



Huoma.fi

Pidä huolta itsestäsi!

- Anna tilaa kokemiselle ja jakamiselle.
- Anna tunteiden tulla. Se on tie selviytymiseen.
- Käytä rohkeasti muita purkaustesi ja pohdintojesi kuuntelijoina. Kysy onko heillä aikaa kuunnella. Ystävät ja läheiset ja tuttavat ovat tarpeellisia! Ota myös apua vastaan ammattilaisilta hoitajilta, lääkäreiltä, kriisiauttajilta jne.
- Anna tilaa yksin ololle mutta etsi myös läheisyyttä. Ihminen tarvitsee molempia.
- Ystävällinen yhdessäolo, yksin olon rauha, kävelylenkki tai hyvä kirja tai runo, musiikki, taidenäyttely, teatteri – tai vaikka luonnon voimista ja kauneudesta nauttiminen voi lohduttaa. Auringon fi, myrskyn vastus tai hiljaisuus voivat olla yhtä elvyttäviä
- Lohduta ja hemmottele itseäsi. Tarvitsemme välillä hemmottelua; Sytytä kynttilä. Vie itsesi hierontaan. Silitä kissaa., Lue viihdelehti. Osta itsellesi CD, kirja tai vaate, jota olet halunnut. Laula laulu tai lämmitä sauna. Salli löhöily ja pyjamapäivä. Tapoja on monia.
- Anna itsellesi hetkiä hengähtää surusta. Ota lomaa, tee kävelyretki tai muuten vaan, työnnä surua hetkeksi syrjään

Tämä on sinun elämäsi, kaikesta huolimatta. Jos sinä et pidä huolta itsestäsi – kuka pitää?



Huoma – henkirikoksen uhrien läheiset ry

Puh. 050 304 3332 Taina Turunen

2.2011