andra), vuxengymnasier, yrkeshögskolor, öppna yrkeshögskolor, universitet, öppna universitet, förberedande utbildning, läroavtalsutbildning.

Webbplatsen **studieinfo.fi** ger information på svenska om examina, yrken och kurser i olika skolor och utbildningar i hela Finland. Där får man också anvisningar om ansökningsförfarandet.

Mina hobbyer

Vilka är dina hobbyer?

Finns det någon hobby som du har slutat med men som du gärna skulle återuppta?

Är du intresserad av att läsa, att skriva, naturen, uteliv, motion, att måla, att dansa, trädgårdsskötsel, att lyssna på musik eller…?

Finns det en hobby som du gärna skulle börja med?

6. Tankar och välmående

- **Utmana dina tankar**
- **Handling och tankar**
- **Veckouppgift**

Utmana dina tankar

Våra tankar har inverkan på:

- **Hur vi känner oss och vårt humör.** Hur vi tänker på saker och ting kan få dem att kännas trevliga och spännande eller otrevliga och krävande.
- **Vad vi gör eller låter bli.** Våra tankar påverkar hur vi väljer att göra saker eller låta bli att göra dem.
- **Hur vi ser oss själva.**

Våra tankar påverka ofta hur saker och situationer verkar för oss, även när vi inte är medvetna om det. Konstruktiva tankar får oss att må bättre och bygger upp vårt självförtroende: ”Fast jag misslyckades den här gången kan jag lära mig av det här.” Vi mår bättre när vi tänker positiva och optimistiska tankar, som: ”Jag är bra nog”, ”Jag kan alltid försöka på nytt”.

Ibland våra tankar kan vara för enspåriga eller negativa. Sådan tankar kallas tankefällor och är en typ av kognitiv bias, ett feltänk. Att låta sig fångas i negativa tankemönster påverkar humör och handlingsförmåga negativt.

Man kan lära sig att identifiera och ifrågasätta de tankefällor man har lätt att fastna i och arbeta på att ändra dem till mer positiva tankar.

Exempel på tankefällor:

- ✓ **Antingen/eller:** Man ser bara två ytterlighetsalternativ, t.ex.: ”Antingen blir jag en jättesuccé eller helt misslyckad.” Man ser situationen i antingen svart eller vit, gråskalan försvinner helt.

- ✓ **Överdriven generalisering:** Genom att säga sådant som ”alltid när jag”, ”jag tänker aldrig”, ”någonsin”, ”alla”, ”ingen”, ”var som helst” generaliserar du dina upplevelser av tidigare svårigheter och för över samma negativa känslor på nya situationer.

- ✓ **Förringande:** Du underminerar dina egna framgångar eller behov.

- ✓ **Överdrivet krävande tankar:** ”Jag måste”, ”jag borde faktiskt”, ”jag är tvungen”.

- ✓ **Negativt hjärnfilter:** Man fokuserar på en enda sak, i allmänhet något negativt, i stället för att se helheten. Man ser inte det som är positivt. Man säger till exempel ”Jag har inte gjort någonting idag”, fast man har gjort en hel massa.

- ✓ **Tankeläsning:** När man tror sig veta vad andra tänker.

- ✓ **Låsta tankar:** ”Jag är fast i dem”, ”Det finns inget jag kan göra åt saken”.

- ✓ **Negativ inställning** till framtida händelser.

Vilka tankefällor känner du igen i dig själv?

Hur kan tankefällor påverka vad du gör och hur du mår?

Hur kan du ändra dina tankemönster och gå in för en mer positiv riktning?

Källa:
Pietikäinen, Arto (2012) Joustava mieli

Handling och tankar

Vi kan också påverka våra tankar och vårt humör genom vad vi gör och hur vi beter oss. Till och med att göra små vardagliga ting kan bidra till att stoppa ett störande mönster av negativa tankar.

Vilka metoder kan du utnyttja för att frigöra dig från tankefällor och stoppa negativa tankar?

Veckouppgift

Dina styrkeord

7. Funktionella aktiviteter

En träningsträff med funktionella aktiviteter kan innebära att ni målar, pysslar eller kanske ställer till ett skivråd. Ett annat alternativ är att varje medlem i gruppen kort presenterar en bok, en dikt, en låt eller ett föremål som är viktigt för hen. Det viktiga är att gruppen hittar på vad man vill göra.

Om ni väljer att pyssla kan ni till exempel göra självporträtt eller skapa en drömkarta.

Att måla går att kombinera med att lyssna på musik. Man kan försöka måla de tankar eller känslor som musiken inspirerar. Det kan ofta resultera i fascinerande och överraskande bilder.

I fråga om utrustning är det enklast att använda akvarell och vattenfärger. Det går också att använda färgpennor eller akvarellpennor. Man kan kombinera teckning med målning eller ett kollage av figurer i papp, urklipp ur tidningar eller dylikt. Ditt konstverk kan ha vilket tema som helst, till exempel: ”Min framtid”, ”Mina musikaliska bilder”, ”En bok jag har läst”…

Om gruppen föredrar det kan ni alla jobba tillsammans för att skapa ett gemensamt konstverk. Ni kan till exempel rita eller måla ett stort träd som kan ställas ut på en vägg. Var och en kan få en gren, ett löv, en figur eller ett djur att måla på trädet.

Att använda fotografier

Varje medlem i gruppen tar med sig ett fotografi som är viktigt för dem, eller flera fotografier som illustrerar deras egen historia. Var och en i gruppen berättar turvis om sin(a) bild(er), kanske för att illustrera en vändpunkt i sitt liv eller för att berätta om en händelse, en person, ett husdjur eller en plats som har varit viktig för hen.

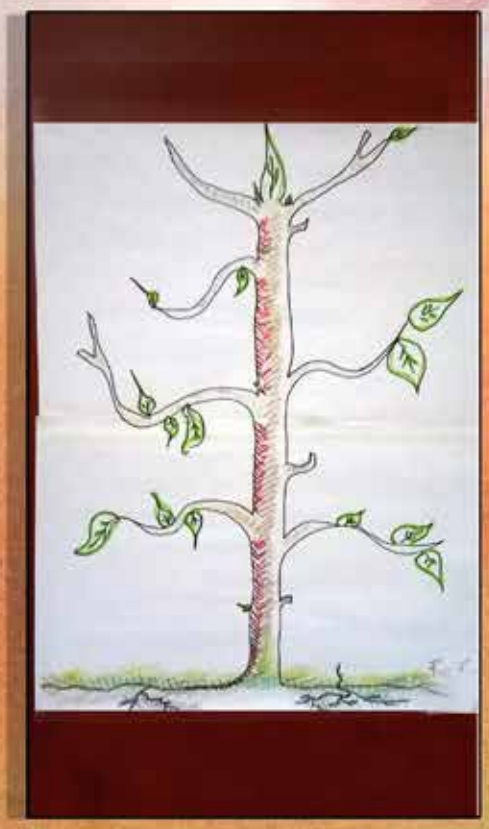
Om ni har tillgång till flera kameror eller minst halva gruppen har kameror på sina mobiltelefoner så kan ni göra en vandring i naturen, ta en promenad i stan eller besöka någon intressant plats, fånga olika stunder på bild och avsluta utfärden genom att titta på bilderna tillsammans.

Genom Empowering Photography (som har utvecklats av Miina Savolainen) kan man göra en övning som kallas ”Det här är det porträtt av mig själv som jag vill tas idag”. I övningen säger porträttets subjekt exakt hurdan bild hen vill att fotografen tar: vilken bakgrund, vilket avstånd, om det ska vara en närbild eller en bild i helfigur etc.

Man kan förbereda fotosessionerna genom att ta med rekvisita: kläder, föremål eller något som är av betydelse för den person vars porträtt som ska tas.

Idéer för aktivitetsträff

Övning: Självbild



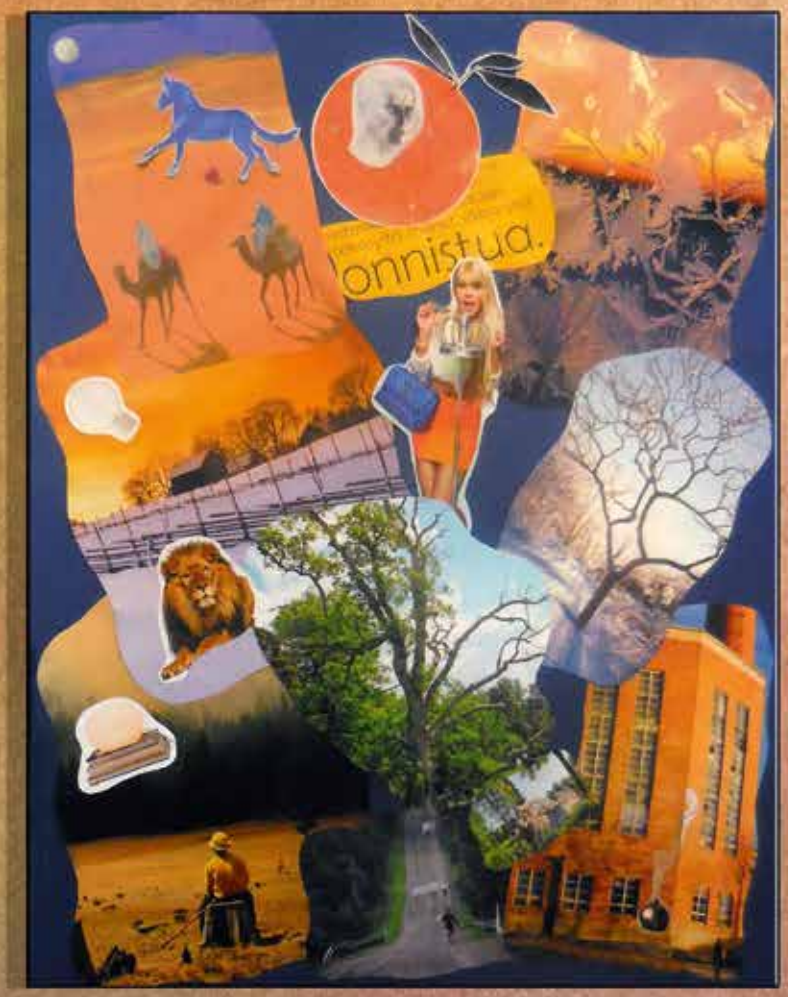
Trädövning

Berätta om ditt husdjur

Drömkarta

En landskap jag inte glömmer

Drömkarta



Övning: Hand, hjärta & fot

Korta beskrivningar av övningarna finns på nästa uppslag.

”Vem är jag?” Övning: Hand, hjärta & fot

Rita av din fot och din hand på ett papper och klipp ut figurerna. Klipp därefter ut ett pappershjärta. Var och en väljer hur de vill färglägga och dekorera sina egna fot-, hand- och hjärtformar. När dekorationerna är klara skriver var och en svaren på följande frågor på sina figurer:

HAND - Vem är jag? Hurdan är jag? FOT – Vad intresserar mig? Vad gör mig ivrig? Vad tycker jag om att göra? HJÄRTA – Vad önskar jag och drömmer om?

Fäst händer, fötter och hjärtan på en vägg så att man kan titta på dem tillsammans. Alla får dela med sig i den utsträckning de vill om sina skapelser och berätta det viktigaste om dem.

Övning: Självbild

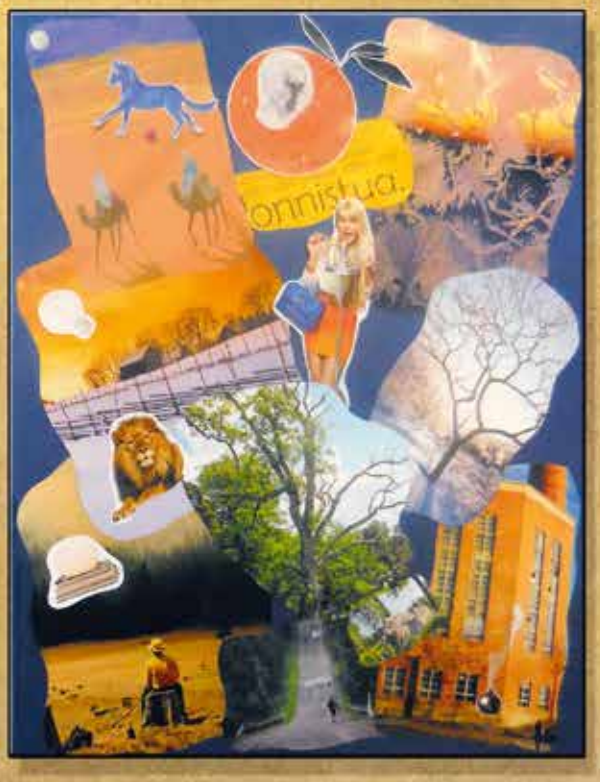
I den här övningen pysslar man ett självporträtt. Det som behövs är saxar, band, kartong, knappar, tyger, pysselpapper av olika slag, lim, tyg etc. Den som föredrar kan rita eller måla ett självporträtt i stället. När bilden är klar kompletteras den med text: skriv in adjektiv som beskriver dig, t.ex. pålitlig, gladlynt, smart, etc. Den här övningen kan kombineras med målinriktat arbete: Hur har jag uppnått de mål jag slog fast för mig själv i början av träningsprogrammet?

Trädövning

Trädövningen hjälper att se och åskådliggöra hur du kan arbeta för att förbättra din egen situation under den närmaste veckan. ”Var är jag nu och var vill jag var nästa vecka?”, ”Vad är jag beredd att göra för att nå den platsen jag vill vara på nästa vecka?”

Drömkarta

En drömkarta tar sikte på att väcka dina drömmar. Drömmar ger oss styrka och sprider energi i våra vardagsliv.



På finska finns arbetsboken Unelmakeidas (Ung. Drömmarnas oas) tillgänglig på www.mtkl.fi.

8. Gruppens eget tema

I den här träningsträffen ingår en gemensam utfärd till något utflyktsmål som gruppen själv väljer. Ni kan ordna picknick, gå på en utställning eller delta i ett evenemang av något slag.

Det är bra att börja idékläckningen för den här träffen redan tidigare.

Idéer för gruppens utfärd:

Ska vi:

Gå på teater? Gå och bowla?

Ska vi be en expert komma och hålla ett föredrag för oss om något viktigt? Bidrag? Sunda matvanor? Eller…?

Gå på fotvandring?

Besöka ett galleri?

9. Återkoppling till mina mål

- **Återkoppling till mina mål**
- **Återgång till Figurövningen**
- **Narrativövningen Början på något nytt**

I början av det här träningsprogrammet slog du fast mål som passade din livssituation.

Gå tillbaka till de målen nu. Vilket av dem har du uppnått eller börjat att uppnå?

Vad har hjälpt dig att komma närmare dina mål?

Vad kan du göra i framtiden för att uppnå dina mål?

Har några av dina mål förändrats? Om ja, hur?

Vilken typ av stöd behöver du för att nå dina mål?

- Återgång till Figurövningen

  Kommer du ihåg Figurövningen tidigare i den här arbetsboken? Bläddra tillbaka till bilden på sidan 11 och titta på den igen. Välj den figur som passar in på hur du känner dig idag och färglägg den eller markera den på något sätt och skriv in dagens datum.

Övningen Början på något nytt

Vilka slags nya begynnelser har du redan lagt märke till i dig själv, kanske till och med i en svår situation?

Vad säger förändringarna dig? Och vad betyder de för dig?

Hur kan du bygga vidare på dina nya begynnelser?

Hur ser den framtid ut som de förutspår?

Källa: Krisse Lipponen, www.taitoba.fi

10. En titt in i framtiden

- **En titt in i framtiden**
- **Ett Tack-kort**
- **Respons**
- **Ett brev till mig från framtiden**

En titt in i framtiden

Hur vill du utveckla eller bibehålla de framsteg du har gjort efter att du har avslutat träningsprogrammet?

Mitt välmående

_____

_____

_____

Källor till glädje

_____

_____

_____

Jobb, kurser, studier, hobbyer

Människor och relationer som är viktiga för dig

Vad har det här träningsprogrammet gett dig som är till nytta i framtiden?

Hurdant stöd har du fått och hurdant stöd behöver du i framtiden?

Ett Tack-kort

Mitt namn_____

På den här sidan kan andra i gruppen skriva ett uppmuntrande meddelande eller en hälsning till dig.

Respons på träningen

Träningens datum och ställe _____

Vilket vitsord ger du träningsprogrammet som helhet?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rita en ring runt ditt vitsord på en skala där (1) är Ingen nytta och (10) Utmärkt.

Varför ansökte du till det här träningsprogrammet?

_____

_____

_____

Vad tyckte du att var mest nyttigt i programmet?

_____

_____

_____

Gjorde du framsteg under programmet?

_____

_____

_____

Fick du nya insikter om de resurser du har?

_____

_____

_____

Vad tyckte du bäst om?

_____

_____

_____

Vad saknade du? Vad kunde man ha gjort på ett annat sätt?

_____

_____

_____

Vilken annan återkoppling eller vilket råd skulle du vilja ge oss?

Förbättringsförslag

Var du nöjd med arrangemangen under träningarna: lokalen, tidtabellen etc.?

Tack för din respons!

Källor

Antero Katajainen, Krisse Lipponen & Anneli Litovaara, (2008) Voimaa! Oman tarinan mahdollisuudet

Helsingfors: Duodecim.

Arto Pietikäinen, (2012) Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta

Helsingfors: Duodecim

Sanna Valkonen, Anne Salo, Senni Rönkkö & Markku Lehto (2011), Mahdollisuuksia muutokseen ohjaajan ja för kirja Päihde- mielenterveysasiakkaiden avokuntoutuksen kehittämishanke

Krisse Lipponen, www.taitoba.fi

Anneli Litovaara & Marika Tammeaid,

Ratkaisukeskeinen valmentajakoulutus

Ratkes ry: Narratiivisuus-koulutus

Matti Alpola

Rautakorpi, Eija, (diaserie) Liiallisista vaatimuksista riittävän hyvään – matka arvostavan sisäisen puheen luomiseen

Material producerat av Centralförbundet för Mental Hälsa. Kunnossa kaiken ikää-projektet

http://www.mielenterveysseura.fi/fi/esitteet/suunnista-hyvinvointisi-rasteille

Ett brev till mig från framtiden

Föreställ dig att du är du om sex månader. Vad har hänt i det skedet? Vilka ändringar har ägt rum i ditt liv under det halvåret? Du kan också tänka dig längre fram i framtiden. Hur ser ditt liv ut om flera år? Skriv ett brev till den du är idag från den framtida du som du föreställer dig.

Arbetsgruppen

Arbets- och träningshandledare

Merja Matilainen, Tarja Tikkanen,
Tuula Laitinen, Jyrki Rinta-Jouppi,
Tuija Pasanen och Wille Härkönen

Målningar, fotografier och
illustrationer:
Wille Härkönen
Layout: Atte Kalke, Vitale Ay

Centralförbundet för Mental Hälsa r.f.