

Mielenrauhaa kirjoittamalla

Kahdeksan kertaa kokoontuva kirjallisuusterapiaryhmä aikuisille
tiistaisin klo 17–19, 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 27.5., 3.6., 10.6. ja 17.6.2025

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 itseksesi 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 kehittämisessä, vaikeiden kokemusten työstämisessä sekä voimavarojen ja elämänilon lisäämisessä.

Haastattelut (n. 20 min) ryhmästä kiinnostuneille ovat ti 15.4. ja ke 16.4. 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