



IRTI HUUMEISTA RY

## SURURYHMÄ - Vertaistukiryhmä huumeisiin kuolleiden läheisille Syksy 2026

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

### Aika:

Ryhmä alkaa keskiviikkona **2.9.2026** ja kokoontuu 10 kertaa **keskiviikkoisin klo 17–19**.

**Tapaamispäivät: 2.9.2026, 9.9.2026, 16.9.2026, 23.9.2026, 30.9.2026, 7.10.2026, 14.10.2026, 21.10.2026, 28.10.2026 ja 4.11.2026.** 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](mailto:virpi.jaakkola@irtihuumeista.fi)



Irti Huumeista ry: Hietakummuntie 19 C, 00700 Helsinki, sp: [info@irtihuumeista.fi](mailto:info@irtihuumeista.fi)  
[www.irtihuumeista.fi](http://www.irtihuumeista.fi) | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [Twitter](#) | [YouTube](#) | [TikTok](#)