



IRTI HUUMEISTA RY

Suruviikonloppu 29.–30.8.2026

Paikka: Scandic Hotel Marski, osoite Mannerheimintie 10, Helsinki

Hinta: 80 euroa osallistumismaksu

(kahvi ja lounas sisältyvät hintaan, mahdollinen majoittuminen omakustanteisesti.)

Osallistujamäärä: min. 10 henkilöä, max. 17.

Ilmoittautuminen viimeistään 13.8.2026: [Ilmoittaudu!](#)

Ohjelma:

Lauantai 29.8. klo 8.45–15.15

Klo 8.45–9.00 Aamukahvitarjoilu

Klo 9.00–9.10 Aloituspuheenvuoro

Klo 9.10–10.00 Lohtu – FL, psykologi *Pirkko Lahti*

Klo 10.00–11.00 Kokemuspuheenvuoro: *Häpeästä vapaaksi: Miten löysin kiitollisuuden suruni keskellä* – kokemuspuhujia *Minna Karinen*.

Tauko 15 min.

Klo 11.15–12.15 Paneelikeskustelu: Yhdessä eteenpäin: Kokemuksia lohdusta ja toipumisesta – *Kokemuspuhujien keskustelu lohdusta*

Lounas klo 12.15–13.15

Klo 13.15–14.00 Suruun liittyvät ristiriitaiset tunteet – *Surutyön kehittäjä Isabella Åberg*

Klo 14.00–15.15 Iltapäiväkahvit, keskustelua ja päivän yhteenveto

(Ohjelma jatkuu seuraavalla sivulla)



IRTI HUUMEISTA RY

Sunnuntai 30.8. klo 10.00–14.30

Klo 10.00–10.15 Edellisen päivän tunnelmia

Klo 10.15–11.15 *Häpeä, syyllisyys ja suru läheisen menetyksen jälkeen* – Läheistyön vastaava Virpi Jaakkola

Tauko klo 11.15–11.30

Klo 11.30–12.15 *Elämän varrella kulkenut suru* – Läheistyöntekijä Timo Miettinen.

Lounas klo 12.15–13.15

Klo 13.15–14.00 Kokemuspuheenvuoro: Surun rinnalla – Läheiskokemusasiantuntija Marja Moisander

Klo 14.00–14.30 Iltapäiväkahvit ja loppukeskustelu

Aikataulu on suuntaa antava ja joustava. Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Lisätietoja:

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

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

Isabella Åberg, isabella.aberg@irtihuumeista.fi, puh. 050 586 5373