

Kirjallisuusterapeuttinen ryhmä työpaikkakiusaamista kokeneille Helsingissä syys-lokakuussa 2020



Työpaikkakiusaaminen on sosiaalinen ilmiö ja sen aiheuttamista haitallisista kokemuksista toipumiseen sopii ryhmätoiminta, jossa osallistuja saa terapeutin ja vertaistuellisen kokemuksen kanssakäymisestä.

Työpaikkakiusaaminen heikentää kohteeksi joutuneen henkilön hyvinvointia ja vakavaksi käyvä stressitila voi vaarantaa terveyden. Negatiivisten kokemusten käsitteleminen ammattilaisen ohjaamassa ryhmässä edesauttaa ja voi nopeuttaa toipumista. Ryhmän ohjaaja on laajalti perehtynyt työpaikkakiusaamis- ja väkivaltailmiöön työn ja opintojen kautta.

Ryhmään ovat tervetulleita työikäiset henkilöt, jotka haluavat käsitellä työpaikkakiusaamiseen liittyviä kokemuksia 4-8 henkilön pienryhmässä kirjallisuusterapeuttisen menetelmän avulla: ryhmässä luetaan, kirjoitetaan ja keskustellaan koetusta työpaikkakiusaamisesta sekä sen aiheuttamista tunteista, ajatuksista ja seurauksista. Tavoitteena on saada tietoa, tukea ja voida jatkossa paremmin.

Kirjallisuusterapeuttisessa ryhmässä riittää tavallinen koulussa opittu kirjoittamistaito. Ryhmässä painottuu empaattinen ja luottamuksellinen ilmapiiri asioiden käsittelemisessä. Jokainen jakaa ryhmässä sen verran ajatuksia ja tunteita, mikä itsestä sopivalta tuntuu. Toisten, vastaavan tyyppisiä tilanteita kokeneiden osallistujien vertaistuki on tärkeä osa terapeutista prosessia.

Ryhmä kestää seitsemän torstai-iltaa, yhteensä n. 2,5 tuntia kerrallaan. Ennen ryhmän alkua ohjaaja keskustelee jokaisen ryhmään tulijan kanssa kahdestaan (n. 30 min keskustelu). Kasvokkainen yksilökeskusteluaika on torstaina 20.8. tai 27.8. klo 18.00-21.00 välillä (tai Whereby.com-videoyhteyden kautta). Yksilökeskustelun jälkeen ilmoittautuminen ryhmään ja tapaamiskertoihin on sitova. Ryhmä on suljettu ja luottamuksellinen, joten uusia osallistujia ei oteta kesken ryhmän.

Huom. Korona-tilanteen heikentyessä ryhmä voidaan tarvittaessa ohjata loppuun verkkovälitteisesti (Whereby.com-ryhmävideoyhteys). Mikäli korona sulkee yhteiskunnan toimia ennen ryhmän alkua, ryhmä järjestetään myöhemmin uudelleen samana kellonaikana.

Ryhmässä käsitellään asioita turvallisessa ja ryhmän jäsenet hyväksyvässä ilmapiirissä.

Lämpimästi tervetuloa!

Aika: Torstai-iltoisin n. 2,5 h kerrallaan klo 18.15-20.50 syys-lokakuussa 2020.

Päivät: 3.9., 10.9., 17.9., 24.9., 1.10., 8.10. (välissä syyslomaviikko), 22.10.

Paikka: Helsingin Punavuorella Fredrikinkadulla (ratikka 3, pysäkki: Iso-Roobertinkatu, bussit 14, 18 pysähtyvät korttelin päähän).

Hinta: 239 e / seitsemän kerran ryhmä (hintaa sisältää 24 % arvonlisäveron). Ilmoittautuminen on sitova yksilökeskustelun jälkeen. Osallistuminen maksetaan laskulla ennen ryhmän alkua.

Yksilökeskustelu: Torstaina 20.8. tai 27.8. klo 18-21, sama paikka. Tarkka aika sovitaan erikseen.

Ohjaaja: Sanna Sutela, YTM, sosiologi, kirjallisuusterapiaohjaaja, työyhteisösovittelija. Ohjaaja on lyhytterapeuttisessa koulutuksessa (kognitiivis-analyttinen näkökulma). Ohjaaja on myös opiskellut fiktivistä kirjoittamista.

Ota yhteyttä: 040 5252 869, sanaluoma@gmail.com. Lisätietoja: www.sanaluoma.fi.

