

Vertaistukiryhmät

Päivitetty 23.6.2020

Suomessa toimii monia vertaistukiryhmiä sekä päihdeongelmaisille että heidän läheisilleen. Ryhmistä saa tukea arjen ja elämänhallinnan asioihin, ihmissuhteisiin sekä tunteiden käsittelyyn. Vertaisryhmissä koettu tuki, yhteenkuuluvuuden ja hyväksytyksi tuleminen tunne vahvistaa itsetuntemusta ja lisää voimia. Tietoa paikkakunnallasi toimivista vertaistukiryhmistä löydät internetin hakukoneella (Google) tai kunnan sivuilta (esim. [Helsingin alueen toimintaa](#) on koottu videolle).

- [AA](#) - Nimettömät Alkoholistit on alkoholiongelmaisille tarkoitettu ryhmä, jossa jaetaan kokemuksia ja tuetaan toisia. AA:n kokouksiin osallistuminen on ilmaista.
- [NA](#) - Nimettömät narkomaanit on huumeongelmaisille tarkoitettu ryhmä, jossa entiset huumeidenkäyttäjät tarjoavat tukeaan toisilleen ja raitistumaan pyrkiville.
- [GA](#) - Nimettömät pelurit. Nimettömät pelurit on peliongelmaisille tarkoitettu ryhmä, jossa jaetaan kokemuksia ja tuetaan toisia.
- [SAA](#) - Nimettömät seksiriippuvaiset
- [Al-Anon](#) on alkoholistien läheisille tarkoitettu järjestö, jossa jaetaan kokemuksia. Toiminta on hyvin monipuolista.
- [ACA](#) - Alkoholistien aikuiset lapset
- [Alateen](#) - Nuorille (10-20-vuotiaille), joiden elämään toisen ihmisen juominen vaikuttaa tai on vaikuttanut.
- [NOVAT](#) - Naisten vertaistukiryhmät
- [CoDA Helsinki](#) - Nimettömät läheisriippuvaiset
- [OA Finland](#) - 12 askeleen vertaistukiryhmät ongelmasyöjille

A-killat

[a-killtojenliitto.fi](#)

A-killat tarjoavat vertaistukea ja -toimintaa päihdeongelmista toipuville ja heidän läheisilleen. Suomessa toimii noin 60 A-killaa ja niiden kattojärjestönä A-killtojen liitto.

Irti huumeista ry:n läheisryhmät

[irtihuumeista.fi](#)

Vertaistukiryhmiä huumeidenkäyttäjien läheisille. Ryhmiä toimii monilla paikkakunnilla.

Stop Huumeille ry

[www.stophuumeille.fi](#)

Päihteetöntä tekemistä ja toimintaa päihdekuntoutujille.

Tukikohta ry:n vertaistukiryhmät

Vertaistukiryhmiä [päihdekuntoutujille](#) ja heidän [läheisilleen](#) Helsingissä.

Kriminaalihuollon tukisäätiö ry - Krits

[Päihteetöntä vertaistoimintaa](#) vankilasta vapautuville ja päihdekuntoutujille Helsingissä. Vertaisryhmiä myös vankien [lapsille](#) .

Bensowin säätiö

[Min stig-toimintaa](#) (yksilötukea, vertaisryhmätoimintaa ja leirejä) Etelä-Suomessa lapsille ja nuorille, joiden vanhemmalla on päihde- ja/tai mielenterveysongelma. Toiminta on ruotsinkielistä.

Elokolot

[www.ehyt.fi](#)

Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry:n ylläpitämiä ja tukemia kohtaamispaikkoja toimii ympäri Suomen. Mahdollisuus päihteettömään oleiluun ja vapaaehtoistyöhön.

Mielenterveysyhdistys Helmi ry

[www.mielenterveyshelmi.fi](#)

Ryhmiä ja retkiä, monenlaista toimintaa pääkaupunkiseudulla.

Tiltti

www.tiltti.fi

Helsingissä sijaitsevasta Tiltistä saat tietoa ja tukea rahapelaamisen hallintaan, palveluita on pelaajille ja läheisille.

Tiltissä järjestetään myös vertaistukiryhmiä. Ryhmässä saa ymmärrystä saman asian kanssa painiskelevilta ja neuvoja tilanteen käsittelemiseen, arjessa jaksamiseen ja tulevaisuuteen suuntautumiseen. Perheklubi-toiminta on rahapelaajille ja heidän lähipiirilleen tarkoitettu vertaistuellinen ryhmä ongelmallisesta pelaamisesta aiheutuvien haittojen käsittelyyn.

Pelirajat'on

Vertaistukiryhmiä ongelmallisesti pelaaville ja heidän läheisilleen. Myös chat-ryhmiä. Palvelun tarjoaa Sosped-säätiö.

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/mista-apua/vertaistukiryhmat>