



**IRTI HUUMEISTA RY**

HAKU AUKI!

### **Työkaluja omaan hyvinvointiin päihteiden käyttäjien läheisille**

Onko perheessasi tai lähipiirissäsi päihteitä käyttäviä henkilöitä? Riippuvuudesta kärsivän läheiset kohtaavat itse monenlaisia haasteita, jotka kuormittavat heidän psyykkistä tai fyysistä terveyttään, hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita.

Perinteisesti läheiset ovat osallistuneet riippuvuudesta kärsivän hoitoon vain tämän toipumisen tukijana, eivät itse tuen saajina.

Vinoutunut dynamiikka riippuvuudesta kärsivän ja lähipiirin välillä voi olla yhtenä esteenä toipumiselle ja syventää perheenjäsenten vieraantumista toisistaan.

Viiden askeleen menetelmä (5-Step Method) tarjoaa toisenlaisen lähestymistavan. Menetelmässä keskitytään läheisiin itseensä ja autetaan heitä ymmärtämään omaa tilannettaan, kehittämään vahvoja selviytymiskeinoja ja saamaan elämänsä hallintaansa riippumatta siitä, hakeeko riippuvuudesta kärsivä perheenjäsen/läheinen itselleen apua tai muuttaako hän käyttäytymistään.

Ryhmä alkaa ke 8.4. klo 17–19.00, kesto on 5 krt. peräkkäisinä keskiviikkoina. Ryhmä kokoontuu Irti Huumeista ry:n Malmin-toimistolla osoitteessa Hietakummuntie 19 C, Helsinki.

Hakijat haastatellaan ennen ryhmän alkua, haastatteluista sovitaan erikseen.

**Lisätietoja:** Virpi Jaakkola, 050 320 8947, [virpi.jaakkola@irtihuumeista.fi](mailto:virpi.jaakkola@irtihuumeista.fi)  
Timo Miettinen, 044 784 52 88, [timo.miettinen@irtihuumeista.fi](mailto:timo.miettinen@irtihuumeista.fi)