

# ***Irodalomterápia szülők részére***

## ***Az irodalomban, versekben, mesékben találok meg önmagam***

### **Már lehet jelentkezni a 2024. februártól induló élő és online irodalomterápiás csoportokba !**

**Most nem a gyermeküket gyógyítja az orvos, hanem Önök, szülők a legfontosabbak!**

Az irodalom felhasználásával a terapeuta, a csoport fog segíteni abban, hogy lelkiileg megerősödjének, reményt, kitartást kapjanak a mindennapokhoz, a tovább vezető úthoz. Ez egy biztonságos hely, ahol megoszthatják, hogy milyen gondokkal, feszültségekkel élnek. Ez az a találkozás, ahol bizalmi légkörben oldódnak azok a bennünk lévő félelmek, amelyeket nem tudunk másokkal megosztani.

Ebben a terápiában tanulhatunk egymástól megküzdési mintákat, megoszthatjuk a sajátunkat. Érezhetjük, hogy fájdalmainkkal, mindennapi küzdelmeinkkel nem vagyunk egyedül.

Az irodalmi művek alkalmasak arra, hogy ablakot nyissanak bennünk. Segítenek visszatükrözni önmagunkat, hogy kívülről láthassuk magunkat, és azt, hogy miben vagyunk. A terapeuta által felolvasott versek, novellák, mesék és az azt követő beszélgetések elmélyedésre ösztönöznek. Segítenek abban, hogy felismerjük helyzetünket a jelenben, és megtaláljuk saját megoldásainkat, új céljainkat. A csoportterápiában úgy nyerünk tapasztalatokat, hogy eközben nem sérülünk meg. E tapasztalatszerzés érzékenyít, segíti az empátiát, az elfogadást, mind mások, mind önmagunk számára.

Időpont: Nyolc alkalommal, a jelentkezők és az induló csoportok számtól függően hetente, vagy kéthetente egyszer, alkalmanként másfél órás terápiás ülés. (Amennyiben a személyes találkozást az élethelyzet/távolság nem teszi lehetővé, úgy külön csoportnak online felületet biztosítunk.)

**Helyszín: Budai Gyermekkórház, Bolyai u. 5-7. III. emelet vagy Online: ZOOM online felület.**

**Jelentkezés: 2024. jan.16-ig a [ruszthy.geraldine@gmail.com](mailto:ruszthy.geraldine@gmail.com) vagy [drbantamas@gmail.com](mailto:drbantamas@gmail.com) címen.**

**A terápia ingyenes.**

**Fontos: Zárt csoportban folyik a terápiás munka, ezért a csoporttagok számára nagyon fontos a bizalmi légkör kialakítása és megőrzése, a csoportdinamika fenntartása. Az első két ülést követően dönthetsz a folytatásról, az elköteleződésről, hogy folytatni kívánod a terápiát, és két alkalomnál többet nem fogsz hiányozni.**

Ruszthy Geraldine és Bán Tamás biblioterapeuták