

# Kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä aikuisille

## *Kipujen kimara*

Kymmenen kertaa torstaisin klo 14–16 Zoom-etäyhteydellä  
22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11. ja 1.12.2022

Ohjaajana psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti **Silja Mäki**, Psykoterapiapalvelu Silja Mäki.  
Kokemusasiantuntijana **Kirsi-Marie Koskinen**.

**Voisiko kipua käsitellä kirjoittaen?**

**Haluatko kokeilla uutta tapaa tarkastella elämääsi?**

**Kaipaatko hengähdystaukoa kivulta tai mahdollisuutta jakaa sen herättämiä tunteja?**

**Entäpä millainen satuhahmo kipusi olisi?**

Kirjallisuusterapia on luovien terapioiden muoto, jossa elämää ja kokemuksia tarkastellaan lukemisen, kirjoittamisen ja keskustelun keinoin. Taitava kirjoittaja ei tarvitse olla. Punakynää ei käytetä.

Ryhmä tarjoaa osallistujille mahdollisuuden kertoa kiputarinansa ja etsiä keinoja kivun kanssa elämiseen sekä siitä hetkeksi etääntymiseen lukemisen, kirjoittamisen, keskustelun ja vertaistuen keinoin. Lisäksi ryhmässä tehdään hengitys- ja tietoisuustaitoharjoituksia. Voit osallistua kotoa tai työpaikaltasi omalla tavallasi juuri sellaisena kuin olet.

*Tuonne ma kipuja kiistan,  
tuonne tuskia manoaan,  
kivisiin kellareihin,  
rautaisiin raunioihin,  
kiviä kivistämähän,  
paasia pakottamahan.  
Ei kivi kipuja itke,  
paasi vaivoja valita...*

*Kalevala. Viidesviidettäruno, säe 260*



**Haastattelut (Zoomilla 20 min) ryhmästä kiinnostuneille ovat to 8.9. ja 15.9.2022 klo 14–16.**  
Haastatteluajan voit varata soittamalla puh. (09) 1351 268.

Ryhmämaksu on 60 euroa.

Ryhmän järjestää Suomen Valkonauhaliitto yhteistyössä STEP-opintokeskuksen kanssa.



**Suomen Valkonauhaliitto - Förbundet Vita Bandet i Finland ry, [www.suomenvalkonauhaliitto.fi](http://www.suomenvalkonauhaliitto.fi)**  
Lisätietoja kirjallisuusterapiasta [www.kirjallisuusterapia.net](http://www.kirjallisuusterapia.net) ja ohjaajasta [www.terapiasiljamaki.fi](http://www.terapiasiljamaki.fi)