





Päihteidenkäyttäjien omaistenryhmä

Marjo Luoto- Harjuhahto

- 
- Päihteidenkäyttäjien omaistenryhmä toimii maanantaisin Raahen Woimalassa
 - Klo.17.00- 19.00.
 - Ryhmä tarjoaa vertaistukea, kahvia ja paikan jossa voit "purkaa" tunteitasi.

- 
- Avoin ryhmä. Matalankynnyksen toimintaa
 - Paikallisessa sanomalehdessä on ollut juttuja ryhmästä.
 - Mainoksia terveyskeskuksissa, A-klinikalla yms.
 - **Tietoa ryhmästä yhteistyötahoille!** Esimerkiksi aikuissosiaalityö, A- klinikka, terveyskeskukset, Kela, seurakunta ym.
 - Ryhmään helpompi tulla, yhteistyötahon ohjauksella.

Päihdeiden käyttäjien omaistenryhmä

Ryhmään on tervetulleita kaikki omaiset, joiden läheisellä on päihdeongelma.

Ryhmä kokoontuu Woimalassa (Laiurinkatu 9 D) joka maanantai klo. 17 – 19.

Ryhmässä käsitellään asioita luottamuksella ja vertaistuen voimin. Älä jää yksin vaan tule mukaan.

Lisätietoja voi kysellä

Annika Keiski-Turunen 044 4393 804

Katja Korvumaa 040 130 3807



Ryhmän kulku

- Kahvit ja vapaata keskustelua
- Toiminnallinen osio.
- Puheenvuoro jokaisella ryhmäläiselle, ryhmänohjaaja huolehtii, että jokainen saa äänensä kuuluville.
- Loppu rentoutus.

Toimivaksi havaittu

- Himmeät valot ja kynttilä.
- Mitä kuuluu? Kierros.
- Kuvakortit, ryhmän alussa ja lopussa.
- Sosiaaliohjaus.
- Loppurentoutus.

Omaisien ääni

"Tärkeää oman jaksamisen kannalta."

"Voi puhua AVOIMESTI ongelmistaan, neuvoja asioiden hoitamiseen."

"Turvallista ja luotettavaa."

"Ongelmista puhutaan rohkeasti ja rehellisesti."

"Saa kuuntelua, myötätuntoa, rohkaisua ja hyväksyntää."



"Vapaus puhua, ei tarvitse selitellä toisille miltä tuntuu."

"Olen saanut mielenrauhaa."

"Olen oppinut antamaan itselleni armoa."

"Saan omaa aikaa ja kuulumisia, että ei aina elämä mene niin hyvin toisillakkaan."

"Vertaistuki antaa voimaa ja ymmärrystä vaikeissa asioissa."

KIITOS,

HUOKAUS,

LÄMMINKOSKETUS JA HALAUS,

SE ON MEIDÄN RYHMÄ.

*YSTÄVIEN KESKEN EI AJALLA TAI MATKALLA OLE
MERKITYSTÄ.*

*YHDESSÄ KOETTU ON, KUIN AARREARKKU JOSTA VOI YHÄ
UUDELLEEN JA*

*UUDELLEEN AMMENTAA VOIMAA, ILOA JA
ELÄMÄNRIKKAUTTA.*