



IRTI HUUMEISTA RY

TYÖKALUJA OMAAN HYVINVOINTIIN PÄIHTEITÄ KÄYTTÄVIEN LÄHEISILLE 28.10.2026 alkaen

Onko perheessasi tai lähipiirissasi päihteitä käyttäviä henkilöitä?

Riippuvuudesta kärsivän läheiset kohtaavat itse monenlaisia haasteita, jotka kuormittavat heidän psyykkistä tai fyysistä terveyttään, hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita.

Perinteisesti läheiset ovat osallistuneet riippuvuudesta kärsivän hoitoon vain tämän toipumisen tukijana, eivät itse tuen saajina.

Vinoutunut dynamiikka riippuvuudesta kärsivän ja lähipiirin välillä voi olla yhtenä esteenä toipumiselle ja syventää perheenjäsenten vieraantumista toisistaan.

Viiden askeleen menetelmä (5-Step Method) tarjoaa toisenlaisen lähestymistavan. Menetelmässä keskitytään läheisiin itseensä, ja autetaan heitä ymmärtämään omaa tilannettaan, kehittämään vahvoja selviytymiskeinoja ja saamaan elämänsä hallintaansa riippumatta siitä, hakeeko riippuvuudesta kärsivä perheenjäsen/läheinen itselleen apua tai muuttaako hän käyttäytymistään.

Ryhmä alkaa ke 28.10. klo 17–19.00, kesto on 5 krt. peräkkäisinä keskiviikkoina (28.10, 4.11, 11.11, 18.11 ja 25.11) Seurantapaaminen järjestään ke 16.12.

Ryhmä kokoontuu Irti Huumeista ry:n Malmin-toimistolla osoitteessa Hietakummuntie 19 C, Helsinki. Hakijat haastatellaan ennen ryhmän alkua, haastatteluista sovitaan erikseen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ma 12.10.2026 mennessä:

Timo Miettinen, timo.miettinen@irtihuumeista.fi, puh. 044 784 5288

Virpi Jaakkola, virpi.jaakkola@irtihuumeista.fi, puh. 050 320 8947