IRTI HUUMEISTA RY

”Sururyhmä toi minulle paljon lohtua ja voimaa.”
”Sain kohdata suruni turvallisessa ympäristössä.”
”Pääsin purkamaan taakkaani, jota olin peitellyt.”
”Olen päässyt eteenpäin ja suru on kevyempää kantaa.”
”Sururyhmä opetti minulle itsemyötätuntoa.”
”Vertaistuen voima on kyllä hieno asia.”
”Sururyhmästä löysin elinikäisiä ystäviä.””

SURURYHMÄ –
Vertaistukiryhmä huumeisiin kuolleiden läheisille Kevät 2027

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

Aika:
Ryhmä alkaa keskiviikkona **13.1.2027** ja kokoontuu 10 kertaa **keskiviikkoisin klo 17–19**.
Tapaamispäivät: 20.1.2027, 27.1.2027, 3.2.2027, 10.2.2027, 17.2.2027, 24.2.2027, 3.3.2027, 10.3.2027 ja 17.3.2027. 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 on 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 6–8 henkilöä.
Ryhmä on osallistujille maksuton.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja: Virpi Jaakkola, 050 320 8947, virpi.jaakkola@irtihuumeista.fi
Timo Miettinen, 044 7845288. timo.miettinen@irtihuumeista.fi