

Kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä aikuisille

Mielenrauhaa kirjoittamalla



**Kahdeksan kertaa keskiviikkoisin 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5.,
3.6. ja 10.6.2026 klo 17–19**

Ohjaajana psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti **Silja Mäki**, Psykoterapiapalvelu Silja Mäki.
Ryhmä kokoontuu osoitteessa **Mannerheimintie 93, 00270 Helsinki**, ja jalkautuu säiden salliessa
välillä viereiseen Keskuspuiston metsään.

Kaipaatko mielenrauhaa ja hengähdystaukoa maailman myllerrykseltä?

**Toivotko mahdollisuutta etsiä toivoa ja voimavaroja itsekseesi kirjoittaen
ja yhdessä toisten kanssa?**

**Kertooko runo joskus tunteistasi enemmän kuin puhutut sanat?
Voisiko elämän tiivistää novelliin?**

Tule tutkimaan itseäsi ja elämääsi lukemisen ja kirjoittamisen sekä niistä viriävien keskustelujen
innoittamana. Ryhmän tavoitteena on antaa mahdollisuus tunteiden käsittelyyn ja sitä kautta voimavarojen
lisäämiseen. Pienten hengitys- ja kirjoitusharjoitusten ja sään salliessa metsäkävelyiden myötä haetaan
läsnäoloa ja luottamusta elämään. Taitava kirjoittaja ei tarvitse olla. Kokeilunhalu ja leikkimielinen
uteliaisuus riittävät. Punakynää ei käytetä.

**Kirjallisuusterapiassa tarinoita käytetään terapeuttisina välineinä itsetuntemuksen kehittämässä,
vaikeiden kokemusten työstämisessä sekä voimavarojen ja elämänilon lisäämisessä.**

Haastattelut (n. 20 min) ryhmästä kiinnostuneille ovat **ti 14.4. ja ke 15.4. klo 16:30–18:30**, tarvittaessa myös
etäyhteydellä. Haastatteluajan varaus puh. (09) 1351 268 arkisin klo 9–15.

Ryhmämaksu on 60 euroa.

Ryhmän järjestää Suomen Valkonauhaliitto yhteistyössä Step-opintokeskuksen kanssa.



Suomen Valkonauhaliitto, Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki, www.suomenvalkonauhaliitto.fi
Lisätietoja kirjallisuusterapiasta www.kirjallisuusterapia.net ja ohjaajasta www.terapiasiljamaki.fi