



## MATERIAALIPAKETTI TARINATYÖPAJAN OHJAUKSEEN

Jenni Hurmerinta, jenni.hurmerinta( )gmail.com

Toimitko kirjastossa, koulussa, opistossa, järjestössä tai kohtaamispaikassa? Tämä materiaali antaa eväät tarinatyöpajojen suunnitteluun ja toteutukseen eri kohderyhmien kanssa. Aineisto on tuotettu Kansalaisareenan Yhdessä välittävä tulevaisuus -kirjoituskilpailun tueksi. Kutsumme yhteisöjä eri puolilla Suomea järjestämään matalan kynnyksen tarinatyöpajoja ja kannustamaan toimijoitaan kirjoittamaan vapaaehtoistyöstä ja vertaistuesta.

Materiaalissa käsitellään erityisesti sanataiteen ja luovan kirjoittamisen tarjoamia mahdollisuuksia tarinatyöpajoissa. Materiaalissa tarkastellaan työpajan ohjaajan ja ohjattavien välistä dynamiikkaa ja vuorovaikutusta, harjoitusten suunnittelua ja soveltamista, erilaisten haasteiden kohtaamista ja muita tarinankerronnan ohjaukseen liittyviä teemoja.

Tarinatyöpajojen toteuttaminen ei vaadi aiempaa kokemusta tai osaamista sanataiteesta tai luovasta kirjoittamisesta. Luotamme siihen, että ohjaajat tuntevat parhaiten omat asiakkaansa, jäsenensä ja vapaaehtoisensa.

Vapaaehtoistoiminta ja vertaistuki ovat kansalaisten elämän laatua lisääviä tekijöitä. Kansalaisareena yhteistyökumppaneineen juhlistaa satavuotiasta Suomea Yhdessä välittävä tulevaisuus -kirjoituskilpailulla ja kilpailuun liittyvillä työpajoilla. Kilpailussa etsitään hyviä tarinoita vapaaehtoisuudesta ja vertaistoiminnasta, kaiken kansalaistoiminnan perustasta.

Kansalaisareena ja Nuoren Voiman Liitto ovat tuottaneet tämän materiaalin yhteistyössä. Materiaalin on koonnut sanataideopettaja Jenni Hurmerinta, joka toimii myös kirjallisuusterapiaohjaajana, kustannustoimittajana ja esiintyvänä runoilijana.

Lue lisää kirjoituskilpailusta:  
[www.kansalaisareena.fi/kirjoituskilpailu](http://www.kansalaisareena.fi/kirjoituskilpailu)

Ilmoita oma työpajasi: info( )kansalaisareena.fi

## MITÄ ON SANATAIDE?

- Riippuen siitä, miten asia määritellään, sanataide voidaan nähdä luovan kirjoittamisen synonyymina, toisaalta sanataide voi olla tavoitteellista luovaa kirjoittamista vapaampaa itseilmaisua.
- Sanataide on taiteenmuoto, jolla pyritään kehittämään ja syventämään oppilaan kirjallista toimintaa, rikastuttaen niin kielellistä ilmaisua kuin mielikuvitusta.
- Sanataiteen merkitys kietoutuu elämästä selviämiseen: ihmisen on helpompaa käsittää ja käsitellä omaa elämäänsä ja vaikeuksiaan, kun ne on mahdollista kertoa tarinoina ja sitä kautta etäyttää omasta välittömästä kokemuksesta.
- Sanataide on laaja-alainen ja alati muotoutuva taiteenlaji, jolle ei löydy tyhjentävää selitystä – siinä onkin sanataiteen rikkaus.
- Sanataide voi olla
  - a) leikkiä kielellä: hauskaa, innostavaa ja ilottelevaa
  - b) voimaannuttavaa, hoitavaa ja vakavaa
  - c) kirjallisuutta, luovaa kirjoittamista, muita taiteen aloja
  - d) keino katsoa asioita uudesta kulmasta
- Sanataiteen kautta laajennetaan toimintaan osallistuvien havainnointikykyä erilaisten aistikanavien kautta.
- Sanataiteessa voidaan yhdistää eri taiteenlajeja yhteen siten, että niiden sisällä ilmeneviä tarkastelun kohteita tai niiden välistä vuorovaikutusta puetaan sanoiksi.
- Luovuus kehittyy, kun on mahdollisuus kokeilla uusia asioita ja omia rajoja ja jopa epäonnistua turvallisessa ympäristössä.

## MITKÄ OVAT SANATAITEEN TAVOITTEITA?

- Sanataiteella, kuten taidekasvatuksella yleensä, on monipuolisesti erilaisia tavoitteita.
- Sanataidekasvatuksen perustavoite on tukea oppilaan kirjallisen ja suullisen ilmaisun kehittymistä.
- Sanataiteessa korostetaan ilmaisemisen iloa ja rohkeutta leikkiä sanoilla.
- Tavoitteena on tukea oppilaassa rohkeutta löytää oma äänensä ja luonteva tapa ilmaista ajatuksiaan, jotta hän voisi sitä kautta ymmärtää sekä itseään että muita paremmin.

→ Sanataide on näin ollen myös tunnekasvatusta.

- Sanataidekasvatuksen tulee ensisijaisesti olla palkitsevaa, rohkaisevaa ja hauskaa.
- Sanataiteellisen toiminnan sisällä ja avulla voidaan syventää muun muassa
  - a) kielellistä ilmaisua ja kielen kehittymistä
  - b) ajattelutaitoja
  - c) luovuutta ja mielikuvitusta
  - d) kommunikaatitaitoja
  - e) tunneälyn kehitystä
  - f) esteettistä kasvua
  - g) kulttuurintuntemusta
  - h) identiteettiä
  - i) itsetuntemusta ja itseilmaisua
  - j) kyseenalaistus- ja analysointitaitoja

## **MITEN SUUNNITELLA SANATAIDETYÖPAJAJA?**

Työpajan suunnittelussa on otettava huomioon

- Työpajan teema ja otsikko
- Kohderyhmä, ryhmäkoko
- Aikataulu
  - mieluummin liikaa kuin liian vähän
- Kaikessa mahdollisessa on sovellettava tilanteen mukaan
  - Sanataideohjaajan tärkeimpiä taitoja on kyky *SOVELTAA*

## **ESIMERKKI SANATAIDETYÖPAJAN RAKENTEESTA**

- a) Ohjaajan oma esittely (mitä tekee ja on tehnyt, jotta on pätevä ohjaamaan)
- b) Ryhmän tutustuminen (tai vanhassa ryhmässä kuulumiset)
- c) Lämmittelevä kirjoitusharjoitus
- d) Pidempi kirjoitusharjoitus
- e) Tekstien lukeminen ja keskustelu
- f) Tauko (tauvoja on tärkeää muistaa pitää – kesto ja tiheys riippuen siitä, miten pitkä työpaja on)
- g) Lyhyempi kirjoitusharjoitus
- h) Leikki tai rentoutus
  - Lopetus positiiviseen tunnelmaan, on se sitten rento tai riehakas
- i) Lopputunnelmat

## MATERIAALIA SANATAIDETYÖPAJAAN

- [Tarinatyöpajan mainospohja](#)
- [Kirjoituskilpailun säännöt](#)

## VIRIKKEITÄ TAI HARJOITUSTEN LÄHTÖKOHTIA

- Musiikki, äänet
- Kuvat – valmiit kuvat ja kuvan tekeminen
- Eloկuvat, videot, tv-sarjat
- Liike, draama
- Tuoksut, hajut
- Rentoutus, mielikuvamatkat
- Graafiset kuvaukset, esim. elämänkaari
- Sadutus, käsinuket

## MITEN LUODA RYHMÄHENKI?

- Hyvä yhteishenki ja ryhmän välinen luottamus ovat olennainen osa työpajan onnistumista, ja se edellyttää kaikkien jonkin asteista (ainakin henkistä) osallistumista.
- Ohjaajan oma intohimo ja sitoutuminen määrittelevät osallistujien intoa.
- Osallistujien vakavasti ottaminen on aina tärkeää, riippumatta heidän ominaisuuksistaan.
- Riittävä määrä tutustumista tarvitaan ennen asiaan menoa.
- Pari- ja ryhmätyöskentely voi toimia tietyissä ryhmissä rentouttajana.

## MITEN HUOMIOIDA JA SAADA KAIKKI OSALLISTUMAAN?

- Ohjaajan on huomioitava kaikki, myös eri tasoiset kirjoittajat omalla tavallaan.
- Eri syistä kirjoittavat ihmiset (esim. kustannussopimuksesta haaveileva, tavoitteellinen kirjoittaja vs. terapeutin kirjoittaja) vaativat myös erilaista huomiota.
- Ryhmässä on aina eri rooleja, ja ohjaajan on hyvä osata käsitellä heistä kaikkia asianmukaisella tavalla (esim. äänessä olevat ”energiasyöpöt” vs. hiljaiset ja äänettömät, haastajat / kyseenalaistajat).

## HARJOITUS: RYHMÄN ROOLIT

Jokaiselle jaetaan lappu, jossa lukee jokin ryhmän tyypillinen jäsen (yli-intoilija, kapinoija, dominoija, vetäytyjä, apuope, kyseenalaistaja, vastaanvääittäjä, kaikkietävä jne). Tämän jälkeen kuljetaan ympäriinsä huoneessa, esittäytyään ja rupatellaan hetki annetussa roolissa.

# MISTÄ VOI LÄHTEÄ KIRJOITTAMAAN?

*“Taiteilija ottaa vastaan tunteita, jotka tulevat kaikkialta; taivaalta, maasta, paperin palasta, ohimenevästä muodosta, hämähäkin verkosta.” – Pablo Picasso*

- Kaikki on kirjoitusta, jos sen oppii näkemään
- Mistä tahansa voi kirjoittaa
- Kirjoittamisen oheen voi liittää mitä tahansa teemoja, taiteen aloja yms.
- Jos osallistujat eivät innostu annetusta teemasta, selvitä mikä heitä kiinnostaa.  
→ **Olennaista kirjoittamisen ohjaamisessa on ohjata osallistujia kohti heidän omaa aihettaan ja sitä, mikä heille on tärkeää ja miten he kokevat maailman.**

## **AVAINSANOJA KILPAILUN TEEMASTA KIRJOITTAMISEEN**

Yhdessä välittävä tulevaisuus -kilpailussa tekstien tyylilaji ja näkökulma ovat vapaat, mutta tarjoamme tässä joitakin avainsanoja teemasta kirjoittamiseen.

- Välittäminen
- Vapaaehtoisen ja vertaisen polulle lähteminen
- Ketä vapaaehtoistoiminta/vertaistuki koskettaa
- Kuka hyötyy, miten?
- Mitä apu merkitsee?
- Vapaaehtoistoiminta/vertaistuki uuden luojana
- Vapaaehtoistoiminta/vertaistuki muutoksen tekijänä
- Oppiminen
- Kohtaaminen
- Rajojen ylittäminen
- Vapaaehtoistyön/vertaistuen riskit
- Tulevaisuus?

## **HARJOITUS: ITSEN ESITTELY ESINEEN KAUTTA**

Valitse yksi asia, joka sinulla on tänään mukana tai päälläsi. Kirjoita teksti, jossa valitsemasi esine kertoo sinusta ja elämästäsi.

## **HARJOITUS: JUURI NYT -TAJUNNANVIRTAKIRJOITUS**

Kirjoita tajunnanvirtaa seuraavista aiheista (kustakin 1–5min):

1) Juuri nyt tunnen, että... 2) Juuri nyt tahdon, että... 3) Juuri nyt tiedän, että... 4) Juuri nyt pelkään, että... 5) Juuri nyt haaveilen, että...

- On tärkeää päästää irti järkeilystä ja mielen sekä kielen sensuurista.
- Kun antaa tajunnan virrata, se nostaa pintaan tärkeitä asioita, joita ei muuten huomaisi.

## **HARJOITUS: PERSPEKTIIVIN VAIHTO**

1. Kävellään ympäriinsä, kokeillaan eri tahteja, tunnustellaan maata jalkojen alla, hengitetään.

2. Kävellään ensiksi luoden katse maahan, listataan kaikki havainnot ja yksityiskohdat. (5min)
3. Kävellään luoden katse taivaalle, listataan kaikki havainnot ja yksityiskohdat. (5min)
4. Kirjoitetaan havainnoista eri asennoissa: vaikeimmassa ja helpoimmassa. (5min)
5. Alleviivataan/ympyröidään eniten liikuttavat havainnot ja kirjoitetaan niistä tarina.

## ERI LAJITYYPPIEN KIRJOITTAMISEN OHJAAMINEN

- Sanataideohjaajalla tulee olla tietoa ja ymmärrystä lajeista, joita hän opettaa.
- Kuitenkaan osallistujilla ei välttämättä tarvitse olla ennakkotietoja tai -taitoja, vaan on opettajan tehtävä välittää tietoa.
- Monilla on ennakkoluuloja ja epävarmuuksia eri kirjallisuuden genrejä kohtaan, minkä tähden opettajan on hyvä pitää kirjoituskynnys mahdollisimman matalana.
  - Sekä proosan että lyriikan kirjoittamista voi lähestyä kepeällä ja leikkisällä tavalla.
  - Esimerkiksi kaavat tai ”läskiksi lyöminen” ja liioittelu voivat auttaa.

### **HARJOITUS: RUNON KLISEET**

Kirjoitetaan jatkorunot aiheilla rakkaus ja kuolema (jokainen kirjoittaa yhden säkeen, taittaa paperin ja antaa vierustoverille; tätä toistetaan, kunnes paperit ovat täynnä)

#### **KUOLEMA**

1. Kuolema tuli kuin...
2. Kuinka saatoinkaan...
3. Vuodenajat...
4. Ja sinä...
5. Elämä on...

#### **RAKKAUS**

1. Äkkiä rakkaus...
2. Valon lailla...
3. Ennen ei ollut...
4. Aivan kuin olisit...
5. Eikä koskaan enää...

### **HARJOITUS: KAAVATARINA**

Valitse numero väliltä 1–8 ja poimi seitsemän Alias-korttia.

Kirjoita kaavatarina, jossa käytät korttisi numeroa vastaavia sanoja.

Tarinan kaava:

- 1) Miljöokuvaus
- 2) Toiminta
- 3) Repliikki / dialogi
- 4) Aistimus

- 5) Muisto
- 6) Paluu nykyhetkeen
- 7) Tunne
- 8) Toiminta
- 9) Käännös
- 10) Ajatus

## OMASTA ITSESTÄ KÄSIN KIRJOITTAMINEN

*“Luova kirjoittaja pystyy parhaaseensa ainoastaan niissä aiheissa, jotka herättävät hänessä syvintä sympatiaa.”*

– Willa Cather

### **OMA AIHE**

- Kirjoittaja voi toki kirjoittaa aiheesta kuin aiheesta, mutta paras teksti syntyy, kun kirjoittaa aiheesta, joka merkitsee jotain itselle.
- Teatterin ja kaunokirjallisuuden puolella puhutaan ”omasta aiheesta”, jolla tarkoitetaan laajempaa asiaa kuin yhden tekstin konkreettista tapahtumatasoa.
- Oma aihe on jotain, joka vetää kirjoittajaa puoleensa: se on jotain mikä koskettaa, liikuttaa, mietityttää, vaivaa.
- Oma aihe voi perustua henkilökohtaiselle halulle tai pelolle tai liittyä johonkin yleisempään asiaan tai ilmiöön.

### **HENKILÖKOHTAISET AIHEET**

- Sanataideohjaajan luoman yhteishengen ja luottamuksen ansiosta osallistujat saattavat uskaltautua kirjoittamaan myös henkilökohtaisempia asioita ja omia elämäntarinoitaan.
- Tällaisista teksteistä tulee usein kirjoittajille tärkeimpiä ja myös muille koskettavampia.
- Omasta persoonasta ja identiteetistä tunnustuksellisesti kirjoittaminen on usein väistämättä terapeutista.

### **OHJAAJAN TUNNESENSITIIVISYYS**

- On ohjaajan vastuulla huolehtia siitä, että ryhmän jokainen jäsen saa huomiota ja kannustusta ja kokee olevansa turvassa.
- Jos tehdään henkilökohtaisia tai raskaita harjoituksia, niiden perään tarvitaan keventävä harjoitus tai lohduttava teksti.
- Hyvin henkilökohtaisiin harjoituksiin ei kannata mennä heti, jos kyseessä on erityisryhmä tms.
- Ohjaajan avoimuus, mutta ammattimainen etäisyys auttaa osallistujia rentoutumaan.
  - Ohjaajan kannattaa ehdottomasti olla oma itsensä.
  - Hallittu avoimuus: ohjaaja voi esim. mainita käyneensä läpi vaikeita asioita, mutta ei saa alkaa erittelemään yksityiskohtia.
- Ohjaaja voi myös ilmoittaa jo ennen kirjoitustehtävää, että tehtävän tuotoksia ei tarvitse lukea ääneen.

- Jos osallistujat kuitenkin lukevat tekstejä ja liikuttuvat, ohjaajan tulee suhtautua oikein ja tarkkailla muun ryhmän reaktioita.
- Ohjaajan tulee olla myötätuntoinen ja empaattinen, mutta ei liian tunteellinen.
  - Osallistujille on jätettävä tilaa tuntoa, työpajassa kyse ei ole ohjaajan tunteista.

## HARJOITUS: MONET MINÄT JA ROOLIT

- Listaa ylös kaikki roolit, joita sinulla on ollut / on elämässäsi.
- Valitse
  - a) yksi sinulle positiivinen rooli (ylpeydenaihe)
  - b) yksi negatiivinen rooli (taakka)
  - c) rooli, joka ei sovi tai kuulu oikeasti sinulle ja
  - d) rooli, joka edustaa eniten "todellista sinua"
- Nimeä nämä hahmot, ja kirjoita tarina, jossa ne kohtaavat.
  - Muista, että sinulla on useita erilaisia, jatkuvasti muuttuvia rooleja ja minuuksia.
  - Osa rooleista on annettu sinulle, osan olet ottanut, mutta voit muuttaa tai luopua niistä

## ERI VIRIKKEIDEN KAUTTA KIRJOITTAMINEN

- Kirjoittamiseen voi käyttää mitä tahansa virikkeitä, mutta erityisen toimivia ovat erilaiset aisteihin vaikuttavat tekijät.
- Ohjaajan kannattaa pysyä aina valppaana sen suhteen, mitä kaikkea materiaalia voi ohjaustyössä käyttää: mistä tahansa voi löytyä uusia virikkeitä, joita kannattaa kerätä talteen.

## HARJOITUS: KIRJALLISET VAIKUTTEET

Poimi yhdestä tai useasta runokirjasta runo tai säkeistö ja kirjoita sen aiheesta omin sanoin.

## HARJOITUS: ÄÄNIEN MAISEMA

Kuuntele ääninäytteet (eri kulttuurien musiikista/luontoäänistä yms.) ja kirjoita teksti äänimaisemien synnyttämistä mielikuvista. Minkälaisessa paikassa musiikki soi, kuka sitä soittaa ja kuuntelee (yksi vai useampi ihminen), miltä ihmiset näyttävät, miten he ovat pukeutuneet/koristautuneet, miltä tuoksu, näyttää, tuntuu, maistuu, mikä on sää, kasvillisuus yms.

## HARJOITUS: KUVAT

Poimi vanha valokuva ja kirjoita sen taustalla oleva tarina eläytyen kaikin aistein tilanteeseen.

## HARJOITUS: TUNTO JA HAJUAISTIT

Tunnustele tilasta löytyviä eri materiaaleja ja kirjoita niistä syntyviä assosiaatioita. Katsele ja tunnustele myös muin aistein ympärillesi: mitä kaikkia värejä näet ympärilläsi, mitä tuoksuja



haistat, miltä vaatteesi tai muut ympäröivät materiaalit tuntuvat? Herättävätkö esineiden pinta tai eri tuoksut / hajut sinussa tunteita, muistoja tms.?

## **MITEN SAADA IHMISET LUKEMAAN & KOMMENTOIMAAN?**

- Ohjaajan tehtävä on pitää huoli, että ääneen luettujen tekstien kommentointi on asianmukaista: ei teilaamista eikä myöskään pelkkää ”ihan kiva” -hokemaa.
- On ohjaajan vastuulla, että ryhmän kommentointi tapahtuu lempeässä ja hyväksyvässä hengessä.
  - Kannattaa sanoa kaikki säännöt heti alussa ääneen, vaikka ne tuntuisivat kuinka itsestään selviltä – näin kaikki ovat samalla sivulla.
- Ohjaajan on tehtävä selväksi, että tullakseen paremmaksi kirjoittajaksi jokaisen on tunnistettava ja tunnustettava omat vahvuutensa ja heikkoutensa.
  - Jokaisella on oma tapansa suunnitella, tuottaa ja editoida tekstiä. Jotkin ulko- tai sisätekstuaaliset maneerit ovat kirjoittajan eduksi, toiset eivät. Kannattaa kokeilla ja ottaa selvää, mitkä olosuhteet ja tavat ovat itselle otollisimmat.
- Ulkoa päin tuleva palaute ja toisten omaan kirjoittamiseen tuomat näkemykset ovat paras keino kehittyä kirjoittajana.
- Ryhmän ja sen yksilöiden oloa voi myös rentouttaa erikseen harjoitusten avulla.
  - Sanataide on pitkälti läsnäoloa, hetkessä olemista ja havainnoimista, minkä tähden erilaisten rentoutusten ja tietoisien läsnäolon harjoittaminen voi tukea sanataiteilua ja lisäksi rentouttaa ryhmän jäseniä.

## **HARJOITUS: LOPPURENTOUTUS**

Sulje silmäsi ja hengitä syvään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Jatka hengittämistä ja tunne, kuinka ilma kulkee lävitsesi. Keskity varpaisiisi ja tunne, kuinka ne muuttuvat painaviksi ja rentoutuvat. Raskas, rentoutunut olo valuu varpaista kantapäihin, jalkapöytiin ja nilkkoihin. Pohkeet, polvet, sääret, reidet ja lonkat rentoutuvat ja muuttuvat raskaiksi, aivan kuin ne painuisivat läpi alustan, jolla makaat. Alavatsa rentoutuu, selkä rentoutuu nikama nikamalta ja sinulla on hyvä, turvallinen olo. Vatsan yläosa ja rintakehä rentoutuvat. Tunnet, kuinka yläselkä, hartioiden lihakset ja niska rentoutuvat ja muuttuvat painaviksi. Rentoutuminen jatkuu olkapäihin, käsivarsiin, kyynärpäihin, ranteisiin ja sormiin. Kasvosi rentoutuvat, suunalue, posket ja otsa, niskasta leviää rento tunne takaraivoon ja päälakeen. Koko kehosi tuntuu todella raskaalta ja tämä raskas olo tuo koko kehoosi väreilevän lämmön ja rauhan tunteen.

Kuvittele mielessäsi, että yläpuolellasi on parantava, kaunis valo, jonka värin tai värit voit itse valita. Visualisoi, että tämä valo tulee ympärillesi ja kulkee sisääsi kehoon päälakeen kautta. Valo laskeutuu päästä jalkoihin ja tuo hyvän, rauhallisen olon.

Seuraavaksi kuvittele mielessäsi, että edessäsi on polku. Lähdet kulkemaan polkua pitkin, ja mitä pidemmälle kuljet, sitä keveämmäksi olosi muuttuu. Olosi kevenee askel askeleelta ja lopulta tunnet itsesi niin kevyeksi, että jalkasi tuskin koskettavat maata. Rauhallinen, kevyt olemuksesi saapuu nyt portille, jonka takana on sinun oma turvapaikkasi,

sisäisen rauhan tyyssija. Paikka voi olla oikea tai keksitty, se voi olla puutarha, metsä, merenranta, rakennus – mikä ikinä sinusta tuntuu hyvältä ja turvalliselta.

Astu portista turvapaikkaasi. Tarkkaile rauhassa mitä näet, kuulet, maistat ja haistat. Tunnustele, miltä sinusta tuntuu olla tässä paikassa. Anna itsellesi aikaa. Tunnet tämän paikan rahoittavan ja parantavan vaikutuksen koko olemuksessasi. Katsellessasi ympärillesi löydät tyhjän laatikon. Laita tähän laatikkoon kaikki ne asiat ja huolet, joista haluat päästä eroon. Kun olet valmis, voit lukita laatikon. Nyt laatikossa olevat asiat eivät enää hallitse sinua vaan sinä hallitset niitä. Sinä päätät jatkossa, milloin avaat laatikon vai avaatko sitä lainkaan. Voit haudata sen, sytyttää sen tuleen tai antaa sen vain olla. Ole vielä hetki aloillasi ja katsele ympärillesi ennen kuin alat palailta takaisin. Astele rauhassa portista takaisin polulle ja palaa hiljalleen ympäröivään hetkeen ja tilaan. Tunne, kuinka kevyt ja rauhallinen olosi on. Palaillessasi hiljalleen voit kuunnella seuraavan runon:

*Sinun ei tarvitse olla lopullinen; voit sanoa vain tämänhetkisen.  
Olet muutoksen tilassa, ja sen vuoksi riittää, jos tyydyt siihen.  
Olet se mikä olet etkä muuta.  
Sinun ei tarvitse olla täydellinen; se ei ole mahdollistakaan.  
Kerro.*

*Sinulla on allasi yksiöinen jää. Sen täytyy kestää. Muuta vaihtoehtoa ei ole.  
Ei se jää sen vahvemmaksi koskaan tule.  
Ota päivä. Anna päivä.*

– Väinö Kirstinä

Kansalaisareena on vapaaehtoistyön informaatio- ja kehittämiskeskus, joka edistää vapaaehtoista ja omaehtoista toimintaa, vertaisuutta ja yhteisöllisyyttä. Kansalaisareena on ainoa kaikkien vapaaehtoistoimijoiden edunvalvoja Suomessa.

Nuoren Voiman Liitto on kirjallisuusyhdistys, jonka tarkoituksena on tukea eri-ikäisiä kirjoittajia ja edistää kirjallisuuden asemaa ja tunnettavuutta. Liitto on poliittisesti sitoutumaton ja avoin kaikenikäisille.

## PARHAAT TARINAT PALKITAAN

Yhdessä välittävä tulevaisuus - kirjoituskilpailuun voi osallistua kuka tahansa Suomessa asuva.

Kymmenen parasta tarinaa kustakin sarjasta julkaistaan Kansalaisareenan nettisivulla. Yleisö saa äänestää suosikkitarinoitaan 10.10.–10.11.2017. Parhaat tarinat palkitaan 500 €:n rahapalkinnoilla. Kirjoituskilpailun raadin muodostavat Marianne Heikkilä, Laura Laitinen sekä John Wedlake.

[www.kansalaisareena.fi/kirjoituskilpailu/](http://www.kansalaisareena.fi/kirjoituskilpailu/)