

Kokemusasiantuntija kertomassa omaa tarinaa

Oma tarina on kunkin kokemusasiantuntijan omasta elämästään kirjoittama tekijänsä näköinen selviytymistarina, josta käy ilmi esimerkiksi henkilökohtainen sairaushistoria ja sairaudesta toipuminen. Omaan tarinaan voi liittää tapahtumia elämän varrelta sen mukaan, mitä kokemusasiantuntija itse haluaa elämästään muille paljastaa. Ei ole väärin, jos tuntuu ettei halua paljastaa jotain kipeitä asioita. Oman tarinan kirjoittamisen yhtenä tarkoituksena on auttaa kokemusasiantuntijaa jäsentämään omaa elämänhistoriaansa. Se on myös työkalu, jolla kokemusasiantuntija työskentelee

Omaa tarinaa kannattaa lähteä kehittämään, sillä ajatuksella, että Oman tarinan kirjoittamiseen ei ole oikeaa tai väärää tapaa, oma tapa on paras. Kannattaa huomioida se mahdollisuus, että sitä tullaan tulevaisuudessa käyttämään työkaluna, kuten toivon antajana toisille kuntoutujille, stigman vähentämiseen niiden ihmisten taholla, jotka ovat epä tietoisia tai epäluuloisia psyykkisiä ongelmia omaavia kohtaan, sekä tiedottamiseen, jotta kuntoutujien kokemukset elämästä ja toipumisesta tulisivat tutuksi muun muassa terveydenhoitoalan opiskelijoille ja palveluja suunnitteleville ammattilaisille. Oleellista on antaa totuuteen perustuvaa kuvaa. Häpeämättä ja kaunistelematta esitetty kokemustarina saa ihmiset näkemään asian ytimeen.

Oman tarinan merkitys

Stigman vähentäminen

Yhteiskunnassamme on paljon ennakkoluuloja psyykkisistä ongelmista kärsiviä kohtaan. Ihmiset pelkäävät ja kammoksuvat sitä mitä eivät tunne, eivätkä käsitä. Ihmiset muodostavat mielipiteensä psyyken ongelmista median kautta tai sillä perusteella mitä muut ajattelevat heidän omassa ympäristössään. Nämä mielikuvat eivät aina ole totuuden mukaisia. Stigman vähentäminen on mahdollista tiedottamalla. Kun kokemusasiantuntija kohtaa ennakkoluuloisen ihmisen, ei ennakkoluuloihin mielestäni kannata suhtautua jyrkän tuomitsevasti, vaan pysyä asiallisena ja kuunnella mille argumenteille ihminen käsityksensä pohjaa. Silloin on helpompi sovussa käsitellä ja opastaa mitä psyyken ongelmat todella ovat ja miksi mielenterveyskuntoutujia ei yleensä tarvitse pelätä. Tässä tehtävässä oma tarinakin voi olla oiva apu.

Mitä on kuntoutujan hiljainen tieto?

Kuntoutujan hiljainen tieto on käytännön kokemuksen kautta kasvanutta tietoisuutta niistä olosuhteista, mitä kuntouttavassa yhteisössä ilmenee. Vain kuntoutuja tietää miltä kuntoutuminen tuntuu. Kokemusasiantuntija toimii tässä asiassa tulkkina Kuntoutuksesta vastuussa olevien ammattilaisten ja kuntoutujien välillä palvelujen kehittämiseksi. Palveluja suunnittelevat ammattilaiset voivat saada merkittävää apua kokemusasiantuntijoiden omista tarinoista ja ehdotuksista palvelujen kehittämiseksi.

Miten kohdata muita ihmisiä kokemusasiantuntija tehtävissä?

Minäkuvan ja itsetunnon perustana olevat käsitykset itsestä ovat tunnepitoisia. Tunteet ovat mukana sanattomassa ja sanallisessa vuorovaikutuksessa sekä kaikessa inhimillisessä toiminnassa. Parhaimmillaan tunteet ovat voimavara, joka auttaa pyrkimään hyvään suuntaan ja jokainen onnistuminen on hyvä tunnekokemus, joka ylläpitää mielenterveyttä. Tunteet ovat toiminnan yllykkeitä ja motivaation polttoainetta sekä vuorovaikutuksen ja ihmissuhteiden käyttövoima. Tunteiden voimakkuus ja reagoinnin tavat vaihtelevat. Jotkut kokevat ja ilmaisevat tunteitaan voimakkaasti toiset hillitysti tai pienieleisesti, koska ihmiset ovat temperamentiltaan erilaisia.

Ihminen säätelee niin omia kuin toisten tunteita vuorovaikutuksen kautta. Vuorovaikutukseen kuuluu, että ihminen on välillä objektina välillä taas subjektina. Ihminen siis vaikuttaa ja ottaa vaikutuksia vastaan. Omaa tarinaa kertoessaan kokemusasiantuntija on vuorovaikutuksessa kuulijoiden kanssa.

Tunteiden hyväksyvä kohtaaminen tarkoittaa pyrkimystä kohdata kaikki esiin nousevat, niin myönteiset kuin hankalatkin tunteet. Hyväksyminen auttaa myös tunnistamaan ja ymmärtämään tunteitaan paremmin. Kellään ihmisellä ei ole vääriä tunteita, kaikilla tunteilla on jokin merkitys.

Omien tarinoiden kautta välittyy usein vaikeitakin tunne-elämän kokemuksia. Oleellista niissä on se, että ne ovat kunkin kokemusasiantuntijan henkilökohtaisia selviytymistarinoita, joiden kautta voidaan ymmärtää paremmin meidän kuntoutujien kokemuksia elämästä. Ei siis ole väärää tapaa kirjoittaa omaa tarinaa. Ne ovat kaikki ainutlaatuisia ja sellaisenaan arvokkaita.

Jos omaan tarinaan haluaa liittää omia tunnekokemuksiaan, voi sen oman harkintansa mukaan tehdä, mutta on hyvä tässäkin tilanteessa punnita, mitä omasta elämästään haluaa paljastaa muille. Kokemusasiantuntijan tulee olla armollinen myös itseään kohtaan, eikä kaikkia salaisuuksia ole pakko paljastaa.

Heikki Krook, kokemusasiantuntija