



IRTI HUUMEISTA RY

SURURYHMÄ - Vertaistukiryhmä huumeisiin kuolleiden läheisille Syksy 2025

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

Aika:

Ryhmä alkaa keskiviikkona **3.9.2025** ja kokoontuu 10 kertaa **keskiviikkoisin klo 17-19**.

Tapaamispäivät: 3.9.2025, 10.9.2025, 24.9.2025, 1.10.2025, 8.10.2025, 15.10.2025, 29.10.2025, 5.11.2025, 12.11.2025, 26.11.2025. 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 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

Irti Huumeista ry / Hietakummuntie 19 C, 00700 Helsinki
Puh: 0800 980 66 / E-mail: info@irtihuumeista.fi
www.irtihuumeista.fi