

---

## *Avoim vertaistukiryhmä itsemurhaa yrittäneiden nuorten ja nuorten aikuisten vanhemmille*

---

Tässä ryhmässä osallistujilla on mahdollisuus jakaa tunteita ja kokemuksia luottamuksellisesti ryhmään osallistuvien kesken. Tavoitteena on vahvistaa voimavaroja ja mahdollistaa uusien tulevaisuuden näkymien ja selviytymiskeinojen löytäminen. Tarkoituksena on ehkäistä kriisin pitkittymistä, yksinäisyyttä ja syrjäytymistä kuormittavassa tilanteessa

Käymme läpi nuoren itsemurhayritystä ja kriisin vaiheita, erilaisia sopeutumiskeinoja työstäen tunteita ja niiden säätelyä. Keskustelemme ajatusten, toiminnan ja mielialan välisestä yhteydestä. Toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen ovat tärkeitä teemoja. Kokeilemme erilaisia rauhoittumista mahdollistavia harjoituksia.

Ryhmä on avoin ja mukaan voi tulla omien aikataulujen salliessa.

Kyselyihin syksyn 2020 ryhmistä voi lähettää sähköpostiin [kati.eisto@osviitta.fi](mailto:kati.eisto@osviitta.fi) Halutessasi voit jättää viestin Osviitan ajanvarausnumeroon 0400 734793

Tapaamme yhdeksän (9) kertaa Kriisikeskus Osviitan tiloissa Sorinkatu 4 C, 2.krs. Tampere

- ❖ Ma 24.8. klo 17–18.30
- ❖ Ma 7.9. klo 17–18.30
- ❖ Ma 21.9. klo 17–18.30
- ❖ Ma 5.10. klo 17–18.30
- ❖ Ma 19.10. klo 17–18.30
- ❖ Ma 2.11. klo 17–18.30
- ❖ Ma 16.11. klo 17–18.30
- ❖ Ma 30.11. klo 17–18.30
- ❖ Ma 14.12. 17–18.30

Ryhmän ohjaajana toimii kriisityöntekijä Kati Eisto (psykiatrinen sairaanhoitaja, TtM).