

Tarinan kirjoittaminen osana selviytymisprosessia

Kirjoita tarinasi


Voit käyttää seuraavia kysymyksiä tarinan rakentamisen apuna:

- Mitä tapahtui?
- Mikä tai kuka auttoi sinua selviytymään?
- Mitä toivoit tuossa tilanteessa? Mistä unelmoit silloin?
- Millaiset luonteesi ominaisuudet, omat vahvuutesi tai ajatukset auttoivat sinua jaksamaan?
- Mitä haluaisit sanoa ihmisille, jotka lukevat tarinasi?
- Mitä kokemus opetti sinulle? Mitä ajattelet asiasta nyt?

Kirjoittamisen jälkeen hyvä lukea tarina uudelleen. Kiinnitä huomiota tapahtumiin, tilanteisiin ja tunnetiloihin, jotka tarinassa korostuvat. Ne ovat usein olleet merkityksellisiä elämänsuunnan määräytymisessä.

Kirjoitathan omaasi ja muiden tarinaan liittyvien ihmisten yksityisyyttä kunnioittaen. Tarinaan ei tule kirjoittaa sellaisia asioita, joiden perusteella yksittäisiä ihmisiä voidaan tunnistaa. Hyvä pituus tarinalle on noin yksi sivu.

Kerro tarinasi aihe  *

- Valitse - 

Otsikko *

Tarina *

Nimimerkki *

Tarinani saa julkaista *

- Kyllä
- Ei

Kaikki tarinat luetaan etukäteen. Tarinaa saatetaan editoida ja mahdolliset tunnistetiedot poistetaan. Julkaistuja tarinoita voidaan käyttää tutkimustarkoituksiin.

Jos sinulla on kysyttävää tarinan kirjoittamisesta tai haluat antaa palautetta, voit ottaa yhteyttä Päihdelinkin toimitukseen sähköpostitse: paihdelinkki@a-klinikka.fi

Lähetä

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tarinat/kirjoita-tarina>