

## Lein ja sellega toimetulek

Lein on inimese loomulik tunne mistahes elus ette tulevale kaotusele, millega tavaliselt kaasnevad erinevad emotsionaalsed reaktsioonid. Sageli on inimestel keeruline mõista iseendaga ja oma lähedastega toimuvat. Oskamatus, ka julguse puudumine, tavapäraselt käituda ja abi küsida. Samuti oskamatus toetada teist inimest sellel perioodil. Allpool lühidalt kirjeldatud infotunnid on mõeldud toetamiseks ja teadmiste jagamiseks, mis annavad osalejatele pisut selgust endaga toimuvast ning julgust vaikida, kuulata, arutleda, tunda, küsida, toetada ja olemas olla vajalikul perioodil nii iseendale kui teistele.

### Leinaprotsessi kulgemise dünaamika (Neljapäev 31.10 18:00-19.30)

1. Leinaprotsess
2. Šokk, tuimus ja uskumatus
3. Lein peale pikka haigust
4. Leina kestvus

### Kaotuse mõju inimese toimetulekule ja tervisele (Neljapäev 07.11 18:00-19:30)

1. Esmane ja kaasnevad kaotused
2. Kaotuse mõju
3. Kaotusega hakkama saamine
4. Muutused peres

### Kuidas toetada leinajat? (Neljapäev 14.11 18:00-19:30)

1. Abi leidmine
2. Depressioon ja raske lein
3. Leinaja aitamine
4. Leinaja toetamise võtmeoskused

### Info ja registreerumine:

- Kolmest leinaprotsessi tutvustavast moodulist koosnevad kohtumised kestavad 2x 45 minutit ühel öhtul nädalas kolmel järjestikusel nädalal. NB! Tegemist ei ole teraapiagruppidega.
- Infotunde viib läbi psühholoog Imbi Mihhailov.
- Infotundide sihtgrupiks on täiskasvanud, kes on olnud seotud lähedase pikaajalise haiguse ning kaotusvaluga.
- Soovitame osaleda kõigil kolmel infotunnil, aga soovi korral võib tulla ka eraldi päevadel. Infotunnid toimuvad: Toompuiestee 21-22. Läheduses tasuta parklad.
- Hind osaleja kohta 5 € kord, 3 infotundi koos kokku on 10 €.
- Osalus kinnitatakse peale registreerimistasu laekumist Minu Tasakaal MTÜ arveldusarvele EE671010220108429010 (SEB). Osalemisest loobumine on võimalik kuni 24 tundi enne infotunni algust. Peale seda raha ei tagastata.
- Info ja registreerumine: [info.tasakaal@gmail.com](mailto:info.tasakaal@gmail.com) või numbril 5662 4201
- Korraldab Minu Tasakaal MTÜ. Loe lisaks meie tegemistest: <https://www.minutasakaal.ee>