

TOIVON POLULLA



Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet -vertaistukiryhmä

Aika: Ryhmä alkaa ke 19.10.2022 klo 17.00 ja kokoontuu viikoittain 12 kertaa. Viimeinen kerta on 11.1.2023. Ryhmän päättymisestä noin kolmen kuukauden jälkeen pidetään vielä jatkotapaaminen.

Paikka: Lahden seudun Kriisikeskus, Rautatienkatu 19 B, 3.krs, Lahti

Kenelle: Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden läheinen (puoliso, veli, sisar, vanhempi, lapsi tai muu läheinen) on kuollut itsemurhan kautta. Läheisen kuolemasta on kulunut vähintään 6 kuukautta ennen ryhmän alkua.

Ryhmä: Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä. Toiminta pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

Järjestäjät: Lahden seudun Kriisikeskus ja Surunauha ry

Tavoitteet: Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden, ajatusten ja kokemusten käsitteleminen ja jakaminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä
Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen.

Sisältöjä:

Traumaattinen menetys, kriisissä ja surussa eläminen	Menetyksen merkitys ja vaikutukset
Keho ja mieli surussa	Sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
Muistelu	Voimavarat ja selviytymiskeinot
Toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen	<i>Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.</i>

Menetelmät: Ryhmäkeskustelut - myös pienryhmissä tai pareittain.
Lyhyet alustukset ja rentoutumisharjoitukset.

Hakeminen: www.surunauha.net/lahti22

Kustannukset: Ryhmä on osallistujille maksuton

Lisätietoja: Eero Untamala 050 320 0560 (tekstiviesti, WhatsApp, puhelin)



SURUNAUHA ry



Lahden Seudun kriisikeskus