



KOLME PISTETTÄ

TRE PUNKTER – THREE DOTS



*Toipumisorientaatiota tukevia lauseita
arjesta, elämästä ja tulevaisuudesta*

Miten pisteistä jatkaisi? Mitä ensimmäisenä tulee mieleen? Anna kokemustesi, toiveidesi, suunnitelmiesi ja ideoidesi tulla kuulluiksi. Luo merkityksiä elämääsi.

Valmistelu

Tulosta lauseet valitsemallasi kielellä – suomeksi, ruotsiksi ja/tai englanniksi. Tulosta kuvat paperin toiselle puolelle. Parhaan tuloksen saat, kun käytät tavallista paksumpaa tulostuspaperyä ja valitset tulostimen asetuksista 100 % tulostuksen. Leikkaa korteiksi.

Korttien käyttövinkkejä

Kortteja voi käyttää virittämään yhteisiä keskusteluja monenlaisissa ryhmätilanteissa ja kahden kesken.

Kortin voi valita sattumalta tai kuvan perusteella. Ryhmä voi valita vain yhden kortin, johon kaikki vastaavat, tai jokainen vastaa saamaansa korttiin itse tai pyytää muita osallistujia vuorollaan jatkamaan valitsemansa kortin lausetta.

Sattumalta vedettyjä kortteja voi ryhmässä tutkia lauseiden ja kuvien pohjalta – miten ne liittyvät toisiinsa?

Kortteja voi käyttää myös pienempien ryhmien muodostamiseen ja parikeskusteluiden virittämiseen.

Yhdessä kortissa ei ole tekstiä lainkaan. Se on sydämen asiaa tutkiva kortti. Kortti kutsuu yhteiseen hiljentymiseen, jolloin jokainen saa miettiä omia asioitaan tai aihetta, josta sovitaan ryhmässä. Aihe voi olla läheisten ihmisten ajattelemisen, maailmanrauhan toivottaminen tai mikä tahansa teema/kysymys, joka puhuttelee sydänviisautta.

Kuvien käyttövinkkejä

Korttien kuvia voi koota kuten palapeliä yksin tai yhdessä. Kuvia voi käyttää myös erilaisten kuvakollaasien tekemiseen vapaasti ja antaa mielikuvituksen ohjata.

Jos kuvat tulostaa mustavalkoisena, niin jokainen voi värittää oman korttinsa – kun kortit kootaan, syntyy yhteinen teos.



Toipumisorientaatio lyhyesti

Toipumisorientaatio luottaa ihmisen omiin voimavaroihin ja osallisuuteen edistäen toiveikkuutta, merkityksellisyyden kokemusta ja positiivista mielenterveyttä.

Återhämtningsorienteringen bygger på egna resurser och inkludering. Den främjar hoppfullhet, en känsla av relevans och positiv mental hälsa.

Recovery-oriented practices rely on one's own resources and inclusion. They promote hope, a sense of relevance, and positive mental health.

Lisätietoa: toipumisorientaatio.fi

*”Elämän askeleet ovat pisteitä,
joista muodostuu POLKU
– oma, ainutlaatuinen ja
arvokas.”*