



# HYVINVOINTIA KIRJOITTAMISESTA – TYÖPAJA LÄHEISILLE

**Paikka:** Zoom-sovellus

**Aika:** 6.9., 13.9., 20.9. ja 27.9. klo 17.30–19.30

**Hinta:** Hintaa 5 € Etelän-SYLI:n jäsenille, 7 € ei-jäsenille.

**Ohjaaja:** Kirjallisuusterapiaohjaaja ja musiikkiterapeuttiopiskelija **Anu Ahonen**, jolla on kokemusta läheisten kanssa toimimisesta mm. Sisä-Suomen Sylin toiminnassa. Ryhmässä on mukana myös Etelän-SYLI:n vapaaehtoinen, jolla on kokemus läheisen roolista.

**Ilmoittautuminen:** kaisa.lehtonen@etelansyli.fi. Osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille erikseen.

Hyvinvointikirjoittamisen avulla pääset pysähtymään hetkeksi voimavarojesi ja tuntemustesi äärelle. Voidaksesi osallistua ryhmään riittää, että olet kiinnostunut pohtimisesta kirjoittaen. Erityistä kirjoittamisen osaamista ei tarvita.

Yhteisissä etätapaamisissa tehdään ohjattuja kirjoitusharjoituksia, joiden jälkeen niistä heränneitä ajatuksia saa jakaa luottamuksellisessa vertaisryhmässä. Suosituksena on kirjoittaa käsin, mutta myös koneella kirjoittaminen on mahdollista, mikäli koet sen itsellesi mukavammaksi.



Osallistumiseen tarvitetset etätapaamisen mahdollistavan laitteen, jossa on mikrofoni ja kamera. Jotta ryhmä pysyy turvallisena ja näkisimme toisemme, toivomme, että osallistujat pitäisivät kameran päällä. Samassa huoneessa ei tulisi olla ryhmän ulkopuolisia henkilöitä.

Toivottavasti pystyt myös sitoutumaan kaikkiin neljään tapaamiseen. Ryhmä ei ole ensisijainen vaihtoehto, mikäli perheessä on akuutti kriisi.

Ryhmään mahtuu kuusi osallistujaa. **Huom!** Ryhmä ei ole terapiaryhmä.

Voit kysellä lisätietoja ryhmästä Anulta, [anu.kirjallisuusterapiaohjaus@gmail.com](mailto:anu.kirjallisuusterapiaohjaus@gmail.com). Laita viestiä pienellä kynnyksellä, mikäli jokin asia osallistumisessa mietityttää.

