



Psykodraama viikonloppuryhmä

SUHDE ÄITIIN JA LAPSEEN

SUKUPOLVIEN KETJUSSA

Helsingissä 16.5.-17.5.2026

Millaisen jäljen äitisuhteesi on sinuun jättänyt? Minkälainen on suhteesi sisäiseen lapseesi ja omaan lapseesi tai sisäistettyyn vanhemmuuteen. Entä mitä kulkee mukana sukupolvien ketjussa, kenties kauempaa kuin muistatkaan?

Tässä kokemuksellisessa ja toiminnallisessa psykodraamaryhmässä tutkimme äiti-lapsi-suhdetta monitasoisesti: suhteessasi omaan äitiisi, suhteessasi sisäiseen lapseesi sekä mahdollisesti omaan lapseesi, suhteessa sisäistettyyn vanhemmuuteen sekä suhdetta osana laajempaa sukupolvien jatkumoa. Psykodraama tarjoaa kokemuksellisen tavan kohdata oma tarina. Näyttämöllä voidaan antaa ääni keskeneräisille keskusteluille, näkymättömäksi jääneille tarpeille, vaietuille tunteille ja perityille rooleille. Työskentelyssä yhdistyvät toiminnallisuus, tunnekokemus, jakaminen ja ryhmän vertaistuellinen ja kannatteleva peili. Tervetuloa tutkimaan, mitä haluat kantaa eteenpäin ja mistä on aika päästää irti.

Ryhmä sopii sinulle, kun haluat:

- ymmärtää syvemmin äitisuhteesi vaikutuksia
- purkaa häpeää, syyllisyyttä tai näkymättömiä lojaalisuuksia
- vahvistaa myötätuntoista ja tietoista vanhemmuutta (myös sisäinen vanhemmuus)
- katkaista kuormittavia sukupolvimalleja ja vahvistaa kannattelevia

Psykodraamaryhmässä löydät uudenlaista tilaa sisäiselle vapaudelle, ilolle ja itsemyötätunnolle. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta psykodraamasta. Tärkeintä on utelias mieli ja aito halu tutkia ja kehittää itseään.

Tapaamme: la 16.5. klo 10-16 ja su 17.5. klo 10-16 (molempiin päiviin sitoudutaan)

Tapaamispaikka: MindFaculty Oy:n tilat Helsingin Etu-Töölössä, Apollonkatu 11 A

Ryhmän koko: 4-8 henkilöä. Ilmoittautumisen yhteydessä saat lyhyen esikyselyn ryhmän teemoihin liittyen, mikäli et ole aiemmin ryhmissäni ollut.

Osallistumismaksu: 280€

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: irene.etasalo@gmail.com

Ohjaajana toimii Irene Etäsalo: sertifioitu psykodraamaohjaaja (CP), Ihminen tavattavissa terapeutti ITT®, TRE® -ohjaaja, Työnohjaaja (STOry), RVO®, mindfulness ohjaaja CFM®/MBSR, MBA-koulutuksessa.

www.ireneetasalo.fi, ig: @ireneetasalo

