

#kuuntelejakohtaa
www.mtkl.fi

Kysymyssarja Käännekohta-podcastien käsittelyyn

Kuuntele ja kohtaa ihmisiä elämän käännekohtissa - Mielenterveyden keskusliiton Käännekohta-kirjoituskilpailun koskettavia tarinoita on julkaistu podcast-äänitteinä.

Tämä kysymyssarja on tarkoitettu podcastien käsittelyn tueksi: keskustelun virittämiseksi turvallisessa ryhmässä tai oman kirjoittamisen ja elämän pohdinnassa.



**Ota mukava asento, laita kuulokkeet
korville, sulje silmäsi jos haluat.
Kuuntele ja kohtaa ihmisiä elämän käännekohtissa.**

Kuunneltavanasi ovat seuraavat tarinat:

1. kesto 10:14 Rantasauna, nimimerkiltä Maria Pääsky
2. kesto 4:43 Työtodistus Isälle miehen työstä, nimimerkiltä Normaalin ymmärtäjä
3. kesto 2:38 Pidä huolta, nimimerkiltä Kuiske
4. kesto 12:15 Hyviä ihmisiä, kirjoittajana Laura Finska
5. kesto 13:17 Sfumato, kirjoittajana Katja Heikkiläinen
6. kesto 7:50 Käännekohta, nimimerkiltä Hanna

7. kesto 20:51 Lisäksi seitsemäs podcast-äänitiedosto, jossa tarinoiden lukija, näyttelijä Seela Sella keskustelee kulttuurituottaja Nina Tuitun kanssa kirjoittamisesta, herkkyydestä sekä elämän käännekohdista ja kohtaamisen taidosta

Kysymykset tarinoiden kuuntelun tueksi

1. Millaiseen tilanteeseen elämä oli tarinan henkilön kuljettanut?
2. Mitä ristiriitoja tarinan henkilö oli kohdannut?
3. Millaisia ihmissuhteita tarinassa tuotiin esiin?

4. Oliko tarinassa jokin kohta mikä kosketti sinua erityisesti?
5. Mitä tunteita tarinassa nousi esiin? Entä mitä tunteita tarina sinussa herätti?
6. Sanottiinko tarinassa ääneen jokin sellainen asia, jota omassa elämässäsi toivot tai pelkät paljastaa?

7. Oletko kohdannut omassa elämässäsi jotakin samankaltaista kokemusta kuin tarinassa oli?
8. Toiko tarina sinulle mieleen omia muistoja? Esimerkiksi kolmessa tarinassa oli mukana sauna, huomasiitko, miten se oli esillä? Ja millaisia muistoja se sinulle toi?

9. Mikä oli tarinan käännekohta?
10. Mitkä olivat tarinan henkilön voimavaroja ja vahvuuksia? Mitä keinoja henkilöllä oli selviytyä ja mennä eteenpäin elämässä?

Ajatuksia kirjoittamisesta

- Seela Sella puhuu tervehdyksessään herkkyydestä voimana - mitä ajattelet aiheesta? Miten herkkyys voi olla voimaa?
- Oletko kohdannut omassa elämässäsi tilanteita, joista kirjoittaminen on tuonut sinulle helpotusta?
- Mitä nämä tilanteet ovat olleet?
- Miten kirjoittaminen on sinua auttanut?
- Millaisista asioista sinun on helpompi kirjoittaa kuin puhua? Entä millaisista asioista sinun on helpompi puhua?
- Millaisen tarinan kirjoittaisit omasta elämästäsi? Muistatko jonkin merkityksellisen hetken, josta haluaisit kirjoittaa?

”Kirjoittamisen kautta me lähestymme toinen toisiamme.”
- Seela Sella

