

Oma hyvinvointi -ryhmä tyyppin 1 ja tyyppin 2 diabetesta sairastaville

Tässä hoidollisessa **kirjallisuusterapiaryhmässä** ollaan oman hyvinvoinnin äärellä. Mistä se sinulla koostuu? Millaiset asiat lisäävät sitä? Entä, mitkä puolestaan vähentävät? Kuinka hyvin tiedostat omaan hyvinvointiin liittyviä osa-alueita? Onko jokin hyvinvoinnin osa-alue, johon haluat paneutua tarkemmin. Lähdemme liikkeelle pehmeästi ja syvennymme aiheen pariin kerta kerralta. Ryhmän tavoitteita ovat omien ajatusten ja tunteiden kohtaaminen ja selventäminen suhteessa omaan hyvinvointiin ja elämään, itsetuntemuksen lisääminen, voimavarakeskeisyys sekä vertaistuen tarjoaminen.

Kenelle:

Kaikille diabetesta sairastaville, joita kiinnostaa osallistua Oma hyvinvointi -ryhmään

Toteutusmuoto:

Lähtöpaamiset yhdistyksen tilassa (Lähteenkatu 2–4, Tampere)

Toiminta noudattaa turvallisen tilan periaatetta. Tila on hajusteeton.

Ryhmän koko:

3–8 henkilöä

Tapaamiskerrat:

Kukin tapaamiskerta on kestoaltaan 90 min.

Tapaamme seitsemän kertaa, joista 6 ensimmäistä kertaa torstaisin ja viimeinen, seitsemäs kerta keskiviikkona. Viikolla 42 ei ole kokoontumista.

1. kerta 10.10.24 klo 18.00–19.30
2. kerta 24.10.24 klo 18.00–19.30
3. kerta 31.10.24 klo 18.00–19.30
4. kerta 7.11.24 klo 18.00–19.30
5. kerta 14.11.24 klo 18.00–19.30
6. kerta 21.11.24 klo 18.00–19.30
7. kerta 27.11.24 klo 18.00–19.30

Mitä kirjallisuusterapia on?

Kirjallisuusterapia on yksi taideterapian muoto. Tässä työskentelyn keskeisenä elementtinä ovat kirjallisuus ja kirjoittaminen. Tapaamiskerroilla voidaan lukea erilaisia tekstejä, esim.

novelleja, runoja, laululyriikoita. Kirjoittaminen on kirjoittamista itselle. Sen kautta pääset jäsentämään asioita omannäköisesti.

Toiminnan lähtökohta on itsessä. Luetusta ja kirjoitetusta keskustellaan ja sinä jaat ajatuksiasi sen verran kuin sinusta hyvältä tuntuu. Kirjallisuusterapia on lempeä terapiamuoto henkilökohtaisten asioiden käsittelyyn, sillä se korostaa osallistujan autonomiaa omien asioiden käsittelyssä ja sallii vaikeiden asioiden lähestymisen kirjallisuuden ja kirjoittamisen suojissa. Et tarvitse aiempaa kokemusta luovasta kirjoittamisesta tai erityistä kirjallisuuden tuntemusta.

Suomessa on toiminut vuodesta 1981 Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry. Kirjallisuusterapiatoiminta (bibliotherapy) on alkanut ensimmäisen maailmansodan aikoihin Yhdysvalloissa, jossa huomattiin lukemisen hoitava vaikutus sotaveteraaneilla. Lisätietoa: Suomen Kirjallisuusterapiayhdistyksen sivuilta: <https://kirjallisuusterapia.net>

Tapaamiskerroista:

Noudatamme tapaamiskerroilla tuoksuttomuutta.

Varustaudu kutakin tapaamiskertaa varten kirjoitusvälinein: paperia ja kynä. Voit myös varata ihan oman vihkon/lehtiön tätä ryhmää varten. Sen myötä sinun on mahdollista palata halutessasi myöhemmin kirjoittamiisi teksteihin ja mahdollisiin välitehtäviin. Vihkossa/lehtiössä kaikki kirjoittamasi pysyy myös hyvin yhdessä ja samassa.

Ilmoittautuminen:

Sitovat ilmoittautumiset 1.10.24 mennessä yhdistyksen toimistoon p. 045 358 2505 tai tsto@tamperendiabeetsyhdistys.fi. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Jokaisen ryhmään tulevan kanssa käydään puhelimitse n. 15 min ennakkokeskustelu torstaina 3.10.24 klo 18.00–20.00. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, sinulle parhaiten soveltuva aika. Keskustelussa pääsemme jo alkuun tutustumaan puolin ja toisin, ja sinulla on mahdollisuus kysyä lisää ryhmän toimintaan liittyen. Saat sähköpostilla vahvistuksen ennakkokeskustelun ajankohdasta 2.10.24.

Ohjaaja:

Armi Kurkikangas, LTO, KM, opettaja, seksuaalineuvoja (SSS), seksuaaliterapeutti (Sexpo), kirjallisuusterapiaohjaaja, kirjallisuusterapeuttikoulutuksessa (2023–2024), draamapedagogi, vokologi

Ryhmä on osa kirjallisuusterapeuttiopintojani.

