

KIRJALLISUUSTERAPEUTTINEN SURURYHMÄ

Oletko menettänyt läheisesi? Kaipaanko tukea surun käsittelyssä?

Kirjallisuusterapeuttisessa sururyhmässä surua käsitellään turvallisessa ympäristössä tekstien, kirjoittamisen ja keskustelun avulla. Ryhmässä on tilaa puhua kokemastaan sekä ilmaista erilaisia ajatuksia ja tunteita. Mitään erityisiä kirjoittamisen taitoja ei tarvita.

Ryhmään osallistuminen ei myöskään edellytä mitään tiettyä vakaumusta tai katsomusta. Tuomme esiin kristillistä toivon näkökulmaa, mutta uskonto ei ole keskeisessä roolissa, eikä edellytys ryhmässä ololle.

Ryhmää ohjaavat kokeneet sururyhmäohjaajat: TM, pappi, kirjallisuusterapiaohjaaja Katja Hero ja TM, uskonnon ja psykologian lehtori, kirjallisuusterapiaohjaaja Saara Sahla.

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa **tiistaisin 24.3. – 28.4. klo 18-19.30**
osoitteessa Rikhardinkatu 4 B 17, 00130 Helsinki.

Ryhmään mahtuu 6-8 henkilöä. Ryhmän hinta on 180€ ja se laskutetaan osallistujilta ryhmän alkaessa. Ryhmästä on todennäköisesti eniten hyötyä, jos menetyksestä on vähintään muutama kuukausi. Tästä voi kuitenkin keskustella ohjaajan kanssa. Ohjaaja kartoittaa jokaisen osallistujan tilanteen puhelimitse ennen ryhmän alkua.

Tekstit ja kirjoittaminen ovat monelle toimivia välineitä surun käsittelyssä. Tässä otteita ryhmän käyneiden palautteista:

"Tekstien ja runojen osuus oli tosi tärkeä anti keskusteluille, sai osallistujat avautumaan ja löytämään sanoja tuntemuksilleen. Ohjaajat todella taitavasti saivat meidät ryhmäläiset kantamaan toisiamme."

"Juuri kirjallisuusterapeuttinen lähestyminen on ollut parantavaa ja voimaannuttavaa. Tekstien lukeminen ja oman tekstin tuottaminen on auttanut sanoittamaan suruani. Hoitanut, lohduttanut ja parantanut sisäisiä haavoja, joita suru on aiheuttanut. Ryhmässä on ollut lämmin tunnelma, lohduttava ja vertaisvoimaa antava."

"Olen käynyt myös toisessa ryhmässä, mutta juuri kirjallisuusterapeuttinen lähestyminen on ollut parantavaa ja voimaannuttavaa. Tekstien lukeminen ja oman tekstin tuottaminen on auttanut sanoittamaan suruani."

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: katja.m.hero@gmail.com tai **040 5246986** ja ssaara@hotmail.com

 Psykoterapiakeskus
Mind Repression Oy

Rikhardinkatu 4 B 17, 00130 Helsinki