

Vertaisryhmä syömishäiriöistä oireileville nuorille ja nuorille aikuisille



”olo helpottuu, kun tunteet saa ilmaistua ja parasta sielulle on, kun on joku joka sinua ymmärtää” (vertaisryhmän jäsenen kommentti)

Syömishäiriöihin liittyy hämmentäviä kokemuksia ja tunteita – oma suhtautuminen oireisiin ja mieliala aaltoilevat, hoitopolkuun liittyy raskaita kokemuksia ja ympäristön reaktiot voivat satuttaa. Mahdollisuus käsitellä kokemuksia kirjoittamalla yhdessä vertaisten kanssa ja peilata omia tuntemuksia kirjallisuuteen saattaa helpottaa oloa. Samalla löytyy myös uusia keinoja pärjätä oireiden kanssa ja selviytyä hankalista tunteista.

Tervetuloa syömishäiriöisille nuorille ja nuorille aikuisille suunnattuun netissä toimivaan kirjallisuusterapeutiseen vertaisryhmään. Kokoonnumme kaksi kertaa kuukaudessa 1,5 tuntia kerrallaan peilaamaan mielikuvia, tunteita ja kokemuksia kirjallisuuteen ja kirjoittamaan niistä sekä jakamaan omien tekstien kautta tuntemuksia ja oivalluksia vertaisryhmän kesken. Kirjallisuusterapia kuuluu ekspressiivisiin taideterapioihin, ja sitä on sovellettu Suomessa myös hoidollisissa ryhmissä.

Jos kiinnostuit ryhmän toiminnasta, ota rohkeasti yhteyttä 15.5.2025 mennessä. Olen kirjallisuusterapeutti (Tmi TARU Merja Kauppinen) ja opettajankouluttaja ja tehnyt töitä syömishäiriöistä oirehtivien nuorten aikuisten parissa samoin kuin kipukroonikkojen kanssa. Pienryhmä on suljettu ja luottamuksellinen. Se kokoontuu nettialustalla yhteensä 10 kertaa touko–lokakuussa maanantaisin klo 18–19.30. Kirjallisuusterapiajakson hinta on 180 euroa.

Tervetuloa rohkeasti mukaan!

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Merja Kauppinen (Tmi TARU Merja Kauppinen), p. 0400 478 822, sp. [oliverhaukku247@gmail.com](mailto:oliverhaukku247@gmail.com)