

SANOILLA NÄKYVÄKSI -VERKKORYHMÄ

Ryhmä naisille, jotka ovat kokeneet oman päihteiden käyttönsä itselleen haitalliseksi, ja jotka haluavat pohtia omaa elämäänsä sanojen ja kirjoittamisen avulla.

Maaliskuussa 3.3.-31.3.2025

Maanantaisin klo 17-18.15

Teams-alustalla

Tule mukaan tutustumaan kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia hyödyntävään ryhmään, jossa pääset kirjoittamisen avulla pohtimaan omaa elämääsi. Harjoitusten avulla voimme nostaa esiin oivalluksia menneestä, omia vahvuuksia sekä toiveita.

Kokeilemme helppoja kirjoitusharjoituksia ja kirjoitamme lyhyitä tekstejä, joiden pohjalta keskustelemme. Ryhmä voi tarjota mahdollisuuksia pysähtyä oman elämän äärelle, tunnistaa piiloon jääneitä tunteita tai löytää uusia näkökulmia tulevaan tai menneeseen.

Voit osallistua juuri itsellesi sopivalla tasolla. Tekstejä ei arvostella eikä korjata. Kirjoitat vain itseäsi varten. Aikaisempaa kokemusta kirjoittamisesta ei tarvita. Riittää, että haluat kokeilla.

Ryhmä on osallistujille maksuton.

Ryhmän ohjaa kirjallisuusterapiaohjaaja, VEERAT-hankkeen työntekijä
Maiju Lehtonen

Kysy rohkeasti lisää ja ilmoittaudu mukaan 24.2.2025 mennessä
maiju.lehtonen@a-kiltojenliitto.fi tai 040 619 5036

