|  |  |
| --- | --- |
| HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL  2021  RECOVERY COLLEGE  *Taastumine on võimalik, kaasatus reaalsus.*  C:\Users\K\Desktop\HTK_logo_rgb-01.jpg | MEIE MISSIOON  On toetada taastujat oma suuna valimisel ja personaalse taastumise teekonnal soovitud elu poole.  MILLIST KASU SAAD OSALEMISEST  Oled oma elu suurem asjatundja ning tead, mida oma elus muuta ja mida mitte;  Oled teadlikum oma jõuvarudest ning keskkonna võimalustest;  Tead, et keegi ei pea taastuma üksi. Kaasteelisi ja toetajaid omada on tore ning jõuduandev, vahel ka hädavajalik. |

TAASTUMINE

**Personaalse taastumise mõtte- ja tegutsemisviis tugineb kogemusteadmisele** (psüühikahäirega inimeste oma kogemustest lähtuv teadmine) ning ideele, et iga inimene otsustab ise oma elu üle.

**Taastumine on sügavalt isiklik teekond**, kus Sa muudad oma suhtumist, väärtusi, tundeid, eesmärke, oskusi ja rolle. See on viis elada rahuldustpakkuvalt, lootusrikkalt ja kogukonda panustades isegi siis, kui vaimne tervis seab piiranguid. **Taastumine on elule mõtte ja tähenduse andmine,** saades üle vaimse tervise probleemide valusatest tagajärgedest. Personaalne taastumine on palju enamat kui taastumine haigussümptomitest – see on **lootuse ja elujõu taasleidmine.**

Heaolu ja Taastumise Koolis me oleme veendunud, et iga inimene on oma elu ja haiguse ekspert. Me aitame Sul sättida isiklikke taastumise ja heaolu eesmärke ning nende poole liikuda.

VÕIMALUSED: KUIDAS ME TÖÖTAME

Meie meeskonnas on kutselised aitajad ja kogemusnõustajad, kes toetavad Sind Sinu personaalse taastumise teekonnal. Saad kuulata temaatilisi lühiettekandeid ning olla kaasatud aktiivõppesse just niipalju, kui Sinu jõuvarud lubavad. Saad valida individuaal- ja grupiõppe vahel, vajadusel kasutame e-lahendusi. Oled oodatud ka omaltpoolt panustama näiteks vabatahtlikuna koolielu rikastades.

Tutvu ka meie koolituskalendri ja tunniplaaniga.

OSKUSED TAASTUMISPROTSESSIDE TOEKS

Eesmärgiks on anda sulle võimalus õppida personaalse taastumise mõtte- ja käitumisviisi.

Kursustel saad võimaluse vaadata oma eluolukorrale terviklikult ning otsustada, mida soovid oma elus muuta ja mida hoida ning millist toetust selleks vajad. Kursuste näited: Taastumiskursus, Positiivne enesepsühhoteraapia, Kogemuslugude grupp, DUO tugigrupp.

MINU KODU JA PERE

Sul on võimalik õppida juurde või meelde tuletada oskusi, mis aitavad tulla toime näiteks sellistes rollides nagu: üürnik, kodu omanik, majapidamise eest hoolitseja, pereliige (lapsevanem, abikaasa), naaber, kodus hea ja turvalise suhtlemise hoidja, eluaseme ja perega seotud probleemide lahendaja jne. Samuti vajadusel ka eluaseme otsija ja uues elukohas kohaneja. Toimuvad kursused nagu näiteks “ Head söögid tervislikult ja taskukohaselt“ jne.

HÕIVE JA ÕPPIMINE

Sul on võimalik õppida juurde või meelde tuletada oskusi, mis aitavad tulla toime näiteks sellistes rollides nagu: tööotsija, töötaja, kolleeg, ettevõtja aga ka erialaselt uue suuna valija, praktikant, eneseotsija töö valdkonnas, õpilane, tudeng, õpipoiss. Aga vajadusel ka töökoha vahetaja, töösuhte lõpetaja ja uues töökollektiivis kohaneja. Näiteid kursustest: „Taastumine tööellu“, Karjäärikoolitus jne.

VABA AEG , SELTSKONNA- JA KODANIKUELU

Võimalik on õppida või meelde tuletada oskusi, mis aitavad sul tulla toime näiteks sellistes rollides nagu: kultuuri, kunsti või spordiklubi liige või lihtsalt vaba aja keskkonna kasutaja, kiriku koguduse liige, eneseabigrupi liige. Siin on sul võimalik saada ka oskusi, mis aitavad sul osaleda ja seista enda õiguste eest laiemalt. Vajaduse ja huvi korral ka uue hobi otsija, mõnes sõpruskonnas osalemise lõpetaja ja/ või uues kogukonnas kohaneja. Näiteid kursustest : „Toetatud reisimine“ ja „Toetatud puhkamine“.

TERVIS JA HEAOLU

Võimalik on õppida või meelde tuletada oskusi, mis aitavad püsida tervislike eluviiside lainel. Näiteks kursused nagu „Liikumine ja vaimne tervis“ ja „Samm -sammult tervislikku kehakaalu“. Saad ka vajaliku toetuse oma ravimeeskonnaga suhtlemiseks, tervishoiuteenuste ja taastusabiteenuste valimiseks ja kasutamiseks. Tuled paremini toime sellistes rollides nagu: perearsti patsient, eriarstipatsient, vaimse tervise õe grupis osaleja, taastusraviteenuse kasutaja, haiglast tavaellu tagasitulija, rehabilitatsiooniteenuse kasutaja. Saad mõelda, kuidas parimal viisil luua olukorda, kus kontrollid oma vaimse tervise haiguse mõju ja oskad kasutada nii enda sisemisi jõuvarusid kui välist tuge.

|  |  |
| --- | --- |
| TALLINN: Info@heakool, 55511891, [www.heakool.ee](http://www.heakool.ee);  PÕHJA PST 11/2-8  TALLINN | TARTU: Info@heakool, 55511891, [www.heakool.ee](http://www.heakool.ee);  MUNGA 10-7  TARTU |

*Heaolu ja Taastumise Kool on partneriks teenuste pakkumisel kohalikule omavalitusele, Sotsiaalkindlustusametile ja Eesti Töötukassale.*