**Teenuseosutaja** Heaolu ja Taastumise Kool MTÜ (Tallinna Taastumise Kool)

**Teenuse piirkond** Harju maakond

**Teenuse tüüp** Töötamise toetamise teenus

Igapäevaelu toetamise teenus

Toetatud elamise teenus

**Aadress** Jahu 1/1-2, 10415 Tallinn

**Telefon** [55511891](tel:55511891)

**E-posti aadress** info@taastumisekool.ee

**Kodulehe aadress**  <https://taastumisekool.ee>

Tallinna Taastumise Kooli meeskond osutab teenust keskkonnas, kus vaimse tervise raskustest inimene elab, õpib, töötab või vaba aega veedab. Meie ruumid asuvad Kalamajas, kuhu on lihtne tulla trammiga või autoga ning raudteejaamast asume vaid jalutuskäigu kaugusel.

Usume, et personaalne taastumine vaimse tervise raskustest on võimalik igaühe puhul. Taastumine on sügavalt isiklik protsess. See on viis elada rahuldust pakkuvalt, lootusrikkalt ja kogukonda panustades isegi siis, kui vaimne tervis seab piiranguid. Teenuse kasutamine on sinu jaoks teekond, millele saad sättida ise sihi ja valida toetuse. Meie ülesanne on toetada sind oma suuna valimisel ja personaalse taastumise teekonnal soovitud elu poole. Koostöö alguses loome usaldussuhte, kus õpime tundma sinu soove ja vajadusi seoses rollidega mida täidad kodus, tööl, koolis või vaba aega veetes. Seejärel loome koos tegevuskava ja toetame sind eesmärkide suunas liikumisel. Kasutame selleks CARe metoodikat ja lähtume personaalse taastumise mõtte- ja käitumisviisist.

Millist kasu saad meie juures teenusel olles?

* 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.

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. Personaalse taastumise mõtte- ja tegutsemisviis tugineb kogemuste andmisele ning ideele, et iga inimene otsustab ise oma elu üle.