



IRTI HUUMEISTA RY

## SURURYHMÄ - Vertaistukiryhmä huumeisiin kuolleiden läheisille, kevät 2025

Ryhmä on tarkoitettu täysi-ikäisille henkilöille, joiden läheinen on kuollut huumeisiin.

### Aika:

Ryhmä alkaa keskiviikkona 22.1.2025 ja kokoontuu 10 kertaa **keskiviikkoisin klo 17-19**.

**Tapaamispäivät: 22.1.2025, 29.1.2025, 5.2.2025, 12.2.2025, 26.2.2025, 5.3.2025, 12.3.2025, 26.3.2025, 2.4.2025, 16.4.2025.** Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään seurantatapaaminen kahden kuukauden kuluttua.

**Paikka:** Irti Huumeista ry:n toimisto **Hietakummuntie 19 C, Malmi**. Tilaan on esteetön kulku.

**Järjestäjä:** Irti Huumeista ry:n Läheistyönkeskus. Ryhmän ohjaajina toimivat läheistyöntekijät Virpi Jaakkola ja Timo Miettinen.

### Tavoitteet:

- menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen
- kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen ja uusien näkökulmien löytäminen omaan tilanteeseen
- kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen
- selviytymiskeinojen löytäminen ja mielekkään arjen tukeminen.

### Sisältö:

Tapaamiset toteutetaan teemamuotoisina ja aiheina ovat mm.

- elämä ennen menetystä ja sen jälkeen
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- läheisen muistelu
- vaikeat tunteet ja syyllisyys,
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto ja muut läheiset
- voimavarat ja selviytymiskeinot

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien tarpeet ja odotukset.

Kaikki osallistujat haastatellaan ennen ryhmän alkamista. Ryhmään otetaan 6-10 henkilöä.

Ryhmä on osallistujille maksuton.

**Ilmoittautuminen ja lisätietoja:** Virpi Jaakkola, 050 320 8947, [virpi.jaakkola@irtihuumeista.fi](mailto:virpi.jaakkola@irtihuumeista.fi)

Irti Huumeista ry / Fredriksberginkatu 2, 00240 Helsinki

Puh: 0800 980 66 / E-mail: [info@irtihuumeista.fi](mailto:info@irtihuumeista.fi)

[www.irtihuumeista.fi](http://www.irtihuumeista.fi)