



Työpaja itsemurhan kautta läheisensä menettäneille

Käsittele suruasi terapeuttisen kirjoittamisen keinoin / Helsinki 15.12.

AIKA: Lauantaina 15.12.2018 klo 10.30-15.30, tunnin lounas noin klo 12.30-13.30

PAIKKA: Richardinkadun kirjasto, Richardinkatu 3, Helsinki

Läheisen itsemurha on koko elämää ravisuttava asia, joka usein rajaa ajan ennen ja jälkeen. Suruprosessi on jokaisella omanlainen ja ainutlaatuinen, eikä ole yhtä oikeaa tai väärää tapaa surra. Monelle joulun aika on haikeaa ja raskasta aikaa, ja tämä työpaja tuo mahdollisuuden vertaistukeen ja rauhoittumiseen kiireidenkin keskellä.

Tule purkamaan ajatuksiasi ja tunteitasi kirjoittamalla turvallisessa ryhmässä. Käytämme terapeuttisen kirjoittamisen menetelmiä. Mukaan ei tarvitse mitään erityistä, tuo vain itsesi paikalle sellaisena kuin juuri sinä hetkenä olet. Tilaisuus on luottamuksellinen eli sen sisältöä, keskusteluja tai osallistujien nimiä ei jaeta ulkopuolelle. Työpajan pitää terapeuttiseen kirjoittamiseen erikoistunut ohjaaja Maarit Leino. Järjestimme Lahdessa marraskuussa vastaavanlaisen työpajan ja tämä on sisällöltään hiukan erilainen, joten jos paikkoja jää, mukaan voi tulla uudestaan.

ILMOITTAUTUMINEN: <https://fi.surveymonkey.com/r/helsinkijoulukuu>. Mukaan mahtuu kaksitoista osallistujaa. Työpajan järjestää Surunauha ry ja päivä on osallistujille ilmainen. Tarjoamme paikanpäällä kahvit, lounas omakustanteisesti. Mukaan voi tulla eri puolilta Suomea, jokainen vastaa itse matkakuluistaan. Lämpimästi tervetuloa!

