



Itsemyötätunto ja itsemurha

Ma 6.3.2017 klo 18–20.30, Bulevardi 11, Helsinki

Tervetuloa Surunauha ry:n järjestämään yhteiseen hetkeen, jossa etsitään itsemyötätunnon lähteitä. Pohdimme yhdessä, miten voi löytää armollisuutta itseä kohtaan suuren menetyksen jälkeen. Itsemyötätunto auttaa kohtaamaan kielteisiä tunteita, kuten syyllisyyttä, häpeää ja vihaa, ja sen avulla voi löytää toivoa ja uusia voimia murheen keskellä.

Tilaisuus on tarkoitettu läheisensä itsemurhan kautta menettäneille. Voit osallistua yhteiseen hetkeen juuri sellaisena kuin olet, ja riippumatta siitä, koska olet läheisesi menettänyt. Mukaan saa tulla vain kuuntelemaankin, ilman aktiivisuusvaatimuksia.

Itsemyötätunnon teemoihin johdattelevat psykologi, psykoterapeutti Tapio Malinen ja TM, työnohjaaja, Soili Teittinen, joilla on myös omakohtainen kokemus läheisen menettämisestä itsemurhan kautta.

Tilaisuus pidetään maanantaina 6.3.2017 klo 18–20.30 Helsingin keskustassa, osoitteessa Bulevardi 11 A 1. Paikalle pääsee esimerkiksi raitiovaunuilla 3 ja 6 tai metrolla Kamppiin. Ilmoittaudu mukaan lähettämällä tekstiviesti Surunauhan toimistolle numeroon 040 545 8954. Vahvistamme paikkasi paluuviestissä, mukaan mahtuu 20 ensimmäistä. Iltaan on vapaa pääsy.

