

# OMAN TARINAN MERKITYS-OMA TARINA ON KAIKKI KAIKESSA

## 1 Oma tarina

Oma tarina on sellainen, että jos kokemusasiantuntijuudesta poistaisi sen kaikki muut osat, kokemusasiantuntijuus jäisi silti pystyyn. Se kertoo paljon siitä, miten hyvä väline oma tarina on. Se kertoo paljon meistä kokemusasiantuntijoista ja ammattilaiskokemusasiantuntijoista tiiminä.

Monet teistä tietävätkin jo paljon omasta tarinasta ja on ehkä kuullutkin jonkun kertovan omaa tarinaansa. Kuinka moni on jo kokeillut kirjoittaa tai kirjoittanut omaa tarinaansa?

Kun kirjoittaa omaa tarinaansa alkaa oma tarina elää omaa elämäänsä. Sillä saa itse paljon. Saa esimerkiksi terapeutin vaikutuksen, joka tehostuu, kun tarinalla on kuulijoita, joille siitä on apua. On totta, että monet ikävät kokemukset nousevat uudella tavalla pintaan, mutta eivät välttämättä pahalla tavalla vaan antaen meille uutta etäisyyttä käsitellä omia asioitaan ja elämänsä tapahtumia. Tarinat ovat vielä aina tosi hyviä, niin kuin tarinoina. Totuushan on usein tarua ihmeellisempää. Yleensä jopa ne, jotka eniten kipuilevat oman tarinansa kanssa ja suhtautuvat niihin vähätellen kertovat ne kaikkein fantastisimmat tarinat. He eivät sitä välttämättä itse tajua, mutta niin vain tahtoo käydä. Ei saisi vertailla, mutta räppäri Ville Nurmisen tarina on oma suosikkini niistä, mitä olen kuullut. Hän on nimittäin suoriutunut omasta toipumisestaan, jopa päihteistä, lähinnä omalla yrityksellään ja aktiivisuudellaan. Juuri se puoli tarinasta jätti minuun lähtemättömän leiman, josta olen todella kiitollinen. Se on antanut minulle paljon valoa pimeyteen, jonka kanssa vähän vieläkin kamppailen. Koko se tilanne, missä nyt ollaan, tekemässä tätä, on toipumisen merkki. Emme ole enää pelkästään toipuneita itse, vaan jopa niin toipuneita, että pystymme asettamaan itsemme ja elämäntarinamme, selviytymissellaisenkin ehkä, muitten käyttöön. Vuodesta toiseen sitä törmää ihmisiin, jotka ovat saaneet apua ja suuntaa toipumiseen nimenomaan meidän kokejen ja kertomiemme tarinoiden ansiosta.

## **2 ITSE KIRJOITTAMISTYÖ**

Itse kirjoittamisprosessi on yksi upeimmista ja jännimmistä asioista, joita tulette elämässänne tekemään. Asiaa voi lähestyä niin tunteella kuin järjelläkin tai vaan tykittää faktat edellä. Epikriisiäkin voi käyttää tarinassa tai joku on joskus käyttänyt sitä tyylikeinonakin. Eräs meidän kokemusasiantuntijoiden tarinoita kuunnellut vertaisohjaajakoulutettava sanoi kerran innoissaan: "minäkin olin koulu-aikaan hyvä ainekirjoituksessa!" Miltä kantilta asiaa katsoo ja mitä siihen haluaa laittaa vaihtelee. Jotkut tykkäävät nimenomaan selviytymistarinoista, toiset eivät katso sitä tärkeimmäksi jutuksi tarinan kirjoittamisessa. Kaikista tulee hyvä. Joillain itse kirjoittaminen aktiviteettina ei ole tähän tarkoitukseen sopinut, mutta heille on aluksi tarjottu tilaisuus esittää asia suullisesti, ja se toimi hyvin myös. Te tulette saamaan aivan ihanaa perehdytystä oman tarinan luomiseen.

Itselleni kävi niin, että alun pitäen kirjoittamani ja jakamani oma tarina alkoi menettää taikaansa ja mietin pitkään, miten saisin siitä elvytettyä ajanmukaisemman. Sitten kerran, kun teimme työnohjauksessa mielikuvaharjoittelua, sain jonkin kumman kanavan itsessäni auki, meni pari päivää ja yhtäkkiä kuin jokin olisi pakottanut istumaan alas kirjoittamaan. Kirjoitin koko tarinan uusiksi. Siitä ei tullut edes yhtään samanlainen kuin ensimmäisestääni, jota olin ensin ajatellut retusoida. Nyt kirjoitus on menossa Niemikotisäätiöllä tehtävään oma tarinat-kirjaan, jota tehdään yhdessä sosped-säätiön kanssa.

## **3 OMA TARINA KÄYTÖSSÄ**

Joskus käy niin, että joku pyytää saada lukea tarinani. Se voi olla esimerkiksi kanssakuntoutuja tai harjoitteluaan toimintakeskuksessa tekevä terveysalan opiskelija. Joskus pyydetään keikalle, jossa pääpaino on vieraspuhujan, eli sinun, omalla tarinalla. Joku on kertonut, että sairaanhoitajat esimerkiksi aivan hullaantuvat kuullessaan lääkeasioista.

Sitten on esimerkiksi sairaaloissa tapahtuvaa kokemusasiantuntijatyötä, jossa saatetaan olla jonkun ammattilaisen työparina tai aivan itsenäisesti vastaanottoa pitämässä. Silloin kannattaa pitää aina yksi oma tarina povitaskussa tai käsilaukussa, koska se ei ole ainoastaan terapeutin, vaan toimii vähän niin kuin käyntikorttiasi siellä työpaikalla. Eräs päihdekokemusasiantuntija tämän opetti kerran minulle, ja siitä asti on oman tarinan versio ollut mukana, minne ikinä menenkin.

**Päivi Savolainen, kokemusasiantuntija**