

#### **44 - 'Mange som har psykisk helse- eller rusutfordringer kan få det mye bedre hvis de tar seg sammen'**

Om dette er første refleksjon anbefaler vi at dere bruker litt tid på å avklare formen på refleksjonen. (se "oppskrift").

Påstanden leses høyt, og deltakerne kan komme med sine tanker. Gi rom for at folk kan tenke seg om. Om ingen tar ordet kan du spørre om det er noen som har noen tanker rundt denne påstanden. Forhåpentligvis er dere nå i gang!

Et godt tips er å spørre utdypende om tema som kommer opp som kan være aktuelle eller interessant for de som er med. Om dette er utfordrende kan de undernevnte støttespørsmålene være til hjelp.

<b>Spørsmål/tema:</b>	<b>Oppfølgingsspørsmål:</b>
<input type="checkbox"/> Er påstanden i noen grad riktig?	<input type="checkbox"/> Hvorfor/hvorfor ikke?
<input type="checkbox"/> Hva vil det si å 'ta seg sammen'?	<input type="checkbox"/> Hva kan være til hinder for at noen klarer å 'ta seg sammen'?
<input type="checkbox"/> For en person som har utfordringer, hvordan kan det oppleves å bli bedt om å ta seg sammen?	<input type="checkbox"/> Kan det oppleves positivt? Gi eksempler.
<input type="checkbox"/> Hva kan være grunnen til at man ber noen om å ta seg sammen?	<input type="checkbox"/> Hva kan man eventuelt gjøre i stedet?