

Minun tarinani –tehtävä

Kurssin aikana jokainen osallistuja valmistelee 15 minuuttia kestävästä kokemustarinan ja kertoo sen opintoryhmässään kurssin loppupuolella. Tarinasta voi tehdä pitkän version ja poimia kurssilla kerrottavaksi siitä osan tai tiivistelmän. Joskus kokemuspuheenvuorot voivat olla vaikkapa 45 minuuttia pitkiä, joskus kokemusasiantuntijaa voidaan pyytää kertomaan jotakin itsestään viidessä minuutissa. Itselle on hyvä siis kerätä mappiin, kenkälaatikkoon, sähköiseen kansioon tai muuhun sellaiseen varasto omia kokemustarinoita, joista voi ottaa sitten tilanteeseen tarvittavan version ja muokata sitä tarvittaessa edelleen.

Kokemusasiantuntijana toimiminen käy itsellekin tylsäksi, jos puheenvuoroissa on aina sama näkökulma ja muoto. Kannattaa siis itsekkin kokeilla erilaisia esittämistapoja ja eri näkökulmia samaan kokemukseen. Jotakin sairautta voi vaihteeksi tarkastella vaikkapa siitä näkökulmasta, miten se on vaikuttanut omaan parisuhteeseen tai tarinassa voi painottaa vaihdellen eri vaiheita. Jos sinulla on monia aiheita, mistä sinulla on kokemustietoa, kannattaa kurssilla valita kerrottavaksi yksi niistä tai muutama toisiinsa liittyvä asia. Siten aikaa jää kertoa jostakin aiheesta syvällisemmin eri asioiden luettelemisen sijaan.

Kurssin aikana tarinaa kannattaa kertoa itselle vaikkapa peilin edessä, nauhoittaen ja kuunnellen tai perheenjäsenille kertoen. Voit hyödyntää myös vertaisryhmää tarinan kertomisen harjoitteluun. Jos sinulle on ajankohtaista harjoitella suurelle yleisölle puhumista, voi etsiä yhdistysten tai Eksoten kautta jonkin tilaisuuden, missä pääset vapaaehtoisena kokeilemaan sitäkin.

Muista, että yhtä oikeaa tapaa tarinan kertomiseen ei ole! Tarina ja sen kertomisen tapa saa ja kannattaa näyttää ja kuulostaa sinulta. Kaikkien opintokertojen ryhmäkeskusteluissa voit ottaa puheeksi tarinan esittämiseen ja rakentamiseen liittyvät asiat ja kysellä ryhmältä niihin apua. Tarina on koko kurssin tärkein asia. Siinä vaiheessa, kun tarinat kerrotaan kurssilla, tarinasi ei tarvitse olla lopullisen valmis. Usein kokemusasiantuntijat kuitenkin muokkaavat tarinaansa, kun tilanteet ja omakin näkökulma muuttuvat ajan myötä. Prosessikirjoittaminen on hyvä menetelmä ensimmäisenkin tarinasi kirjoittamiseen.

Ohjeita kokemustarinan kirjoittamiseen

Kokemustarinan kirjoittamisessa tärkeää ei ole saada talteen kaikkia faktoja tai asiantietoa sinulle tapahtuneista asioista. Kyseessä ei ole myöskään tarinan keksiminen mielikuvituksen voimin. Aluksi kannattaa miettiä hetki sitä, miksi haluat tarinaasi jollekulle kertoa. Miten haluat kuulijoihin vaikuttaa? Kokemusasiantuntija toimii usein ammattitietoa jakavien ihmisten rinnalla, joten faktoilla valistaminen kannattaa unohtaa vaikka sinulta sattuisikin löytymään niitä aiheeseen vaikka ammattitaidonkin verran.

Olennaista on tuoda kokemustiedon avulla esille sitä, miltä jokin tietty asia elämässä tuntuu ja miten jostakin haastavasta tilanteesta voi selvitä eteenpäin. Toivon tuominen kuulijoille on tärkeää, älä sorru valittamaan saamastasi kohtelusta, reklamaatioille on omat kanavansa. Kaunisteluunkaan ei silti kannata ryhtyä. Jos mukana on toivoa, toiset kestävät kuunnella rankkojakin asioita.

Omaa tarinaa voi miettiä myös oman sukuhistorian kannalta. Sukupuun piirtäminen ja suvun vaiheiden selvittäminen eri lähteistä tutkimalla ja sukulaisia haastatteleamalla voi olla hyvä apu oman tarinan ymmärtämiseen ja muodostamiseen. Lisätietoja sukututkimuksesta löytyy netistä (ks. esite).

Viiden minuutin tarinat

Valitse pari ja ottakaa tarvikkeiksi mukava istumapaikka ja kello. Kuuntelija katsoo kellosta aikaa ja kertoja valitsee tarinaansa näkökulmaksi joko ”kaikki sujui niin ihanasti” tai ”kaikki meni pieleen”. Toisin sanoen valitse, katsotko tarinaasi hetken onnistumisten ja toisilta saadun avun vai vastoinkäymisten ja epäoikeudenmukaisuuden näkökulmasta. Harjoituksessa leikitään siis optimismi-pessimismi –janalla. Olet ehkä huomannut, että joinakin päivinä katselet omaa tarinaasi jommastakummasta näkökulmasta. Kumpikin niistä voi olla ihan yhtä todellinen versio samoista tapahtumista. Kuunteluvuorossa olija antaa merkin, milloin toinen voi aloittaa ja kuuntelee kommentoimatta (nauraminen on sallittua) viisi minuuttia ja ilmoittaa sitten ajan loppumisesta. Tarinan kertoja voi päättää meneillään olevan lauseen ja sen jälkeen vaihdetaan vuoroa. Jos aikaa on, voi kumpikin kokeilla ihanaa-kamalaa näkökulmat kertomisessa. Jos harjoitus tuntuu ahdistavalta, se kannattaa lopettaa ja kokeilla tilalla vaikka tavallista oman tarinan kertomista kelloa käyttäen ja ajankäyttöä harjoitellen.

Aikajana

Piirrä viiva ja merkitse sille elämäsi/tietyn elämän jakson tapahtumat vuosilukuina, sanoina tai symboleina. Osan asioista ehkä muistat, osan löydät etsimällä tietoa internetistä (esim. väestökisteri, Kanta-arkisto, Facebook...) ja kodin arkistoista tai kyselemällä läheisiltä. Voit tehdä janan myös toiminnallisesti laittamalla vaikka maalarinteippiä tai kuvitteellisen viivan huoneeseen tai pihalle. Kulje viivaa hitaasti ja pysähdellen ja käy mielessäsi tai puhuen läpi tapahtumien kulkua. Pari voi olla kuuntelijana ääneen puhutulle janalle tai voit nauhoittaa omaa puhettasi. Janaa voit käyttää materiaalina kokemustarinasi kirjoittamiseen tarkemmassa muodossa. Piirretty jana voi olla myös hyvä tapa havainnollistaa kerrottua tarinaa kuulijoille.

Ajatuskartta, miellekartta

Piirrä paperille ympyrä tai muu kuvio ja kirjoita siihen kokemustarinasi keskeisin käsite. Se voi olla diagnoosi, elämäntilanne tai muu ilmiö. Mieti sitten muutama alaotsikko, jotka kertovat aiheesta lisää ja piirrä ne ympyröin ja viivoin kuvioon ensimmäisen ympyrän ympärille, ylle tai alle. Nämä voivat olla vaikkapa sairauden oireet, jotka ovat näkyneet juuri sinun elämässäsi. Jatka kuviota sitten tarkentaen asiaa ja kuviota, kuin puuta, joka jakautuu yhä pienempiin oksiin. Voit käyttää kartassa värejä ja symboleja mukana. Kartan voi tehdä myös vaikkapa esineillä pöydälle tai luonnon elementeistä rakentaen ulkona. Voit esitellä tarinaasi karttaa käyttäen toisille tai voit käyttää karttaa kirjoitetun tarinan ideoimiseen ja jaotteluun. Jos jostakin aiheesta kartassa tuntuu syntyvän paljon asiaa, voit tehdä siitä erillisen kartan, kuin suurentaen alkuperäistä karttaa suurennuslasilla.

Kuvien ja esineiden käyttäminen tarinassa

Voit rakentaa tarinasi myös valokuvien tai muiden kuvien tai esineiden varaan. Valitse esimerkiksi vanhoista valokuvistasi sellaisia, jotka kertovat jotakin tarinasi eri vaiheista. Voit myös piirtää tai maalata kuvat itse. Tutki ja järjestele kuvia kaikessa rauhassa. Valitse niistä parhaiten tarinaasi sopivat. 15 minuutin puheenvuoroa varten kannattaa valita korkeintaan 10 kuvaa tai esinettä, jotta kuulijoilla on rauhassa aikaa katsella niitä. Kirjoita jokaista kuvaa kohden pieni osa tarinaasi. Voit vaikkapa katsella kuvia ja nauhoittaa ensin puheena kuvaan liittyviä ajatuksia ja muokata nauhoitusta kuunnellen tekstiä. Tarinaa kertoessasi kuvat voivat toimia tukena sinulle tarinan kuljettamisessa ja tuoda myös kuulijoille lisää syvyyttä tarinaasi. Jos käytät esineitä, voit antaa niitä myös kuulijoiden tunnusteltavaksi tarinasi aikana.

Vinkkejä jännittämiseen

Harjoittele tarinaa, mutta älä painosta itseäsi liikaa.

Käytä apuna kuvia, muistilappuja tai ota jokin esine käteen, jos se helpottaa esittämistä.

Pehmolelut, stressipallot ja muu sellainen ovat sallittuja! Jos ne auttavat sinua, ne voivat olla hyvä tapa havainnollistaa juuri sitä, millaista on olla sinä.

Voit kysyä lupaa istua lavan lattialla, ottaa tukihenkilön vierellesi tai jotenkin muuten toimia ”tavallisesta” poikkeavasti, jos siten saat kokemustietosi parhaiten jaettua.

Voit myös kertoa yleisölle, että sinua jännittää ja harjoittelet esiintymistä.

Muista, että tunteet kuuluvat kokemustarinoiniin, ei haittaa, vaikka liikuttuisit kesken kertomuksesi.

Voit ottaa tukihenkilön etupenkkiin kuuntelemaan ja katsoa häntä tarpeen tullen silmiin.

Suuressa salissa voit kiinnittää katseesi johonkin esineeseen taka-alalla, jos ihmisten katselu jännittää. Yleisön katseista voit saada myös kannustusta.

Hengitä rauhassa ennen esitystä ja pidä hengitystaukoja, voit myös merkitä ne kirjoitettuun puheeseen ja mainita ääneen, että nyt pitää vetää henkeä.

Muista, ettei sinulla ole kiire, voit pyytää tilaisuuden järjestäjää antamaan merkin, kun käytettävissä oleva aika alkaa olla lopussa.

Huumori voi auttaa paljon jännittämisessä. Kokemusasiantuntija saa mokailla, täydellinen ei ole kukaan.

Vesilasi voi olla hyvä apu, jos jännittäminen saa suusi kuivumaan. Juomataukoon voi käyttää hetken ihan rauhassa kesken puheen.

Jos käytät tietokonetta, mikrofonia tai muita laitteita, varaa aikaa tarkistaa niiden toimivuus hyvissä ajoin ennen esitystä, jotta voit keskittyä asiaasi tekniikan säätämisen sijaan.

Käy tarvittaessa tutustumassa esiintymispaikkaan etukäteen ja harjoittelemassa puhettasi siellä.

Mieti, mistä olet menossa tilaisuuteen. Tarvitset ehkä rauhallisen kahvihetken, kävelylenkin, rentoutuksen tai muuta mukavaa ennen jännittävää tapahtumaa.

Anna itsellesi kiitosta onnistuneesta kokemusasiantuntijakeikasta. Ota vastaan myös muilta tuleva palaute.