



## **SURUKIRJOITAJAKURSSI**

### **NETTIKIRJOITAJAKURSSI LÄHEISENSÄ ITSEMURHAN KAUTTA MENETTÄNEILLE**

Haluatko sanoittaa suruasi, jakaa läheisen menetykseen liittyvää surua ja tuskaa muiden samassa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa? Onko sinulla tarve käsitellä tunteitasi kirjoittamalla? Haluaistiko taltioida muistoja menetetyistä läheisistäsi? Onko surusi ehkä jäänyt käsittelemättä vuosikymmeniksi?

Tällä nettikurssilla käydään läpi menetykseen liittyviä asioita, mm. yksin jäämisen ja syyllisyyden aiheuttamia tunteita, ikävää, surua jopa vihaa. Kurssilla pohditaan myös keinoja, jotka auttavat jaksamaan surun läpi. Tavoitteena on jäsentää omaa elämäntilannetta kirjoittamalla, päästä askel eteenpäin surun käsittelyssä, luopumisen tuskassa. Kurssilla kirjoitetaan talteen tärkeitä muistoja menetetyistä läheisistä. Kurssilla voit jakaa ajatuksia muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa.

Kurssi alkaa maaliskuussa 2025 ja kestää 5 kuukautta. Kurssin hinta on 397 €.

Ilmoittaudu 16.3.2025 mennessä.

Koko kurssin ajan sinulla on henkilökohtaisten asioiden käsittelyssä ohjaajan tuki.

Kurssin ohjaa Riitta Mäntylä, kirjallisuusterapia- ja sanataideohjaaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, jolta saat myös tarkempia tietoja kurssista.

+358 44 3212725. mantyla1953@gmail.com

<https://riitan-kotisivut.webnode.fi/>