

virike

My story

*Mielen haavat eivät ole yhtä helposti silmin nähtävissä
kuin kehon,*

*mutta muistojen langat saattavat ommella
paljastuneen avoimen haavan umpeen...*



OMA TARINA

- Tärkein työkalu.
- Asian käsitteleminen ja uudet näkökulmat ovat olennainen osa kokemusasiantuntijan pätevyyttä.
- Eteenpäin suuntautuminen, selkeä ja jäsennelty tarina antaa voimaa mennä eteenpäin.



- Rakentava tyyli on tärkeää, vaikka tuodaan esille huonojakin asioita.
 - Auttaa vähentämään katkeruutta.
 - Toivon tuoja.
-
- Toipumiseen vaikuttavat seikat tärkeitä.
 - Kuulijoille uusia näkökulmia asioihin joiden mielikuvat yleensä melko toivottomia.



KÄSIN VAI KONEELLA?

- Kynän jäljestä voi päätellä jälkikäteen mielialat ja energiat.
- Kirjoittamalla voi rauhoittaa levotonta mieltä.
- Älä ole liian kriittinen ensimmäisessä versiossa, vaan anna tarinan tulla. Ehdit rajata ja löytää olennaiset asiat myöhemmin.
- Kyyneleet saavat näkyä kirjoituksessa.
- Jos sinun on vaikea päästä alkuun, niin esim. etsi käsiisi vanhoja valokuvia tai päiväkirjoja.



TUSKAISTEN KOKEMUSTEN PURKAMINEN

- Purkaminen kirjoittaen –luota siihen, ettei esiin nouse suurempia asioita kuin mitä mieli pystyy käsittelemään.
- Heitä oikeinkirjoitus, kielioppisäännöt ja tekstin laadullisuus romukoppaan, keskity esillä olevaan asiaan.
- Tutkiskele tunteita ja ajatuksia.
- Älä pelkää kohdata hankalia ja kipeitä asioita ja tunteita, koska...



KIRJOITTAMINEN VAPAUTTAA

- Järkyttävistä elämänkokemuksista kirjoittaminen edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä.
- Työstäminen voi olla psyykkisesti kivuliasta – asioiden kohtaaminen kirjoittaen voi auttaa vähentämään masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta ja lisää psyykkistä tasapainoa.
- Itkeminen ottaa fyysisesti voimille, mutta vapauttaa psyykkisesti.



ROHKEUS KOHDATA OMAT TUNTEET

- Kirjoittaminen vaatii rohkeutta, mutta myös kykyä tunnistaa omat tunteet:
 - ahdistavat kokemukset, unelmat, toiveet.
- Rohkeus hyväksyä itsensä sellaisena kuin on.
- Tekstien lukeminen voi tuntua pahalta, kipeältä.



KOKONAISUUDEN HAHMOTTAMINEN

- Puhtaaksikirjoittaminen toimii etäännyttävänä vaiheena.
- Muokkaaminen toimii työvälineenä.
- Uudet kirjoittamis-, lukemis- ja muokkaukset lieventävät ja etäännyttävät.



- Oman elämän kartta.
- Selviytymistarina, ei sankaritarina.
- Ymmärrys millaista tarinaa kertoo itsestään.
- Mykkyräinen kerä alkaa auteta sanoiksi, lauseiksi.
- Uudet näkökulmat auttavat muuttamaan surkeatkin tarinat selviytymistarinoiksi.



VALMIS TARINA

- Tarina on fyysinen esine – voimauttava.
- Saattaa parhaimmillaan ommella mielen haavat umpeen.
- Valmiin tarinan lukeminen on eheyttävää.
- Henkilökohtaisuus syventää ajattelua ja synnyttää muita tarinoita.
- Kun tarina saa vastakaikua – yksityisestä tulee yleistä – joka auttaa myös muita eheytyksen polulla.

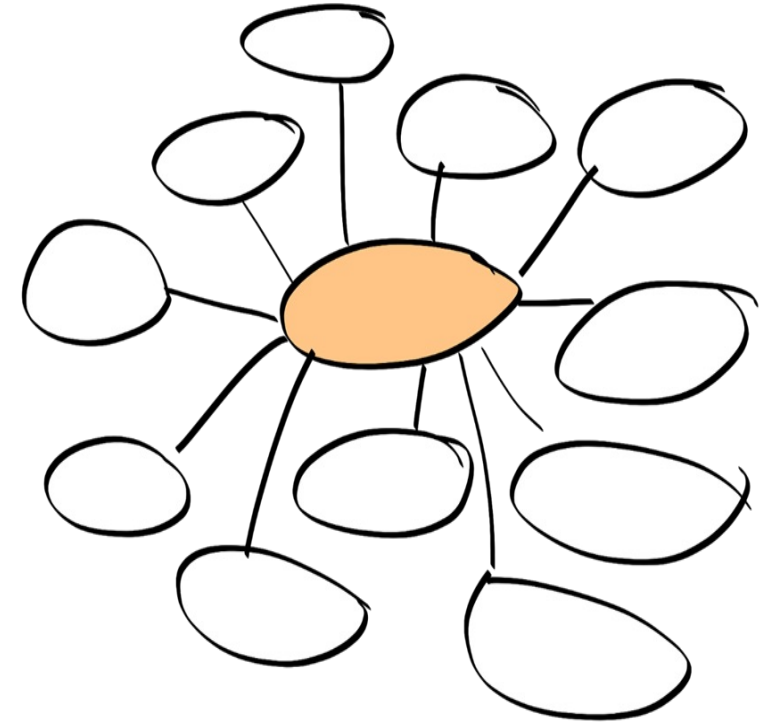
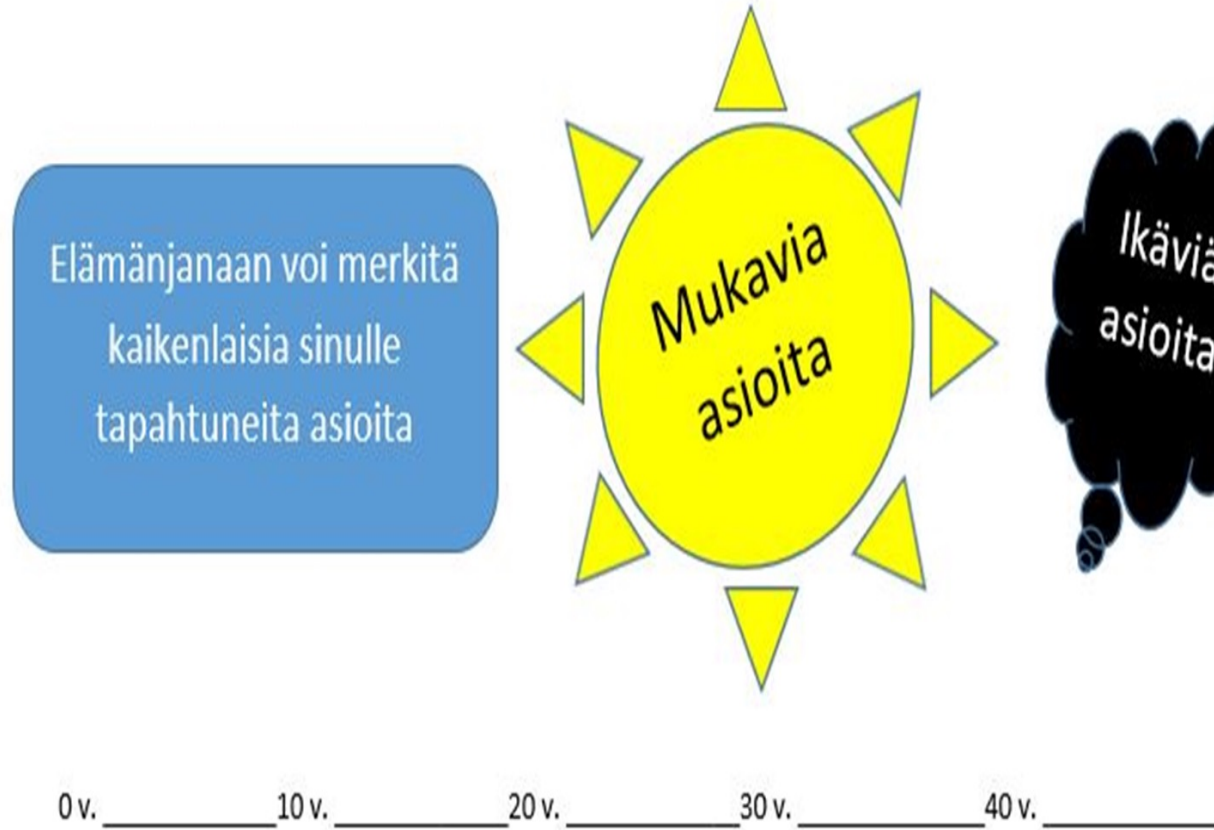


Kokemustarina antaa kuulijalle toivoa

- Kerro, mutta älä jää vellomaan hankaluuksiin.
- Katkeruuspuheelle on muut foorumit.
- Mahdollisuus opetella tunteiden tunnistamista.
- Auttaa antamaan ja vastaanottamaan palautetta rakentavasti.



Askel 1.



- Lapsuus, vanhemmat, sisarukset
- Muutot, asuinpaikkakunnat
- Koulut, opinnot
- Ystävät, harrastukset
- Mopot, autot, ajokortti
- Siviili tai asepalvelus
- Työpaikat, työkaverit
- Seurustelut, kihlaus, avioliitto, erot
- Perhe, lapset, lapsenlapset
- Asumismuodot, matkat
- Läheisten kuolemat ja muut elämän kriisit
- Sairastuminen ja siitä johtuneet asiat
- Tämä hetki ja tulevaisuuden suunnitelmat



ASKEL 2.

Ennen sairastumista

- Mitä elämässäni tapahtui kun olin lapsi?
- Miltä murrosikä tuntui?
- Miten koulut ja harrastukset sujuivat?
- Oliko kavereita ja mitä me teimme yhdessä?
- Seurustelut?



ASKEL 3.

Sairastuminen

- Mitkä asiat aiheuttivat sairastumiseni?
- Miten sairastumiseni ilmeni?
- Mitä tunteita sairastumiseni aiheutti minussa ja läheisissäni?
- Miten sairastumiseni muutti elämäni?
- Lisäksi elämässäni tapahtui?



ASKEL 4.

Sairastuminen ja hoito

- Mitä minulle tapahtui sairastamisen aikana?
- Missä kaikissa hoitomuodoissa olin mukana?
- Mitä ajattelen saamastani hoidoista ja mitä siinä tapahtui?
- Mitä ajattelin ja tunsin sairastamisen aikana?
- Mistä sain voimia kestää sairastamisesta aiheutuvat oireet?
- Asioita joita sairastaminen aiheutti?



ASKEL 5.

Toipumisen alkutaival

- Minkä asian tai tapahtuman muistan ensimmäisenä tapahtumana toipumisestani?
- Mistä minun toipumiseni alkoi ja mistä sain voimia ylläpitää sitä?



ASKEL 6.

Toipuminen etenee

- Minkälaista kuntoutusta sain ja kuinka se auttoi?
- Minkälainen kuntoutus ei auttanut minua eteenpäin?



ASKEL 7.

Toipuminen

- Missä onnistuin ja mitkä olivat minulle sopivia keinoja toipua? Entä mitkä eivät sopineet?
- Kuinka olen pystynyt vähentämään uudelleen sairastumisen pelkoa?
- Mistä saan voimia minkä tekeminen tuo minulle hyvää oloa?
- Mitkä asiat vievät voimia?
- Mistä huomaa jos oireita alkaa tulla uudelleen ja kuinka niihin reagoi?





Hyödynnä henkilökohtaista
valmennusta!