Esityksen kuvat: Milla x Markus

TAITEELLA VÄKIVALTAA VASTAAN

Kaisa Selin
Tanssi-liiketerapeutti,
sosionomi (AMK),
joogaopettaja

Tanssiterapia Piuma

© Kaisa Selin

JALKAUTUVA NAISTYÖ -hanke

Jalkautuva naistyö – naisen hyvinvoinnin vahvistaminen väkivaltaa ennaltaehkäisevänä tekijänä (2015-2017)

© Kaisa Selin

Taidelähtöiset menetelmät väkivaltatyön kentälle

© Kaisa Selin

VOIMAVAROJA LIIKKEESTÄ

- Tanssi-liiketerapeuttinen ryhmä väkivaltaa kokeneille naisille
- 4 ryhmää hankkeen aikana
- 6-8 tapaamista /ryhmä
- ryhmäkerta 90min.
- menetelminä mm. kehotietoisuus-, liike- ja taidetyöskentely

© Kaisa Selin

Ryhmän yhteisenä tavoitteena voimavarojen vahvistaminen, hyvinvointia tukevia keinoja arkeen

“Toivoin löytäväni yhteyttä omaan itseen. Ymmärtää ja tuntea omaa kehoa ja sen yhteyttä mieleen. Löysin rauhaa, syvempää yhteyttä omaan itseen, myös kohtaamista. Nähdyksi tulemista.”

”Tänään en ole jaksanut tehdä mitään, mutta tänne kuitenkin jaksoin tulla. Se on hyvä juttu.”

© Kaisa Selin

“Annan enemmän huomiota keholleni. Kuuntelen sitä herkemmin ja pyrin olemaan sille ystävällinen. Annan sille myös mahdollisuuksia ilmaista itseään esim. spontaanisti tanssimalla (kotona) kun siihen on mahdollisuus. Piirrän ja väritän tapana purkaa oloa.”

© Kaisa Selin

“Viimeksi tuli sellainen tunne, että täällä pystyi puhumaan asiasta ja tunteet aukesivat. Olen aiemminkin puhunut asiasta, mutta vähättelevästi ja kertonut ettei se oikeastaan ole ollut mitään.

Täällä tuli tunne, että uskalsin tuntea asioita.“

© Kaisa Selin

“Tämä kuva on tosi positiivinen mun tekemäkseni.”

"Joku ahdistus on poistunut, sen voi aina jättää tänne."

© Kaisa Selin

"Olen löytänyt sen, että musiikki voi viedä liikkeeseen, se on hieno tunne ja se on mulle uutta."

”Halusin löytää keinoja ja oppia poistamaan kehooni kertyneitä väkivallan aiheuttamia traumoja.”

© Kaisa Selin

”Hengittäminen ja hengityksen tiedostaminen, kehonhuomiointi ja asioiden läpi käyminen rakentavalla tavalla antoivat ihania eväitä tulevaisuuteen.”

”Parasta oli kokemus siitä, että pidän itsestäni huolta, minua tuetaan ja olen menneisyydestäni huolimatta arvokas.”

© Kaisa Selin

“Pystyin ainakin osittain, ensi kertaa, puhumaan ääneen asiasta. 40 vuotta kierrelty asiaa ja salailtu.”

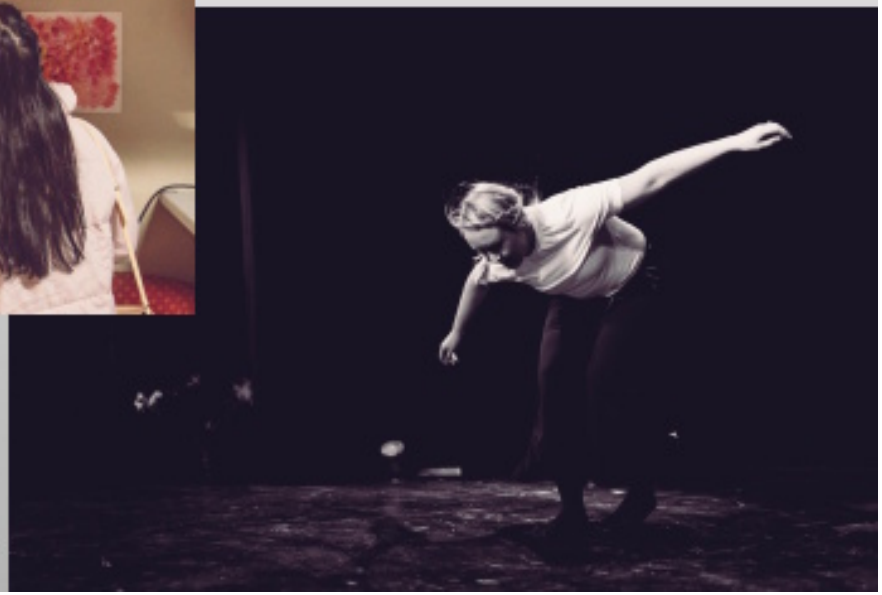
”Kiitollisuus siitä, että tällaisia ryhmiä järjestetään ihmisille, jotka eivät ole akuutissa kriisissä mutta joille on jäänyt asioita käsittelemättä.”

“Sain tunteen, että omat jalat päättävät mitä minulle saa tehdä ja mihin menen. “Tuli tunne, että olen olemassa.”

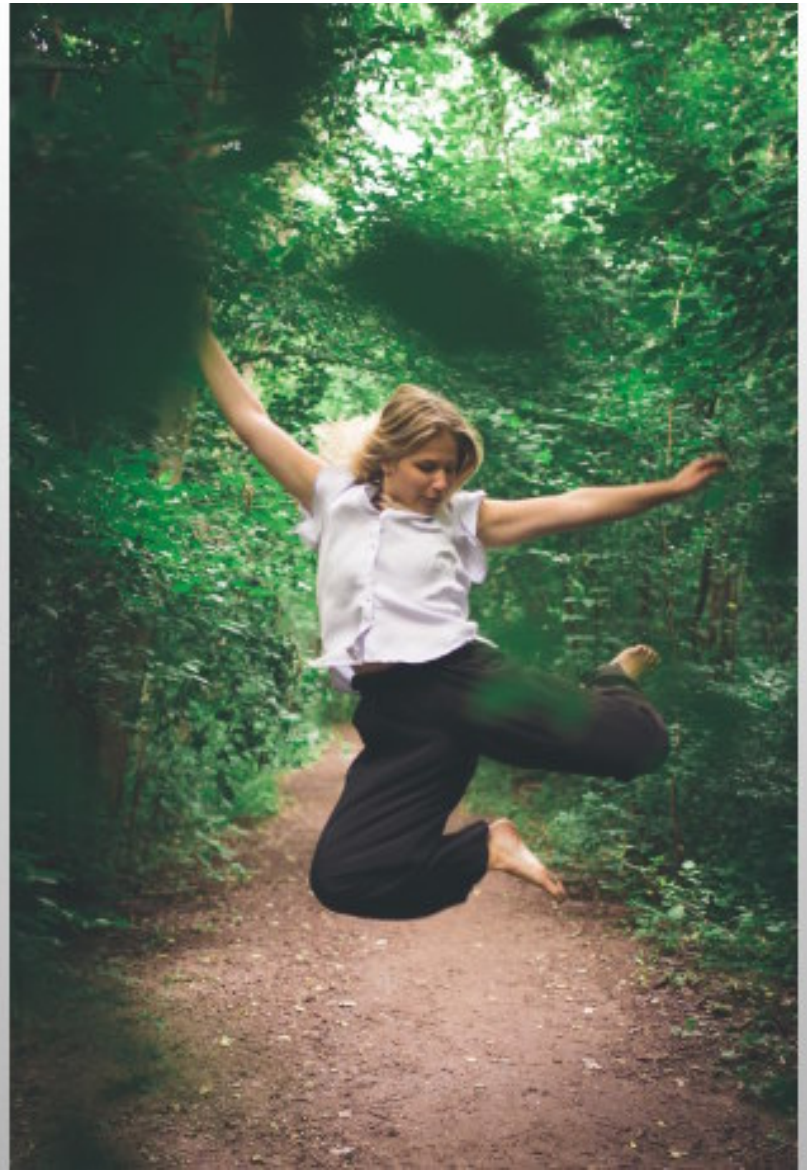
© Kaisa Selin

TAITEELLA VÄKIVALTAA VASTAAN

© Kaisa Selin



© Kaisa Selin



KIITOS!

Kaisa Selin

www.piuma.fi

@tanssiterapiapiuma

Seuraa Facebookissa ja Instagramissa!

© Kaisa Selin