

# OMAEELÄMÄKERRALLISEN KIRJOITTAMISEN TERAPEUTTINEN VERKKORYHMÄ SYKSYLLÄ 2021

*KIRJALLISUUSTERAPEUTTISESSA RYHMÄSSÄ VOIT KÄSITELLÄ ELETYN ELÄMÄSI KOKEMUKSIA  
KIRJOITTAMISEN, LUKEMISEN JA RYHMÄSSÄ KESKUSTELEMISEN AVULLA.*

TAVOITE: RYHMÄSSÄ KIRJOITETAAN OMAEELÄMÄKERRALLISIA TEKSTEJÄ OHJATTUJEN HARJOITUKSIEN AVULLA. TEHTÄVISSÄ PAINOTTUU KUNKIN OSALLISTUJAN TARVE KÄSITELLÄ ITSELLE TÄRKEÄÄ KAUTTA, IKÄVAIHETTA TAI ELÄMÄNKOKEMUSTA. ON MAHDOLLISTA KÄYDÄ KOKO ELÄMÄNKULKU PÄÄPIIRTEITTÄIN LÄPI, JOLLOIN OSALLISTUJAN KANNATTAÄ KIRJOITTAÄ TEKSTIÄ MYÖS JOKA TOINEN VIIKKO PIDETTÄVIEN TAPAAMISKERTOJEN VÄLISSÄ.

OHJAAJA ANTAA TEHTÄVIÄ JA LUOVUUTTA HERÄTTÄVIÄ MATERIAALEJA, JOIDEN AVULLA OSALLISTUJAT PÄASEVÄT OMASSA KIRJOITUSPROSESSISSAAN ETEENPÄIN. YHTEISTEN HARJOITUKSIEN LISÄKSI ON VAIHTOEHTOISIA HARJOITUKSIA, JOLLOIN JOKAINEN VOI KESKITTYÄ KIRJOITTAMAAN JUURI ITSELLE TÄRKEISTÄ ASIOISTA, AJATUKSISTA JA TUNTEISTA.

HUOM. OSALLISTUJILLE PIDETÄÄN N. 30 MINUUTIN 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 MYÖS RYHMÄPROSESSISTA, VAIKKA JOKAINEN KESKITTYYKIN POHTIMAAN JA KIRJOITTAMAAN OMASTA ELÄMÄSTÄÄN. YHTEISET KESKUSTELUT OVAT TÄRKEÄ OSA TERAPEUTTISTA PROSESSIA. RYHMÄN HYVÄKSYVÄLLÄ JA LÄMPIMÄLLÄ TUNNELMALLA VOI OLLA MERKITTÄVÄ VAIKUTUS OSALLISTUJIIN.

OHJAAJA: YTM (SOSIOLOGI) SANNA SUTELA ON KIRJALLISUUSTERAPIAOHJAAJA, PEREHTYNYT FIKTION KIRJOITTAMISEEN JA KOGNITIIVIS-ANALYYTTISEEN LYHYTTERAPEUTTISEEN OHJAUSTYÖHÖN. ERITYISASIAN TUNTEMUSTA ON TYÖPAIKKAKIUSAAMIS- JA LÄHISUHDEVÄKIVALTAIEMIÖISTÄ. TUTTUJA AIHEITA OVAT YLEISET IHMISEN HYVINVOINNIN JA ELÄMÄNKULUN KYSYMYKSET, KUTEN SOSIAALISET SUHTEET, SURU, KUOLEMA, SAIRASTUMINEN, PÄIHTET, MYÖS VAIKEUKSISTA SELVIÄMINEN.

---

**LÄMPIMÄSTI TERVETULOA KIRJOITTAMAAN OMASTA ELÄMÄNKULUSTASI!**

OSALLISTUJAMÄÄRÄ: 5-12 HENKILÖÄ, KOHDERYHMÄ: KAIKKI AIKUISET  
AIKA: YHTEENSÄ SEITSEMÄN ILTAA TORSTAIN KLO 18-20.30 (SIS. LYHYEN TAUON)  
PÄIVÄMÄÄRÄT: TORSTAIT 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. JA 16.12.2021  
HINTA: 279 E (KOKONAISUUDESSAAN 18 TUNNIN PROSESSI, HINTAAN SISÄLTYY 24 % ALV.)  
PAIKKA: ZOOM-VERKKOVIDEOYHTEYS

Ota yhteyttä: Sanna Sutela, 040 5252 869  
sanaluoma@gmail.com tai verkkosivujen lomake  
Katso lisää: [www.sanaluoma.fi](http://www.sanaluoma.fi)