



## Itsemurhakuolema ja läheisen suru

Tilaisuus Joensuussa

Aika ja paikka: tiistai 16.10.2018, klo 18-20, Siltakatu 20 A, 4. krs

### **Illan teema: Kuinka jaksan eteenpäin – Selviytymisvoimavarat ja menetykseen sopeutuminen**

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.

Voit osallistua juuri sellaisena kuin olet ja riippumatta siitä, koska olet läheisesi menettänyt. Mukaan saa tulla vain kuuntelemaankin. Tilaisuus on tarkoitettu joensuulaisille sekä myös kauempaa tuleville. Tarjoamme kahvit ja pientä purtavaa. Iltaan on vapaa pääsy.

Ilmoittautumiset tekstiviestillä Marille p. 044 427 7313.

Lämpimästi tervetuloa!

