

**HALUATKO LUKEA,
KIRJOITAA JA KESKUSTELLA OMISTA KOKEMUKSISTASI, AJATUKSISTASI, TUNTEISTASI
SEKÄ SIITÄ, KUINKA OMA ELÄMÄNKULKU ON MENNYT?**

**TULE MUKAAN VIOLA RY:N JA MIKKELIN KRIISIKESKUKSEN
YHDESSÄ JÄRJESTÄMÄÄN KIRJALLISUUSTERAPEUTTISEEN
RYHMÄÄN LOKA-MARRASKUUSSA 2020!**

Kirjallisuusterapeuttinen ryhmä sopii henkilöille, joilla on kiinnostus tutkia omaa elettyä elämää kirjoittamisen, lukemisen ja yhdessä keskustelemisen avulla. Terapeuttinen työskentely aktivoi muistoja, tunteita ja ajatuksia, ja sen avulla voi käsitellä monenlaisia asioita, joissa on jotain itselle pohdittavaa. Ryhmiä kutsutaan kasvuryhmiksi, koska tarkoitus on aktivoida omaa sisäistä kasvua tai muutosta.

Kirjallisuusterapeuttisilla harjoituksilla ihminen voi käsitellä myös itseltään piilossa olevia asioita. Ryhmässä mm. luetaan osallistujille itselleen merkityksellisiä tekstejä ja kirjoitetaan jonkin verran omaelämäkerrallista sisältöä.

KIRJALLISUUSTERAPEUTTISESSA RYHMÄSSÄ RIITTÄÄ TAVANOMAINEN KIRJOITUSTAITO.

Ryhmään osallistuva tuo yhteiskeskusteluissa juuri sen verran esiin kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan kuin itsestä hyvältä tuntuu. Terapeuttisen ryhmän ilmapiiri on lämminhenkinen ja osallistujia tukeva ja hyväksyvä.

Nyt alkavaan ryhmään tulee 4-12 henkilöä. Ryhmän kaikkiin kertoihin tulisi voida sitoutua ryhmän terapeuttisen luonteen vuoksi. Ryhmä on suljettu, joten uusia osallistujia ei oteta ryhmän alkamisen jälkeen.

Ohjaaja pitää jokaiselle osallistujalle ennen ryhmän alkua yksilökeskustelun (30-45 min) videovälitteisesti Whereby.com-palvelulla, johon tarvitaan vain sähköpostiosoite ja internet-yhteys.

HUOM!

**RYHMÄ TOTEUTETAAN LIVENÄ MYÖHEMMIN ILMOITETTAVISSA
TILOISSA MIKKELIN KESKUSTASSA. OSALLISTUMINEN ON MAKSUTONTA.
KORONATILANTEEN NIIN VAATIESSA JO ALKANUT RYHMÄ VOIDAAN PITÄÄ
TARVITTAESSA LOPPUUN VERKOSSA.**

AIKATAULU:

PE-LA

9.-10.10., 31.10.-1.11. ja 20.-21.11.2020.

Perjantaisin klo 17-20 ja

lauantaisin klo 12-15.

Jokaisen ryhmäkerran keskellä on pieni tauko.

OHJAAJA:

Kirjallisuusterapiaohjaaja,

YTM Sanna Sutela

KYSY LISÄÄ JA ILMOITTAUDU:

040 5252 869, sanaluoma@gmail.com

Lisätietoja kirjallisuusterapiasta Suomen kirjallisuusterapiayhdistys ry:n sivuilta: <https://kirjallisuusterapia.net>

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa Ryhmään!

