

**35 - 'Personer som har psykisk helse- og rusutfordringer bør helst ha egne, tilrettelagte fritidsaktiviteter'**

*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"/> Hva kan være fordelen med å ha tilrettelagte fritidsaktiviteter?	<input type="checkbox"/> Hva kan være ulempen med å ha tilrettelagte fritidsaktiviteter?
<input type="checkbox"/> Hvordan kan en person med psykisk helse- og/eller rusutfordringer komme i gang med aktivitet?	<input type="checkbox"/> Når kan det være riktig å prøve ut tilrettelagte fritidsaktiviteter? <input type="checkbox"/> Når kan det være riktig å prøve ut ordinære fritidsaktiviteter?
<input type="checkbox"/> Hvor viktig er det for deg å ha meningsfulle aktiviteter å gå til?	<input type="checkbox"/> Hvorfor er det viktig for deg? <input type="checkbox"/> Er det slik for andre også?
<input type="checkbox"/> På hvilken måte bør en tilrettelagt fritidsaktivitet være tilrettelagt for deg? Eventuelt bruk eksempler fra egen erfaring.	<input type="checkbox"/> Om en fritidsaktivitet er tilrettelagt, passer den nødvendigvis for alle innen samme brukergruppe?