



Min egen berättelse

”Att skriva min berättelse var som en upptäcktsresa i mig själv. Det var inte alltid lätt. Ibland var det jättetungt, om jag ska vara ärlig, men det kändes alltid meningsfullt. Jag har fått en ökad självförståelse och jag har lärt mig att vara snällare mot mig själv.

2.

Andra sammankomsten

Varför ska jag skriva min berättelse?

”Lyssna på mig så jag hör vad jag tänker”, sade någon. Kanske var det Nalle Puh. Många har upplevt att de fått insikter just medan de berättat något. När man formulerar sin historia i ord kan man få en ökad förståelse, både för sig själv och för andra. Min berättelse kan dessutom vara en gåva till andra: de kan få kunskap om något de inte kände till och insikt om något de inte tidigare förstod. De som har en liknande erfarenhet kan få tröst av upplevelsen att inte vara ensamma. De kan få inspiration när jag berättar om strategier som fungerat för mig. Jag kan också förmedla hopp när jag ”kommer ut” med min erfarenhet och vågar tala öppet om psykisk sjukdom eller funktionsnedsättning.

När du hör de andras berättelser kommer kanske egna minnen att väckas till liv. Du kanske har erfarenheter som liknar någon annans. Det är en av poängerna med att dela din berättelse i grupp: att likheter och skillnader i våra upplevelser kan öka förståelsen för den egna historien.

Fundera på, samtala

1. Hur tänker du om påståendena ovan?
2. Vad tror du att det kan ge dig – eller andra – att du formulerar din berättelse och delar den med andra? Fundera en stund och berätta sedan för varandra.
3. Har du hört eller läst andras historier - eller kanske sett någon historia på film- som haft betydelse för dig? Berätta.

Fundera på, samtala

Vilken är min livsproblematik?

1. Låt det vara tyst i rummet någon minut så alla hinner tänka efter.
2. Gör en runda då var och en får berätta med några meningar.
Det är OK att passa!

Hur ska jag komma igång med min berättelse?

Ett bra sätt att komma igång är att välja ut en liten del av sin livsberättelse. Att försöka greppa hela historien på en gång kan bli för omfattande och för tungt. Det är ofta lättare att börja med en liten bit och sedan efter hand bygga på sin berättelse, lite som ett pussel.

Här följer några förslag på hur du kan påbörja ditt arbete:

- Berättelsen kan delas in i tre delar: förr, vändpunkt, nu.

- Du kan också tänka på ditt liv som femårsperioder. Vad var det viktigaste som hände när jag var mellan noll och fem år? Mellan sex och tio? Mellan elva och femton?
- Du skriver upp dina minnen som de kommer. Vad var det du var med om? Låt gärna varje sammanhängande minne vara ett "eget dokument" som du ger en rubrik. I slutet av studiecirkeln pusslar du ihop dokumenten i den ordning du vill ha dem och binder samman dem med en text. Eller så använder du endast korta meningar, stolpar, som du muntligt kan berätta utifrån.

Tips på teman för din berättelse

Diagnos, symptom, behandling, människors bemötande, viktiga personer, vändpunkter, avgörande möten, viktiga händelser, hopp, mognad, egna strategier. Om du är närstående även: medspelare, medberoende, medverkande, eget stöd.

Levandegör din berättelse – för dig som tänker dig en publik

Du skriver din berättelse för dig själv och för de andra deltagarna i cirkeln. Kanske vill du också berätta den för en publik. Ska du framföra berättelsen för andra kan den bli mer engagerande att lyssna på om du arbetar på att levandegöra den, och det kan du göra på många olika sätt. Här följer några exempel:

- Tänk dig att din berättelse ska skapa en film i åhörarens/läsarens huvud. Underlätta genom att skärpa till berättelsen med konkreta detaljer. Ta med sinnesförnimmelser; så såg det ut, så lät det, så kändes det och så vidare.
- Fundera ut känslomässiga beröringspunkter. Hur kan jag berätta om mina upplevelser så andra kan förstå, relatera och känna med mig?
- Du kan också arbeta med frågor för att skapa kontakt med åhörarna.

Fundera på, samtala i bikupor

1. Vilken form ska jag ge min berättelse? Är det något av uppläggen (under rubriken Hur ska jag komma igång med min berättelse) som kan fungera för mig?
2. Har jag någon vändpunkt att lyfta fram i min berättelse, vilken?
3. Har jag något avgörande möte att lyfta fram i min berättelse, vilket?
4. Hur ska jag börja skrivarbetet, rent praktiskt?

Var och en antecknar det han eller hon ska ta med sig till sitt skrivande.

Inte bara svart...

Det kan lätt bli så att samtalen och texten bara handlar om det tunga och svåra. Livet innehåller både mörker och ljus. Utmana dig själv och de andra att lyfta fram några goda minnen.

Fundera på och berätta

1. Var och en ser tillbaka på sitt liv och letar i minnesbanken efter tre goda minnen. Låt det vara tyst en stund tills alla hittat sina minnen.
2. Berätta kortfattat de goda minnena för varandra.

Sätt gränser för ditt privatliv

Om du skriver en berättelse du ska framföra inför en publik eller lägga ut på nätet är det viktigt att du tar ställning till vad du vill berätta och vad du **inte** vill berätta. Det kan vara av hänsyn till dig själv eller till andra personer. Tänk på att om du lägger ut din berättelse på internet så släpper du kontrollen av den. Den kan ligga kvar i all framtid, oåtkomlig för dig att dra tillbaka eller justera.

Greppa pennan!

Själva skrivarbetet görs med fördel på egen hand, mellan cirkelträffarna. Under träffarna berättar vi för varandra om hur det går, för att peppa varandra och få tips. Framför allt samtalar vi om ämnen och erfarenheter som kan inspirera oss i skrivprocessen. Det kan vara bra att skaffa sig en rutin för sitt skrivande, exempelvis: "Jag jobbar med min berättelse mellan klockan nitton och tjugo dagen efter vi haft cirkelträff och en stund på söndag eftermiddag."

Somliga använder helst en dator. Andra trivs bäst med penna och papper. Det är en smaksak. Ta med dig din text till varje sammankomst.

Övningsförslag

Skapa ett gemensamt mönster

Ett stort papper ligger på golvet. Var och en av er tar färg på en pensel och målar något ofärdigt, icke-figurativt, exempelvis en kort slinga. Därefter går man vidare och fyller på ett mönster någon annan deltagare påbörjat, sedan vidare till nästa, och nästa. Under tystnad eller lugn musik kompletterar gruppen tillsammans bilden så att den till slut "hänger ihop".

