



LÄHEISEN ITSEMURHA MUUTTA MONEN ELÄMÄN

Illan teema: Kuinka jaksan eteenpäin – selviytymisvoimavarat ja menetykseen sopeutuminen

AIKA: ti 29.10.2019 klo 17.30-19.30

PAIKKA: Marian Kammari, Vapaudenkatu 6, LAHTI

Itsemurhaan liittyvän surun käsittelyn kannalta on ensiarvoisen tärkeää tiedostaa, että menetyskokemus ja siihen liittyvä suru ovat tapahtumina aina yksilöllisiä ja ettei ole olemassa mitään oikeaa tai väärää tapaa surra. Suruprosessin kulkuakaan ei voi koskaan ennakoida. Itsemurhasuruun liittyy usein vaikeita tunteita. Tieto lisää ymmärrystä, ravistellen samalla itsemurhatapahtumaan liittyvää mystiikkaa ja salailua. Asioiden avoin kohtaaminen ja käsittely helpottaa läheisten tuskaa, auttaa sopeutumaan menetykseen ja antaa voimavaroja jaksamiseen. Jokaisella on oikeus täysipainoiseen elämään – traumaattisista kokemuksista huolimatta. Kipeä surun kokemus elämäntapahtumana voi syvimmillään olla avain henkilökohtaiseen kasvuun.

Surunauha ry:n tilaisuus on tarkoitettu läheisen itsemurhan kokeneille ja muille aiheesta kiinnostuneille. Illan järjestää Surunauha ry:n kouluttaja ja vertaistukija Mari Vallemaa.

Mukaan saa tulla vain kuuntelemaankin. Vapaa pääsy.

Ilmoittautumiset tekstiviestillä "Lahden tilaisuus" Surunauhan toimistolle p. 040 545 8954.



Surunauha ry
Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille

