

Omaelämäkerrallisen kirjoittamisen terapeuttinen verkkoryhmä aikuisille touko-kesäkuussa 2021

Onko sinulla halu käsitellä eletyn elämäsi kokemuksia kirjoittamisen, lukemisen ja ryhmässä keskustelemisen avulla?

Tavoite: Ryhmässä kirjoitetaan omaelämäkerrallisia tekstejä ohjattujen harjoitusten avulla. Tehtävissä painottuu kunkin osallistujan tarve käsitellä itselle tärkeää kautta, ikävaihetta tai elämäkokemusta. On mahdollista käydä koko elämäntähtäin läpi, jolloin osallistujan kannattaa kirjoittaa tekstiä myös tapaamiskertojen välissä.

Ohjaaja antaa tehtäviä ja luovuutta herättäviä materiaaleja, joiden avulla osallistujat pääsevät omassa kirjoitusprosessissaan eteenpäin. On yhteisiä harjoituksia sekä vaihtoehtoisia harjoituksia, jolloin jokainen voi keskittyä kirjoittamaan juuri itselle tärkeistä asioista, ajatuksista ja tunteista.

Osallistujille pidetään lyhyt, n. 30 min, yksilökeskustelu ennen ryhmän alkua (verkkopalvelu Zoomilla tai Wherebyllä). Keskustelussa käydään läpi kirjallisuusterapeuttisen ryhmän tarkoitus ja ohjaaja kuuntelee osallistujan toiveet.

Terapeuttisissa ryhmäkeskusteluissa kukin saa tuoda esiin juuri sen verran omia ajatuksia ja tunteita kuin hyvälle tuntuu. Jonkin verran odotetaan yhteiseen keskusteluun osallistumista – tavalla, joka sopii itselle.

Osallistujilta toivotaan sitoutumista ryhmään koko sen keston ajaksi, koska osallistumisessa on kyse ryhmäterapeuttisesta prosessista, vaikka jokainen keskittyykin pohtimaan ja kirjoittamaan omasta elämästään. Yhteiset keskustelut ovat tärkeä osa ryhmäprosessia. Ryhmän hyväksyvällä ja lämpimällä tunnelmalla voi olla merkittävä vaikutus osallistujiin.

Ohjaaja: YTM Sanna Sutela on kirjallisuusterapiaohjaaja, perehtynyt fiktion kirjoittamiseen ja kognitiivis-analyttiseen lyhytterapeuttiseen ohjaustyöhön. Erityisasiantuntemusta on työpaikkakiusaamis- ja lähisuhdeväkivaltailmiöistä. Tuttuja aiheita ovat yleiset ihmisen hyvinvoinnin ja elämäntähtäin kysymykset, kuten sosiaaliset suhteet, suru, kuolema, sairastuminen, päihteet, vaikeuksista selviäminen.

Osallistujamäärä: 5-12 henkilöä, kohderyhmä: kaikki aikuiset
Aika: Yhteensä seitsemän iltaa keskiviikkoisin klo 18-20.30
Päivämäärät: Ke 19.5., 26.5., 2.6., 9.6., 16.6., 23.6. ja 30.6.2021
Hinta: 259 e (yhteensä 17,5 tunnin prosessi, hintaan sisältyy 24 % alv.)
Paikka: Zoom-verkkovideoyhteys

Ota yhteyttä: Sanna Sutela, 040 5252 869
sanaluoma@gmail.com tai verkkosivujen lomake
Lisätiedot: www.sanaluoma.fi

**Lämpimästi tervetuloa kirjoittamaan
omasta elämäntähtäin!**