



virike



My Story

Ohjeistus tarinan kirjoittamiseen



Sisällysluettelo

1 KOKEMUSASIAANTUNTIJAN TÄRKEIN TYÖKALU ON OMAKOHTAISESTA KOKEMUKSETA SYNTYVÄ OMA TARINA.....	2
1.1 POHJAKOSKETUS – KOHTI TOIPUMISTA.....	3
1.2 MITTA TÄYNNÄ.....	3
1.3 HÄPEÄ.....	4
1.4 VERTAISTUKI.....	5
1.5 AMMATTILAINEN APUNA.....	5
1.6 Epäonnistumiset tai takapakit eivät siis tarkoita sitä, että toipuminen ei ole mahdollista.....	6
2 “KIINNITTÄMINEN UUTEEN” – TOIPUMISPROSESSI	7
2.1 LIIKUNTA.....	7
2.2 LEMMIKKIELÄIMET	8
2.3. UUDET YSTÄVÄT	8
2.4. VERTAISTUKI TOIPUMISEN TUKENA.....	9
3 ”YHTEISTYÖSSÄ ETEENPÄIN” – MERKITYKSELLISIÄ KOKEMUKSIA AMMATTIAVUSTA.....	9
3.1. AMMATTILAISEN LÄHESTYMISTAPA	10
3.2 ”ELÄMÄ HALTUUN” – POTILAASTA TOIPUJAKSI /TOIMIJAKSI	11
3.3 TAVALLINEN ARKI	12
3.4 KOKEMUSASIAANTUNTIJAKOULUTUS.....	12
4 OMAN ELÄMÄNTARINAN LAATIMINEN.....	13
5 KOKEMUSPUHEENVUORON VALMISTAUTUMINEN JA PITÄMINEN	16
5.1.VALMISTAUTUMINEN	16
5.2.PUHEENVUORON PITÄMINEN.....	17
5.3 PUHEENVUORON JÄLKEEN.....	17

1 KOKEMUSASiantuntijan TÄRKEIN TYÖKALU ON OMAKOHTAISESTA KOKEMUKSETA SYNTYVÄ OMA TARINA.

Olennainen osa kokemusasiantuntijan pätevyyttä on, että **on käsitellyt asiansa ja katsonut sitä uusista näkökulmista.**

- Oman elämän ja sen tapahtumien käsittely on tärkeää, jotta pääsee elämässä eteenpäin. Tässä **selkeä ja jäsenneily tarina antaa voimaa.**
- Vaikka tarinassa voi tuoda esille sekä hyviä, että huonoja asioita, on toipumisen kannalta tärkeää, että tarinan tyyli pysyy **rakentavana** ja siitä erottuu **toivo.**

Tarinat tarjoavat **tärkeää tietoa toipumiseen vaikuttaneista seikoista, kun kehitetään palveluja yhdessä ammattilaisen kanssa.** Muutoin tällaista tietoa on harvemmin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla käytössään.

Asiakkaan on helpompaa ottaa neuvoja vastaan kokemusasiantuntijalta kuin ammattilaiselta, johon hänen on asiakkaana vaikea samaistua.

On tärkeää, että niin tarinoiden kuulijat, vertaiset, omaiset ja läheiset kuin myös ammattilaiset ja muukin yleisö saavat tarinoista uusia näkökulmia käsiteltäviin asioihin, joihin yhdistetään usein melko toivottomia mielikuvia.

Tarinat ovat ainutlaatuisia siinä mielessä, että ne on kirjoitettu kahdenlaiseen käyttöön. Yhtäältä tarinat ovat **henkilökohtaisen prosessin osia** ja ne on kirjoitettu **itselle omaan käyttöön.**

Toisaalta tarinat on kirjoitettu **jäsentämään omaa kokemusta, tuomaan uutta perspektiiviä, ja jotta sitä voitaisiin välittää muille.**

1.1 POHJAKOSKETUS – KOHTI TOIPUMISTA

Koska monilla on takanaan monia kuntoutusjaksoja ja toipumisyhteyksiä, **toipumisen alku tarkoittaa tässä sen jakson alkua, joka on johtanut tähän päivään.**

Se tarkoittaa matkan alkua tilanteeseen, jossa kirjoittajan toipuminen on alkanut:

- alkaa oppia elämään sairautensa tai riippuvuutensa kanssa, ja
- elämää hallitsee kirjoittaja eikä sairauden oireet tai riippuvuus.

”Minut siirretään Moision, sisareni tuo minulle tyttärentyttöni valokuvan, jonka toiselle puolelle on kirjoitettu: ”Toisella puolella hyvä ”syy” elää. Pienin askelin saavutat luottamuksen. Kaikkea ei ole vielä menetetty, vaikka välillä, joskus, aina, siltä voi tuntuakin. Rakkaudella Me”, sen alla on teksti ”Myös tyttärelläsi on vain yksi äiti, kuten sinullakin. Yritä muistaa se. Rakkaudella äiti.”

1.2 MITTA TÄYNNÄ

Toipumisen alkua tai paremminkin sitä tilannetta, joka johti toipumisen käynnistymiseen, kuvataan tarinoissa pisteeksi, jolloin oma mitta tuli täyteen.

Tapahtumaa ei kuvata niinkään sisäisen kehityksen tai kypsytymisen tuloksena vaan jopa ”kuolema tai toipuminen” -tilanteena.

”Vuodessa menetin kaiken. Sain sekaisin raha-asiat, perhesuhteet, ystävät kaikkosivat. Itsekunnioitukseni kaikkosi. Minulla ei ollut omasta mielestäni enää käytännössä mitään, mikä pitäisi minut täällä. Alkoholi, lääkkeet, itsetuhoinen elämäntapa. Tiedättekö, kun joulukuussa tulee Kelan lääkekatto täyteen ja voi kerralla hakea kolmen kuukauden lääkkeet halvalla apteekista? Tiedättekö, kun on itsetuhoinen olo, kun tulee uutena vuotena vahvasti päihtyneenä kotiin? Tiedättekö mitä silloin tulee mieleen? Silloin ei enää ajattele omaa tyttärentyttöä, sisarusia,

jäljellä olevia ystäviä ei omaa äitiä. Silloin tekee itsekkäitä ratkaisuja ja syö kaikki lääkkeet kerralla.”

Hoitoon hakeutumisen hetki on tullut myös sen jälkeen, kun oma ja läheisten jaksaminen on jo punnittu. Ensin on yritetty itse pärjätä, tämän jälkeen läheiset ovat halunneet ja yrittäneet auttaa. Kun heidänkin jaksamisensa on ehtynyt, on tie noussut pystyyn ja jokin muutos on ollut pakollinen.

1.3 HÄPEÄ

Oma pohjakosketus kuvataan tarinoissa myös häpeän värittämäksi. Kirjoittaja kuvaa päätyneensä tilanteeseen, johon hän **ei enää ole halunnut uudelleen**. Häpeä on kova tunne.

”Ollessani lepositeissä vaippa täynnä tavaraa pyysin häpeästä itkien hoitajia vaihtamaan kuivan vaipan, että oloni edes siltä osin hieman tulisi siedettävämmäksi. Tällöin muistan päättäneeni, että tämä on viimeinen kerta, kun minulle näin tapahtuu. Juomisen on loputtava.”

Häpeä liittyy paitsi omaan henkilökohtaiseen tilaan, myös tekoihin, joita on tehty muita ihmisiä kohtaan. Teot ovat sellaisia, joita on jälkeenpäin lähes mahdoton kestää.

”Viimein elokuun alkupuolella, erittäin kostean päivän jälkeen, havahduin siihen, että olin ”lainannut” rahaa tyttöjen säästötililtä melkoisen summan ja juonut ja pelannut ne kaikki. Morkkis oli suunnaton. Tunsin, että hajoan kappaleiksi tai painun maan alle. Tajusin kristallinkirkkaasti, että tämän on loputtava tai en kestä.”

1.4 VERTAISTUKI

Vertaistuki kuvataan tarinoissa tärkeäksi tekijäksi toipumisen alussa. Varsinkin päihderiippuvuuden kanssa kamppailevalle yhteys raitistuneeseen tuttavaan voi olla ratkaiseva askel alkuun.

”Kotiin palattuani aloin myös käydä säännöllisesti Virike ry:llä, ottamaan osaa sen toimintoihin tehden vapaaehtoistöitä, jotta sain säilytettyä jonkinlaisen päivärytmin. Sain myös luottamustoimen yhdistyksestä. Virike ja Toimintakeskus Mielenmaja ovat myös loistava yhteisö, johon kuulua. Yhdessä sieltä, saman katon alta saa ammatillisen tuen ja vertaistuen.”

Ratkaisevan askelen ottamisen ja hoitoon hakeutumisen lisäksi vertaistuki näyttäytyy usein tarinoissa todella olennaisena ja jopa ratkaisevana tekijänä toipumisen kannalta.

Vertaistuessa **ymmärrys, hyväksyntä ja helpotus** siitä, **ettei ole ainoa** samassa tilanteessa oleva, nousee keskeiseksi tekijäksi.

Tarinoista nousee selvästi esille se, kuinka ratkaisevaa toipumisen kannalta on **hyväksytyksi tulemisen** kokemus ja kokemus siitä, ettei olekaan vain erityisen epäonnistunut tapaus. Vaikuttaa siltä, että toipuminen ei kunnolla voi alkaakaan ennen kuin ihmisellä on tämä kokemus.

1.5 AMMATTILAINEN APUNA

Ammattilaisten toiminta toipumisen alussa näyttäytyy merkityksellisenä sen ollessa ”suosiollista” tai ”sitkeää”, jotain sellaista, josta kuvastuu usko ihmisen kykyyn toipua ja valmius auttaa tässä.

”Osastolla minun kohdalleni osuu omahoitaja, joka haluaa auttaa minua. Jotta selviän tästä kaikesta ja jotta joskus voin saada takaisin mitään siitä mitä minulla on joskus ollut, on minun nyt pakko muuttaa elämäni suuntaa.

Hoitaja esittelee minulle erilaisia vaihtoehtoja jatkohoidon suhteen ja parhaimmaksi vaihtoehdoksi valikoituu yksityinen päihdekuntoutuslaitos Pohjois-Karjalassa. Saan kuukauden mittaisen maksusitoumuksen sinne ja matkani kohti kuntoutumista alkaa.”

Ratkaiseva, tähän päivään johtanut toipumisyritys kuvataan tarinoissa alkaneeksi usein pohjakosketuksen kautta, mitan tultua niin täyteen, että tilannetta on mahdoton enää kestää.

”Annoin vihdoinkin itselleni luvan vain olla ja sairastaa. Olin todella väsynyt ja tarvitsin lepoa... Joskus sen sairaalakeikan jälkeen minut ohjattiin psykiatrian polille ja annettiin uusi diagnoosi – kaksisuuntainen mielialahäiriö, sekamuotoinen ja nopeasyklinen. Annettiin uudet lääkkeet ja alkoholi sulostutti elämäni...Elämäni oli pääsääntöisesti ylämäkeä. Ja ylämäen jälkeen aina rajua pudotus niin syväälle rotkoon, että se tiesi aina vähintään reissua ambulanssilla sairaalaan ja aamulla kun pää oli selvä – sain vakuutettua lääkärin, että ei mitään hätää, voin kyllä mennä kotiin.”

Tarinoista piirtyy lohdullinen kuva siitä, että aiemmat yritykset eivät mene hukkaan, vaan toimivat pohjana ja tienä siihen ratkaisevaan kertaan.

1.6 Epäonnistumiset tai takapakit eivät siis tarkoita sitä, että toipuminen ei ole mahdollista.

Toisaalta onnistuneen toipumiskokemuksen omaavilla henkilöillä ei ole mitään erityisiä ominaisuuksia tai poikkeuksellista taustaa, vaan hänelläkin on takanaan retkahduksia, yrityksiä ja huonompia sekä parempia jaksoja.

Onnistuneen toipumisen alkuun ei yleensä liity mitään suurta oivallusta, joka pitäisi tavoittaa tai tasoa, joka tulisi saavuttaa, vaan melko perustavanlaatuisia **rankkoja tunteita** ja tunne siitä, että **mitta on tullut täyteen. Hetki vain on oikea ja vertaistuen sekä oikeaan osuneen ammattiavun kanssa on päästy alkuun.**

”Päihdekuntoutus on rankkaa kenelle tahansa, vielä rankempaa se on psyykkisesti sairaalle ihmiselle. Se on omaan minään uudelleen tutustumista, uusien toimintatapojen oppimista, vanhasta luopumista ja kokonaan uuden minän luomista. Se on vanhan rikkomista, henkisesti rankkaa systemaattista hajottamista ja vasta sen jälkeen, kun se pieni uusi ja alaston minä on löydetty voi alkaa uuden, ehjemmän ihmisen rakentaminen.”

2 “KIINNITTYMINEN UUTEEN” – TOIPUMISPROSESSI

Toipumisprosessin edetessä tarinoissa tuodaan esille useita asioita, jotka ovat merkittäviä tekijöitä tällä polulla. Suurimman osan tässä saa **tavallinen elämä ja sen rakenteet**.

Tarinoista käy vahvasti ilmi, miten tärkeää on **suunnata katse uuteen, luopua osasta vanhaa ja kiinnittyä uusiin asioihin**. Tämä merkitsee välillä ihan konkreettista paikan vaihtoa. Vanhojen tapojen muuttamisen ja uuden tavan opettelun lisäksi kiinnittyminen johonkin uuteen on olennaista.

”Päihdekuntoutukseni kesti kaikkiaan kaksi kuukautta, jonka jälkeen palasin kotiin opettelemaan uutta – päihteetöntä elämää. Jatkoin psykiatrian poliklinikan asiakkaana ja aloitin käynnit A-klinikalla...”

2.1 LIIKUNTA

Liikunta on monella kirjoittajalla tärkeässä roolissa, niin toipumisen alkuvaiheessa kuin sen edetessäkin. Liikunta tukee sekä fyysistä kuntoutumista että psyykkistä hyvinvointia. Lisäksi siitä saa onnistumisenkokemuksia kunnon kohentuessa ja suorituskyvyn parantuessa.

2.2 LEMMIKKIELÄIMET

Myös vastuu jostain toisesta auttaa kirjoittajien mukaan toipumisprosessissa. Eräs kirjoittaja kertoo miten lemmikkien hoitoon sitoutuminen, ja lemmikkien tuoma seura tarjosivat kaivatun kiintopisteen uuteen arkeen ja nimenomaan niihin hetkiin, jolloin kirjoittaja vietti aikaa yksin kotona.

”Kotona oli tietysti myös pakko olla, ei aina voinut lenkeillä ja kalastaa. Hommasin tekemistä ja vastuuta hankkimalla ensin akvaarion, sitten terraarion missä oli liskoja ja kotiloita. Näistä huolehtiminen vaati oman vastuunsa. Pian tuli toinen akvaario ja kaksi terraariota lisää...Siinä aika kotona ollessa kului seurustellessa näiden hiljaisten kavereiden parissa.”

Elämänhalun ollessa heikoilla on lemmikki ollut myös kiintopiste elämään. Eräs kirjoittaja kuvaa olleensa vaiheessa, jossa hänellä on jo resursseja valita suunta, jota kohti kulkea.

”Uskaltauduin ottamaan koiranpennun, joka merkitsi minulle sitä, että valinta elämän puolesta oli tehty.”

Kirjoittaja kertoo, miten merkityksellistä toipumisen kannalta oli päätös ottaa koiranpentu. Lemmit näyttäytyvätkin tarinoissa toisaalta merkittävänä kiintopisteenä arjessa, uutena aktiviteettina ja vastuunkannon kohteena, mutta myös seuran ja hyväksynnän tarjoajina.

2.3 UUDET YSTÄVÄT

Tarinoissa kuvataan paljon ystävien, vanhojen ystävien, ystävien puutteen ja uusien ystävien merkitystä toipumiselle. Ystäväpiiri on myös asia, johon liittyen moni on tehnyt tietoisia päätöksiä.

Varsinkin päihdehuuruksen elämän jälkeen voi olla hyvä katkaista suhteet entiseen käyttöporukkaan.

2.4 VERTAISTUKI TOIPUMISEN TUKENA

Uusien, vanhasta elämästä irrallisten ihmisten lisäksi toiset samaa kokeneet ja heidän seuransa nousee tarinoissa merkittävästi esille.

Kuten toipumisprosessin alussa, myös toipumisprosessin edetessä vertaistuki kuvataan olennaiseksi toipumiseen vaikuttaneeksi asiaksi. Muiden kokemuksista saa vinkkejä ja tietoa, jonka pohjalta hakea omaa tapaa toipumiseen.

Vertaistuessa merkityksellistä on ollut hyväksytyksi tulemisen tunne ja tunne siitä, ettei ole ainoa tai yksin asiansa kanssa.

Vertaistuen kautta voi peilata omaa tilannettaan ja saada ajatuksia ja tukea toipumiseen.

Päihderiippuvuuksien kohdalla vertaistuen kautta saatu uusi ystäväpiiri on ollut suuressa osassa entisestä elämästä luopumisen prosessissa.

3 "YHTEISTYÖSSÄ ETEENPÄIN" – MERKITYKSELLISIÄ KOKEMUKSIA AMMATTIAVUSTA

Ammattiapu ei tarinoiden kautta nouse välttämättä merkittävimpään rooliin toipumisen onnistumisen kannalta.

Merkittäviä kokemuksia ammattiavusta kannattaa kuitenkin kuvata, mitä olisi kaivannut, mikä toimi hyvin jne. Näissä tilanteissa hyväksytyksi ja kuulluksi tulemisen kokemus on isossa osassa, niin toipujalle itselleen kuin ammattilaiselle, varsinkin kun tavoite on tehdä yhteistyötä työparina.

3.1. AMMATTILAISEN LÄHESTYMISTAPA

Ammattilaisista puhuttaessa tarinoissa merkittävimäksi asiaksi nousee usein työntekijän lähestymistapa ja sen aitous. Merkittävät kokemukset liittyvät niihin ammattilaisiin, joiden on koettu olevan aidosti läsnä, omalla persoonallaan.

Arvostavasti ja tasaveroisena ihmisenä kohdelluksi tulemisen kokemus kuvataan merkittävänä asiana toipumisen kannalta.

”Osastolla minun kohdalleni osuu omahoitaja, joka haluaa auttaa minua”

Ammattilaisen työnimikkeellä ei tarinoissa ole merkitystä vaan ammattilaisen lähestymistavalla. Esimerkiksi psykiatrisessa sairaalassa merkittävä ammattilainen voi olla myös fysioterapeutti, eikä vain psykiatri tai psykiatrinen sairaanhoitaja.

Merkittävät ammattilaiset ovat kirjoittajien mukaan myös yllättäneet lähestymistavallaan. Yllättävää on se, että asiakkaan ja ammattilaisen välille on syntynyt **kohtaaminen**, joka ei määrity näiden roolien kautta, vaan kokemuksena on ensisijaisesti kohtaaminen kahden ihmisen välillä ja kuulluksi tulemisen tunne.

Merkittäviä kokemuksia määrittää hyväksyntä ja tasa-arvoinen kohtelu sekä tunne siitä, että ammattilainen on aidosti läsnä tilanteessa.

Tarinoissa ammatillisuus tai käytetyt hoitokeinot ja metodit eivät näy merkittävässä osassa. Kaikissa tarinoissa ammattiauttamista ja sen merkityksellisyyttä kannattaa kuvata nimenomaan kohtaamisen kautta.

3.2 "ELÄMÄ HALTUUN" – POTILAASTA TOIPUJAKSI /TOIMIJAKSI

Kun tarinoissa lähestytään nykyhetkeä, vaihtuu potilaan/vastaan ottajan rooli yhä enemmän toimijan rooliksi.

Tarinoista on selvästi nähtävissä, kuinka kirjoittajien osallisuus ja kokemus osallisuudesta kasvaa.

Osallisuuden käsite on moniulotteinen. **Osallisuus** liittyy mahdollisuuteen **osallistua** ja **kuulua yhteiskuntaan** ja **erilaisiin yhteisöihin**. Voidaan sanoa, että osallisuus yhteisössä ja yhteiskunnassa rakentuu kolmelle ulottuvuudelle:

- **riittävälle toimeentulolle ja hyvinvoinnille**
- **yhteisöihin kuulumiselle** sekä
- **toimijuudelle.**

Yksilötason hyvinvointi **edellyttää tasapainoa** näiden välillä. Vajaus jossakin tarkoittaa osallisuuden vähentymistä ja syrjäytymisriskin lisääntymistä.

Osallisuuden tulisi myös toteutua palveluissa: yksilöllä tulee olla **mahdollisuus osallistua oman asiansa käsittelyyn** asiakkaana.

Tämä tarkoittaa sitä, että asiakas saa tietoa itseään koskevista suunnitelmista ja toimenpiteistä, asiakkaiden näkemyksiä kuunnellaan ja hänen toivomuksensa otetaan huomioon.

Asiakkaan osallisuus toteutuu **osallisuutena omaan hoitoon ja toipumiseen**, osallisuutena **kehittämiseen** sekä osallisuutena **palveluiden järjestämiseen**.

3.3 TAVALLINEN ARKI

Nämä osallisuuden ulottuvuudet tulevat näkyväksi myös kokemusasiantuntijoiden tarinoissa. Tarinoissa osallisuus, yhteisöön kuuluminen ja toimijuus merkitsevät sellaisten asioiden mukaantuloa, jotka ovat ennen sairautta olleet tärkeitä ja jääneet pois tai niitä ei kenties ole vielä ollutkaan.

”Työn, rakkauden ja sosiaalisen elämän ansiosta on ollut ihanaa huomata se, että minä kelpaan vielä tänne, tähän yhteiskuntaan, tähän elämään, minulla on vielä mahdollisuuksia, vaikka mihin. Ja minulla on vihdoin ja viimein voimia antaa takaisinkin päin työssä, rakkaudessa ja muussa elämässä.”

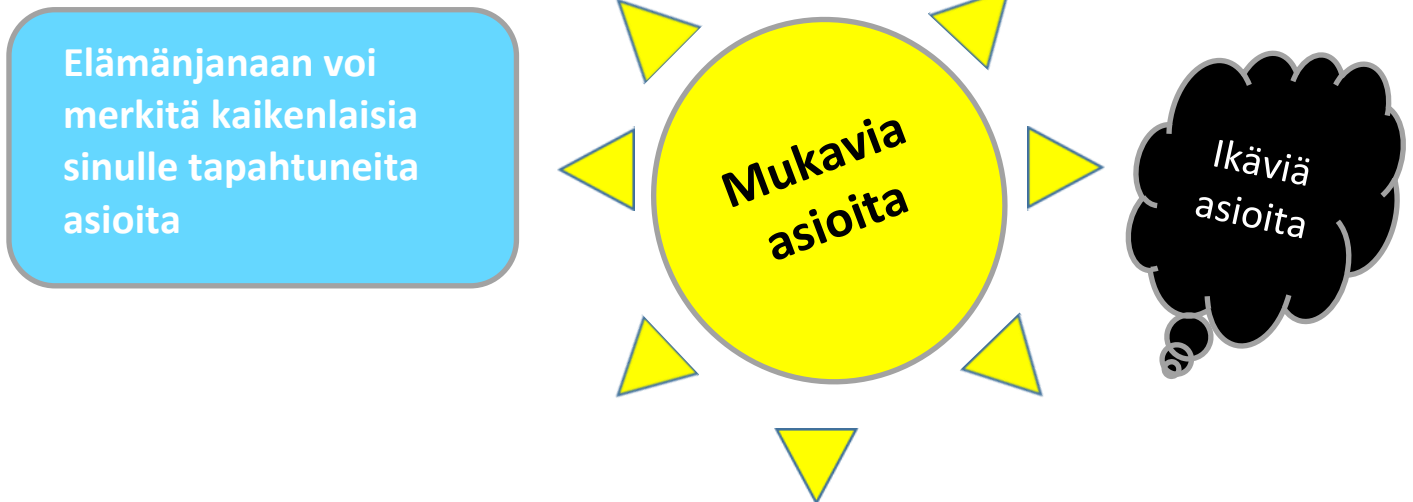
3.4 KOKEMUSASIAANTUNTIJAKOULUTUS

Kokemusasiantuntijakoulutukseen lähteminen näyttäytyy merkittävänä siirtymänä toimijaksi. Koulutus tuo uutta näkökulmaa omaan sairauteen ja toipumiseen sekä antaa eväitä käsitellä omia kokemuksia ja käyttää niitä hyödyksi.

4 OMAN ELÄMÄNTARINAN LAATIMINEN

Askel 1. Elämänjana

Luo elämästäsi elämänjana, mindmap tai kaavio. Se auttaa sinua kirjoittamisen alkuun ja hahmottamaan elämäsi kokonaisuutena.



0 v. _____ 10 v. _____ 20 v. _____ 30 v. _____ 40 v. _____

- 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 elämääni?
- Lisäksi elämässäni tapahtui?

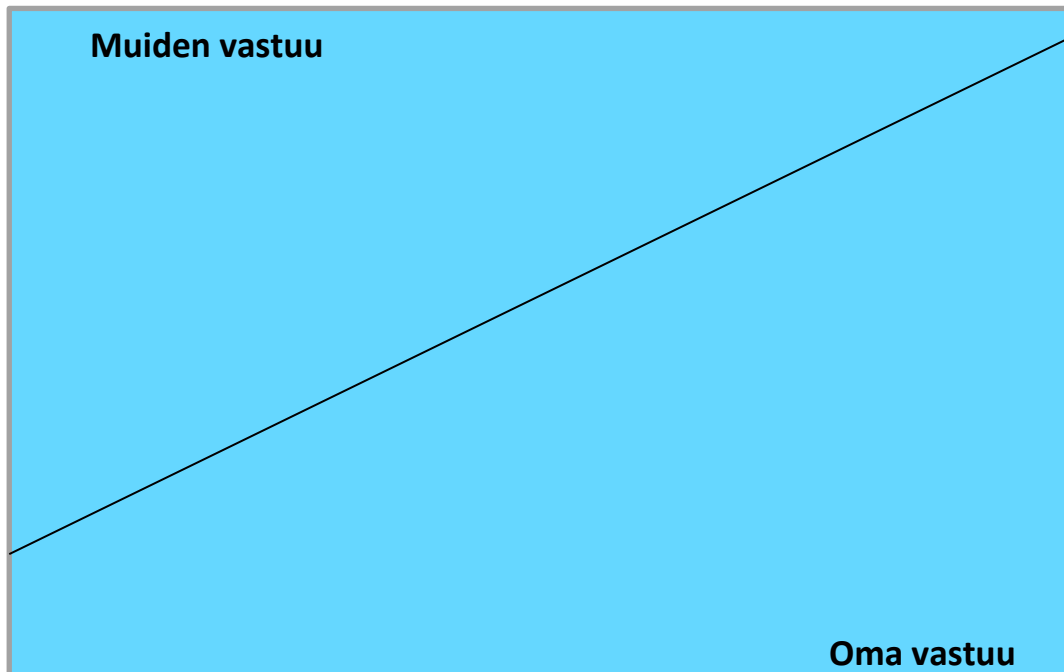
Askel 4. Sairastuminen ja hoito

- 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. Toipuminen ja kuntoutus

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

Askel 6. Kuntoutus – toipuminen



HOITO

KUNTOUTUS

TOIPUMINEN

- 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?

5 KOKEMUSPUHEENVUOROON VALMISTAUTUMINEN JA PITÄMINEN

5.1 VALMISTAUTUMINEN

- Valmiiseen tarinaan kannattaa lisätä sivunumerointi
- Valmistele tarina kuhunkin tilaisuuteen sopivaksi, ota huomioon
 - ajankäyttö
 - tilaisuuden aihe
 - mahdollinen rajaaminen
 - kohderyhmä
- Apua valmisteluun saat Virikkeeltä
- Ota selvää, että tilassa on tarvittava laitteisto
 - Jos käytät kuvia tai dioja
 - Jos käytät musiikkia tarinasi tukemiseen
- Jos et kerro tarinaasi paperista, on hyvä kuljettaa jonkinlaista runkoa mukana
- Tiedä mihin olet menossa
 - ota etukäteen selvää, että osaat perille
 - osoite
 - mahdollinen luokka
 - onko joku vastassa sinua
 - huolehdi, että sinulla on tilaajan nimi sekä yhteystieto tiedossasi
- Ole ajoissa, varaa aikaa:
 - pysäköinnin etsimiseen
 - oikean paikan löytämiseen
 - papereiden järjestämiseen
- Varaa vettä helppossa muodossa mukaan

5.2 PUHEENVUORON PITÄMINEN

- Riippuen tilasta, jossa pidät puheenvuoron
 - pääätä etukäteen seisotko vai istutko
 - jos tila on iso, tarvitseeko käyttää äänentoistoa
- Jännittäminen kuuluu asiaan
- Jos kesken puheenvuoron herkistää, ota vesihuikka, hengitä ja jatka tarinaa
- Jos edelleen herkistää, tee jotain hämäävää, jotta saat ”varastettua” muutaman lisähetken itsellesi, tai vaan sanot ääneen ”että jopas nyt herkistää ”
- Jätä aikaa keskustelulle
- Muista että saat itse rajata mihin kysymyksiin vastaat
- Palaute (jos tilaus tulee Virikkeelle, niin linkit lähtevät tilaajalle sähköpostilla)
 - **Muistuta kuitenkin kuulijoita palautteesta**
 - <http://www.virikery.fi/palaute-kokemuspuheenvuoroista/>

5.3 PUHEENVUORON JÄLKEEN

- Saat koonnin palautteesta Virikkeeltä
- Jälkipurku
 - Luennon jälkeen on hyvä purkaa fiiliksiä
 - työparin kanssa
 - Virikkeellä tai puhelimitse Pekan kanssa
 - työnohjauksissa Minnan kanssa
- Virkistäydy ja jatka kehittymistäsi kokemusasiantuntijana
 - Täydennyskoulutuspäivät
 - Kehittämispäivät
 - Työnohjaus
 - Virkistystapahtumat