

# Kuntouttavat ryhmät

Aikuisten monialaiset palvelut

Lista päivitetty 18.4.2024

# Sisällysluettelo

Kuntouttavat ryhmät .....	0
Aikuisten monialaiset palvelut .....	0
Lista päivitetty 18.4.2024 .....	0
Kuntouttavat ryhmät .....	4
Etäryhmät .....	5
Avoin etäryhmä .....	6
Sosiaalisen kognition etäryhmä .....	7
Ryhmät Lappeenrannassa .....	8
ADHD-ryhmä .....	9
Autismikirjolla .....	10
Avoimen ja joustavan mielen kurssi .....	11
- Lisätietoa Avoimen ja joustavan mielen kurssista .....	12
- Ohjaus avoimen ja joustavan mielen kurssille .....	13
AVOIN LÄHEISTEN RYHMÄ .....	14
DKT-hoito-ohjelma .....	15
Jännä-ryhmä .....	17
Kokemusasiantuntijoiden avoin ryhmä .....	18
Kokemusasiantuntijan vastaanotto .....	19
Korva-akupunktioryhmä .....	20
Kädentaidot-ryhmä .....	21
Levyraati .....	22
Lisää liikuntaa-ryhmä .....	23
Nasevat .....	24
Nuorten aikuisten peliryhmä .....	25
Opiskelutaitojen harjoitteluryhmä .....	26
Peliperjantai .....	27
Psykofyysinen hengitysryhmä .....	28
Psykofyysinen tanssi-liiketerapiaryhmä .....	29
Päihde-DKT .....	30
Rentoutusryhmä .....	31
Romu-ryhmä "romis" .....	32
Seurakuntaryhmä .....	33
Skeematerapia-ryhmä .....	34

Sosiaalisen kuntoutuksen lyhyt iltapäiväryhmä .....	35
Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmä .....	36
- Lisätietoa Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmästä .....	37
Sosiaalisten taitojen-ryhmä.....	38
Sählyryhmä .....	39
Taidepolku .....	40
Tekevät kädet - toimiva mieli .....	41
Työkaluja unettomuuden hoitoon .....	42
ValArt - Nuorten aikuisten taideryhmä.....	43
Valveen olohuone .....	44
Valveilla - ryhmä.....	45
Ryhmät Joutsenossa.....	46
Kokemusasiantuntijan avoin ryhmä .....	47
Musiikkiryhmä.....	48
Peliryhmä.....	49
Täydentyvä vertaistukiryhmä .....	50
Ulkoiluryhmä.....	51
Ryhmät Imatralla .....	52
ADHD-ryhmä .....	53
Avoimen ja joustavan mielen kurssi .....	54
- Lisätietoa Avoimen ja joustavan mielen kurssista .....	55
- Ohjaus avoimen ja joustavan mielen kurssille.....	56
AVOIMET RYHMÄT .....	57
DKT-hoito-ohjelma.....	58
Itsemyötätuntoa arkeen .....	60
Korva-akupunktioryhmä.....	61
MOVE liikuntaryhmä .....	62
Rentoutusryhmä .....	63
Sisu-ryhmä .....	64
Skeematerapia-ryhmä.....	65
Sosiaalisen kognition ryhmä.....	66
Täydentyvä vertaisryhmä .....	68
Uuvuksissa.....	69
Vertaistukiryhmä ahdistus- ja paniikkioireiden kanssa eläville .....	70
Vertaisryhmä psykoosisairaille .....	71
Ryhmät Ruokolahdella .....	72
Kävelyryhmä .....	73

Täydentyvä vertaisryhmä .....	74
Ryhmät Luumäellä.....	75
Avoin päivätoiminta .....	76
Ryhmät Parikkalassa .....	77
Avoin ryhmä .....	78
Elokuvaryhmä .....	79
Etsiväryhmä.....	80
Mielen hyvinvoinnin ryhmä.....	81
Miesten ryhmä .....	82
Musiikkiryhmä.....	83
Naisten ryhmä.....	84
Ruokaryhmä.....	85

# Kuntouttavat ryhmät

Tämä on Aikuisten monialaisten palveluiden ryhmäesitteiden lista.

Ryhmistä saat lisätietoa esitteissä mainituilta ohjaajilta tai toiminnallisen kuntoutuksen yksiköiden yhteyspuhelimiin soittamalla. Mikäli et löydä asiakkaan tarpeeseen sopivaa ryhmää listasta, voit tehdä ryhmätilauksen.

## Tilauksen tekeminen on helppoa:

- Lähetä tieto ryhmätarpeesta sähköpostiviestillä *AIMO ryhmätoiminta*-sähköpostiryhmälle
- Viestistä tulee ilmetä ryhmän aihe/teema, eli mihin tarkoitukseen ryhmä tarvitaan, mille paikkakunnalle ja montako asiakasta sinulta on ryhmään tulossa, esim. *voimavarojen löytämiseen ja vahvistamiseen tähtäävä ryhmä kroonisesti masentuneille asiakkaille Imatralla, 2 asiakasta tiedossa.*

## Apua ryhmäasioissa tai tilauksen tekemiseen saat ottamalla yhteyttä:

- Tiltu-työryhmään -> Sähköpostiryhmä: *AIMO ryhmätoiminta*
- Tai ryhmävastaaviin:
  - Lappeenranta: Sos.ohj. Silja Korhonen, p. 0401463267  
[silja.korhonen@ekhva.fi](mailto:silja.korhonen@ekhva.fi)
  - Imatra: Sh Tytti Kakkuri, p. 0406469566,  
[tytti.kakkuri@ekhva.fi](mailto:tytti.kakkuri@ekhva.fi)

# Etäryhmät

Etelä-Karjalan hyvinvointialueella on myös etäryhmiä, joihin osallistuminen tapahtuu etäyhteyden kautta.

Etäryhmään osallistumista varten tarvitset oman mobiililaitteen (esim. älypuhelin, tietokone, tabletti), jossa on kamera ja mikrofoni tai jota pystyt käyttämään kuulokkeiden kanssa.

# Avoin etäryhmä

- Osallistuminen tapahtuu VideoVisit/Teams -sovelluksen kautta. Kutsu tulee sähköpostiisi linkkeineen. Ilmoita sähköpostiosoitteesi tätä varten ohjaajille (yhteystiedot alla)
- Avoimessa etäryhmässä voit viettää aikaa muiden kävijöiden kanssa seurustellen ja kuulumisia vaihtaen. Ohjelma rakentuu asiakkaiden toiveiden mukaan. Esim. tietovisat, toive musiikit ja teema keskustelut
- Ohjaaja/ohjaajat ovat mukana toiminnassa

Ryhmä kokoontuu:

**TIISTAISIN klo 10-11**

Tervetuloa mukaan!

**Lisätietoja/ilmoittautumiset:**

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Puh. 040 680 3046

# Sosiaalisen kognition etäryhmä

Sosiaalinen kognitio on tapa, jolla ajattelemme muita. **Sosiaalisen kognition kautta ymmärrämme muiden ihmisten tunteet, ajatukset, aiomukset ja sosiaalisen käyttäytymisen.**

Ryhmä pohjautuu Social Cognition and Interaction Training (SCIT) eli sosiaalisen kognition kuntoutusmenetelmään ja sopii henkilöille, joilla on vaikeuksia ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa esim. sosiaalisten tilanteiden jännittäminen/välttely, pettymyksiä ihmissuhteissa, kokemuksia ettei tule ymmärretyksi tai epävarmuutta eri tilanteissa. Ryhmässä harjoitellaan mm. tunnistamaan tunteiden ja ajatusten vaikutusta vuorovaikutustilanteisiin ja "lukemaan" sosiaalisia tilanteita sekä kehittämään omaa vuorovaikutusta erilaisten strategioiden avulla.

Ryhmä toteutuu etäyhteydellä, joten ryhmään voi osallistua vaikka kotisohvalta.

Ryhmä on suljettu ja kokoontuu 10 kertaa. Ennen ryhmässä aloittamista, ohjaajat käyvät alkukeskustelun ryhmään ilmoittautuvan kanssa. Ryhmään osallistuvilta toivotaan kiinnostusta tutkia omaa vuorovaikutustaan ja halua ymmärtää toisia ihmisiä paremmin.

Ryhmä alkaa, kun siihen on riittävästi osallistujia.

## **Lisätietoa ja ilmoittautumiset:**

Tt Kati Savolainen p. 040 139 0453



# Ryhmät Lappeenrannassa

# ADHD-ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

- Ryhmä on tarkoitettu täysi-ikäisille asiakkaille, joilla on diagnosoitu ADHD
- Ryhmä sisältää tietoa ja ohjausta tarkkaavaisuushäiriöihin liittyen, sekä vertaistukea
- Ryhmän koko on max 8 henkilöä ja ryhmä on suljettu
- Ryhmä kokoontuu kerran viikossa n.12 kertaa
- Syksyllä **-24** alkaa kolme samansisältöistä ryhmää:  
**Ryhmä 1:** kokoontuu keskiviikkoisin klo 13-15 **4.9. alkaen**  
**Ryhmä 2:** kokoontuu torstaisin klo 13:30-15:30 **5.9. alkaen**  
**Ryhmä 3:** kokoontuu klo 16-17:45 (ryhmäpäivä ja aloitusajankohta tarkentuu myöhemmin)

Ryhmään ohjaus Lifecare-viestillä (suorituspaikka EMVET). Laitathan viestin otsikkokenttään, mihin ryhmään asiakas ohjautuu.

## Lisätiedot:

**Toiminnallinen kuntoutus Valve**

**p. 040 194 4882**

*Kuva: Petra Federley*

# Autismikirjolla

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Ryhmä on psykoedukatiivinen ja vertaistuellinen ryhmä. Ryhmässä annetaan tietoa autismikirjon häiriöstä ja käydään läpi sen tuomia vaikutuksia arkielämään. Yhdessä keskustellen jaetaan käytössä olevia keinoja arjen haasteista selviämiseen.

Ryhmä on tarkoitettu autismikirjon häiriön diagnoosin saaneille ja niille, jotka miettivät, olisiko oireiden taustalla autismikirjon häiriö.

Ryhmä on suljettu ja siinä on max 7 ryhmäläistä. Ryhmäläiset valitaan haastatteluiden perusteella. Ryhmä kokoontuu viikoittain.

Yhteydenotot:

Kevään -24 ryhmän (ryhmä on jo täynnä) ohjaajat:

sh Jani Horttanainen p. 044 791 4683

tt Minna Ilonen p. 040 570 36 78

# Avoimen ja joustavan mielen kurssi

Toiminnallinen kuntoutus Valve, Väinö Valveen katu 4A1.krs, Lappeenranta

Toiminnallinen kuntoutus Portti, Tainionkoskentie 1, Imatra

- Kurssin tavoitteena on opetella avoimuutta ja joustavuutta omassa toiminnassa ja ajattelussa, erityisesti sosiaalisissa tilanteissa.
- Kurssi sisältää opetusta ja yksinkertaisia harjoituksia kurssimateriaalin pohjalta (perustuu Radikaalisti Avoimeen Dialektiseen Käyttäytymisterapiaan)
- Viikoittaisten ryhmätapaamisten (30 kertaa) lisäksi kurssiin kuuluu yksilötapaamisia.
- Kurssi on tarkoitettu aikuisille, joille on tyypillistä mm. elämää hankaloittava liiallinen tarve "suorittaa", itsekurin arvostus ja vastuun kantaminen.
- Kurssin koko on 6-8 henkilöä ja kaikki kurssit ovat täydentyviä eli osallistujia otetaan kurssille sitä mukaa, kun paikkoja vapautuu. Osallistujat valitaan haastattelujen perusteella.
- Kurssit pyörivät non-stop periaatteella ja lisäkursseja aloitetaan tarpeen mukaan Lappeenrannassa ja Imatralla.

**Kurssit ovat täydentyviä ja ilmoittautumisia otetaan vastaan jatkuvasti. Varaa aika haastatteluun ohjaajilta.**

## **Ohjaajien yhteystiedot:**

**Lappeenranta:** ps Jukka Nevala p. 044 7914463, tt Pirjo Kuussalo p. 040 1390367,  
tt Pirita Kontinen p. 040 651 3077 ja tt Kati Savolainen p. 040 139 0453.

**Imatra:** tt Niina Kotonen p. 040 673 1301 ja sh Sanna Lahtinen p. 040 179 9516.

## - Lisätietoa Avoimen ja joustavan mielen kurssista

**Itsekontrolli** – kyky hillitä haluja, impulsseja tai toiveita ja viivyttää tyydytystä tavoitellakseen pitkän tähtäimen päämääriä rinnastetaan usein menestykseen ja onnellisuuteen. Tutkimukset osoittavat, että sekä liiallinen että liian vähäinen itsekontrolli voivat johtaa ongelmiin. Avoimen ja joustavan mielen kurssi on suunniteltu liiallisesta itsekontrollista johtuvien ongelmien hoitamiseen.

Ylenmääräinen itsekontrolli liittyy sosiaaliseen eristyneisyyteen, tunnetason yksinäisyyteen, vaikeuksiin ihmissuhteissa ja toisinaan myös vakaviin, pitkittyneisiin mielenterveyden ongelmiin kuten masennukseen ja ahdistuneisuushäiriöihin. Useimmat yhteiskunnat pitävät ponnistelua, hyvää suoriutumista sekä tunteiden avoimen tai julkisen ilmaisemisen hillitsemistä korkeassa arvossa, jotka sinällään ovat hyviä ja arvokkaita ominaisuuksia, mutta liiallisena niillä on riski kääntyä itseään vastaan. Pohjimmiltaan ylikontrolloiva käyttäytyminen onkin usein yritystä selviytyä tuskallisista tunnetiloista. Ylikontrollointiin linkittyviä ongelmia ei usein helposti huomata tai niitä ymmärretään väärin, minkä vuoksi asiakkaan kokema kärsimys jää helposti piiloon.

### **Radikaalisti Avoin Dialektinen Käyttämisterapia eli RA-DKT**

RA-DKT on näyttöön perustuva dialektisen käyttämisterapian sovellus. RA-DKT sopii henkilöille, joiden ongelmana on liiallinen itsekontrolli ja siitä juontuvat, mm. tunteiden ylisäätelyyn liittyvät ongelmat. Tyypillisiä diagnooseja ylikontrollista kärsivillä ovat krooninen masennus, hoitoresistentti ahdistuneisuus, pakko-oireinen häiriö, anoreksia sekä persoonallisuushäiriöistä vaativa, estynyt, eristäytyvä ja epäluuloinen persoonallisuus.

- Keskeisenä ajatuksena psykologisen hyvinvoinnin peruspilarien vahvistaminen: avoimuus, joustavuus ja sosiaalinen liittyminen
- Kurssi perustuu uusien sosiaaliseen signaaliin (mm. ilmeet, eleet ja äänensävy) ja kehon ja mielen tilan säätelyyn liittyvien taitojen opetteluun.
- Yllä mainittujen taitojen oppiminen johtaa parhaimmillaan lisääntyneeseen avoimuuteen ja joustavuuteen suhteessa toisiin ja omaan toimintaan → Hyvinvoinnin lisääntyminen elämässä

### **Avoimen ja joustavan mielen kurssi kestää 30 viikkoa ja sisältää seuraavat asiat:**

- Haastattelu
  - Selvitetään kurssin sopivuus ja tunnustetaan ylikontrollointiin liittyvä ongelmallinen käyttäytyminen asiakkaan arjessa
- Yksilöterapia (tapaamiset sovitusti 1-2 vkon välein)
  - Alkaa tarvittaessa orientaatiovaiheella (n. 3 kertaa), jossa tehdään tarkempi arviointi, orientointi, hoitoprosessiin sitouttaminen sekä määritellään yksilölliset tavoitteet
- Taitoharjoitteluryhmä 30 kertaa (2,5 h/ vko) - tietoa, taitoja ja keinoja, myös kotitehtäviä
- Huom! Kurssin aikana vastuutyöntekijäys, lääkehoidon seuranta ym. säilyvät, mutta ne voidaan sovitusti harventaa.

## - Ohjaus avoimen ja joustavan mielen kurssille

Läheteteksti kirjataan AVOKER-lehdelle fraasin avulla, fraasin nimi on AJMK-Ohjaus Avoimen ja joustavan mielen kurssin alkukartoitukseen

- Lähetteestä lähetetään LC-viesti otsikolla "Ohjaus Avoimen ja joustavan mielen kurssille"
  - LPR ja eteläiset kunnat suorituspaikalle Toiminnallinen kuntoutus Valve
  - Imatra ja pohjoiset kunnat suorituspaikalle Toiminnallinen kuntoutus Portti
- Tiimi käy lähetteet läpi viikoittain sekä ottaa yhteyttä asiakkaaseen ja tarvittaessa lähettävään tahoon haastattelujan varaamista varten.
- Kurssin ajaksi omahoitajan/vastuutyöntekijän käynnit harvennetaan asiakkaan vointi ja tilanne huomioiden → vastuutyöntekijyys säilyy kurssin ajan (esim. mahdollisuus reagoida nopeasti muuttuviin tilanteisiin)
- Lisätietoja voit kysyä Pirjo Kuussalo p. 040 1390367 (Valve), Sanna Lahtinen p. 040 179 9516 (Portti)

# AVOIN LÄHEISTEN RYHMÄ

## Päihteiden käyttäjien läheisille

Paikka: Päihdekliniikka/Kohtaamo

Valto Käkelänkatu 1

53130 Lappeenranta

Ryhmän kokoontumisajat: to 4.4. klo.16-18/ to 18.4. klo. 16-18/ to 2.5.  
klo.16-18 / ke 15.5. klo.16-18 / to 30.5. 2024 klo. 16-18

- Vertaistukea
- Tietoa riippuvuuksista ja hoidosta
- Ohjausta palveluihin
- Ryhmä on avoin, voit tulla milloin vain mukaan, ei ilmoittautumista

Ryhmä on lähiryhmä, ei etäosallistumis mahdollisuutta

Ryhmänohjaaja :

kokemusasiantuntija Kimmo Puhakainen

**Lisätietoa: 0405299220 /kimmo.puhakainen@ekhva.fi**

# DKT-hoito-ohjelma

**Lappeenranta:** Torstaisin klo 14-16 Valtakatu 51, 53100 Lappeenranta

**Imatra:** Tiistaisin klo 14-16 Tainionkoskentie 1, 55100 Imatra

Dialektinen käyttäytymisterapia eli DKT on psykologian professori Marsha Linehanin kehittämä hoito-ohjelma lähinnä tunteensätelyn häiriöstä ja itsetuhoisesta käyttäytymisestä kärsiville nuorille ja aikuisille.

DKT:ssa opetellaan uusia taitoja ratkaista ongelmallisia tilanteita turvallisesti ja rakentavasti; tietoisuustaidot, ahdingonsietotaidot, tehokkaan vuorovaikutuksen taidot ja tunteensätelytaidot.

Ennen hoito-ohjelman alkamista asiakas osallistuu pre-vaiheeseen. Pre-vaiheessa tutustutaan hoito-ohjelmaan, pohditaan sitoutumista tiiviiseen hoitoon. Ennen hoito-ohjelman alkamista allekirjoitetaan hoitosopimus, missä määritellään yksilölliset tavoitteet.

DKT:n aikana muut hoidot/terapiat ovat tauolla. Hoito-ohjelma ei sovellu psykoottisille tai henkilöille joilla on akuutti päihdeongelma. Asiakkaan soveltuvuus hoito-ohjelmaan käsitellään DKT-tiimissä. Ohjaamisen ohje, kts. seuraava sivu!

- Hoito-ohjelman kesto 18 viikkoa.
- Ohjelmaan kuuluu taitoharjoitteluryhmä ja yksilöterapia tapaamiset kerran viikossa.

## **Ryhmän ohjaajien yhteystiedot:**

**Lappeenranta:** sh Marko Tarvainen, p. 0400 154558, sh Hanna-Kaisa Anttila, p. 040 6511350

**Imatra:** sh Susanna Tiilikainen, p. 040 1944027, sh Sirpa Kilpeläinen, p. 040 5702402



## Ohjaaminen Dkt-hoito-ohjelmaan

Ohjaus tapahtuu kirjaamalla psykiatrian AVOKER-lehdelle:

- Hoitoaika ja hoitopaikka
- Esitedot
- Hoidon syy: kuvataan lyhyesti lähtötilannetta
- Nykytila: Hoidon tavoitteet ja mihin on päästy, lyhyt arviointi. Miksi potilaalle haetaan DKT-hoitoa?
- Lääkitys
- Lisätietoja tarvittaessa

**Lähetteestä LC-viesti:**

**Lappeenranta:** Marjut Röyskö ja Jenni Rönkä

**Imatra:** Sirpa Kilpeläinen ja Susanna Tiilikainen

# Jännä-ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Sinulle, jolla on vaikeutta sosiaalisessa kanssakäymisessä, ahdistuneisuutta, jännittämistä sekä taipumusta eristäytyä.

Ryhmässä on mahdollista lisätä itsetuntemusta, vahvistaa omia voimavaroja sekä löytää keinoja oireidenhallintaan. Jokaisella ryhmäkerralla hengitys- ja rentoutusharjoituksia.

- 4-6 osallistujaa, ryhmä on suljettu
- Kokoontuu 1 x viikossa, 1,5 h/krt, yht. 8 kertaa
- Tutustumiskäynti ennen ryhmän alkamista

Yhteydenotot/ilmoittautumiset  
sh Petra Federley p. 0400 157 521  
psykologi Maiju Liutu p. 040 195 9508



Kuva: Petra Federley

# Kokemusasiantuntijoiden avoin ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4, A

53900 Lappeenranta

## **Kokemusasiantuntijoiden avoin ryhmä maanantaisin klo 12-14.**

Kokemusasiantuntijakahvila on kaikille avointa toimintaa, johon ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Voit tulla tapaamaan kokemusasiantuntijaa sekä vaihtamaan ajatuksiasi kahvi- tai teekupin äärellä. Kahvissa ja teessä pieni asiakasmaksu.

### **Lisätietoja:**

Valveen yhteyspuhelin

p. 040 194 4882



Kuva: Hanna Skyttä

# Kokemusasiantuntijan vastaanotto

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4, A

53900 Lappeenranta

**Kokemusasiantuntijan vastaanotto joka toinen viikko (parilliset viikot) keskiviikkoisin klo 12.30-14.30.**

Keskiviikkoisin on mahdollisuus tulla **kokemusasiantuntijan vastaanotolle**. Häneltä voi varata aikaa kahdenkeskiseen vertaiskeskusteluun. Ajan kokemusasiantuntijalle voi varata matalalla kynnyksellä ottamalla yhteyttä Toiminnallinen kuntoutus Valveen yhteyspuhelimeen p. 040 194 4882.

## **Lisätietoja:**

Valveen yhteyspuhelin

p. 040 194 4882



Kuva: Hanna Skyttä

# Korva-akupunktioryhmä

Päihdekliniikka, Lappeenranta

Valto Käkelän katu 1

53130 Lappeenranta

Viiden pisteen korva-akupunktiomenetelmää voidaan käyttää muun hoidon tukena mielenterveys- ja päihdetyössä muun muassa psyykkisen vakauttamiseen, vieroitusoireiden, paniikki- ja ahdistusoireiden sekä masennuksen ja unettomuuden hoitoon.

Hoito tapahtuu laittamalla 5 akupunktioneulaa molempien korvien akupunktiopisteisiin. Hoidon keston asiakas voi itse valita; 15-45 minuutin väliltä. Kyseessä on hiljainen ryhmä, ei keskustelua.

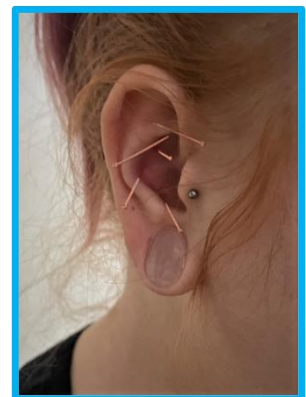
Ryhmään tulee saapua **keskiviikkoisin klo 13:30-13:45** välillä. Osallistujia mahtuu mukaan 6/kerta. Ryhmäkäyntejä enintään 10/hoitajakso.

Ryhmään hakeudutaan mielenterveys- ja päihdepalveluissa olemassa olevan hoitokontaktin kautta.

## Lisätietoja Kohtaamon työntekijöitä:

Sini Huipero ja Jenna Lanki  
(yhteyspuhelin 040 139 0333)

tai sähköpostilla: [etunimi.sukunimi@ekhva.fi](mailto:etunimi.sukunimi@ekhva.fi)



Kuva: Sini Huipero

# Kädentaidot-ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Ryhmässä voi tehdä ja kokeilla erilaisia kädentaitoja. On myös mahdollisuus tehdä tuotteita myyntiin.

Ryhmän tavoitteena on toimintakyvyn kohentaminen ja ylläpitäminen mielekkään tekemisen avulla. Tavoitteena on myös oppia ryhmässä toimimista sekä saada vertaistukea ja kokea käsillä tekemisen ilo. Ryhmästä voi saada sisältöä ja säännöllisyyttä arkeen.

**Kohderyhmä:** Yli 18-vuotiaat kädentaidot-ryhmistä hyötyvät.

**Ryhmät** ovat täydentyviä. Ryhmiä kokoontuu eri viikontäpäivinä.

**Kesällä ei oteta uusia ryhmäläisiä.**

## **Lisätietoja:**

Askartelunohjaajat Sari Avelin p. 040 1274206 ja

Helena Huolman p. 040 1274207.

# Levyraati

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Musiikilla on tärkeä ja usein terapeuttinen vaikutus. Tyypillisesti eri kappaleet saattavat herättää ihmisissä vahvoja tunteita tai tärkeitä muistoja.

Ryhmässä tavoitteena on oppia kuuntelemaan erilaista musiikkia, keskustelemaan kuullusta ja mahdollistaa laajempaa keskustelua musiikista. Ryhmäläiset valitsevat mieleisen kappaleen ryhmään. Jokainen kappale kuunnellaan yhdessä ja kappaleista keskustellaan yhdessä kuuntelun jälkeen.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 9-10.

**Voit tiedustella lisää ryhmästä ja vapaista paikoista ryhmänohjaajalta!**

Ryhmänohjaaja: sosiaaliohjaaja Silja Korhonen p. 040 1463267

# Lisää liikuntaa-ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

**Tavoitteena** on innostaa ihmisiä liikkeelle, löytää liikunnan ilo ja siitä tuleva hyvä olo, fyysisen kunnon ylläpito sekä psyykkisen kunnon ja mielialan koheneminen.

**Ryhmä on tarkoitettu** yli 18-vuotiaille, jotka haluavat liikuntaa omaan arkeensa. Jos ei yksin tule kotoa lähdettyä liikkumaan, niin ryhmässä "ryhmävoima" saa liikkeelle.

**Ryhmäkoko** on max 6 henkilöä.

**Ryhmä kokoontuu** torstaisin klo 12.30 - 14.30 ja on täydentyvä.

## Lisätietoja:

Askartelunohjaaja Helena Huolman p. 040 1274207 ja sos.ohj. Silja Korhonen p. 040 1463287



# Nasevat

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Nasevat – ryhmä on sinulle +50- vuotias, joka tarvitset sosiaalista kanssakäymistä ja mielekästä tekemistä arkeesi.

Ryhmässä sinun on mahdollista tavata uusia ihmisiä ja vaihtaa ajatuksia muiden kuntoutujien kanssa. Ryhmäkertojen sisältö suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa.

Ryhmä on täydentyvä, joten mukaan voit ilmoittautua jatkuvasti. Ryhmäläisten enimmäismäärä on 6 henkilöä.

**Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 9.30-11 Valveessa.**

Ota yhteyttä ryhmän ohjaajiin ja sovitaan tutustumiskäynti sinulle ennen ryhmässä aloittamista.

**Ryhmän ohjaajat:**

th Ulla Käppi p. 044 7914621

sh Petra Federley



*Kuva: EKHVA kuvapankki*

# Nuorten aikuisten peliryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Nuorten aikuisten peliryhmä on suunnattu 18-30v. nuorille aikuisille, jotka kaipaavat sosiaalista kanssakäymistä, mielekästä tekemistä ja aktiviteettia vuorokausiryhtymänsä tukemiseksi ja palauttamiseksi.

Ryhmän tavoitteena on tukea asiakkaan voimavaroja, jotta hän voi lähteä/palata itsenäisempään elämään, opiskeluun, työhön tai muihin kuntouttaviin ryhmiin.

Ryhmä on täydentyvä, jossa on enintään 12 asiakasta. Ryhmä sisältävää sosiaalista kanssakäymistä pelaamisen puitteissa.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 9-11.

Sovithan tutustumisajan ohjaajien kanssa ennen ryhmään tuloa.

## **Ohjaajat:**

Th Ulla Käppi, p. 044 791 4621

Sh Anna Ahonen, p. 040 651 3190

# Opiskelutaitojen harjoitteluryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4,

53900 Lappeenranta

Opiskelutaitojen harjoitteluryhmä on tarkoitettu kaikille, ketkä haluavat tukea opiskeluihin tai niiden aloittamiseen.

Tavoitteena on edistää oppimisvalmiuksia ja opiskelutaitoja sekä vahvistaa opiskelijan arjessa selviytymistä.

Ryhmässä harjoitellaan mm. erilaisia opiskelu- ja muistitekniikoita sekä työstetään omia vahvuuksia ja kehittämisalueita opiskelijana. Lisäksi ryhmässä käsitellään omaan jaksamiseen, ajanhallintaan ja mielen rentoutumiseen liittyviä teemoja.

Ryhmä on suljettu ja ryhmäläiset valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ryhmätapaamisia on yhteensä 8 kertaa. Ryhmään mahtuu max. 8 henkilöä.

## **Lisätietoja ryhmästä ja ohjautumiset:**

Valveen yhteyspuhelin p. 040 1944 882



Kuva: Kati Savolainen

# Peliperjantai

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

- Pelataan yhdessä erilaisia lauta- ja korttipelejä
- Perjantaisin klo 12-14
- Hyvällä säällä ulkopelejäkin
- Yhdessä pelaaminen on mukavaa toimintaa.
- Samalla tulee harjoiteltua keskittymistä ja sosiaalista kanssakäymistä toisten kanssa
- Yhdessä pelaaminen voi vähentää vähitellen sosiaalista jännittämistä
- Kannustavassa ilmapiirissä itsetunto voi kehittyä
- Opit uusia pelejä ja voit tutustua uusiin ihmisiin

**Tule mukaan avoimeen ryhmään. Voit ilmoittautua ryhmänohjaajalle tai tulla ryhmään silloin kun sinulle sopii.**

## **Ryhmänohjaajat:**

Sh Anna Ahonen, p. 044 791 4621

Sos.ohj. Silja Korhonen, p. 040 146 3267

# Psykofyysinen hengitysryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

- Ryhmä pohjautuu "Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena"-koulutukseen (psykofyysinen hengitysterapia).
- Ryhmässä luodaan tilaa oman itsen tiedostamiseen suhteessa kehon ja mielen reaktioihin sekä ympäristöön tasapainoisen hengityksen omaksumisen myötä. Sallivuuden kautta omat kokemukset jäsentyvät vahvistaen itseluottamusta sekä vuorovaikutusta suhteessa muihin.
- Ryhmään sisältyvät myös pari- ja vuorovaikutusharjoitteet.
- Alkuhaastattelussa arvioidaan ryhmän soveltuvuus asiakkaalle.
- Ryhmä on suljettu ja alkaa, kun ryhmäläisiä on ilmoittautunut tarpeeksi. Ryhmään valitaan 6-8 henkilöä.

## **Yhteydenotot ja haastatteluaajan varaaminen:**

Psykofyysinen terapeutti/ Hengityskouluohjaaja

Jenni Rönkä p. 040 5954190

Psykologi/ Hengityskouluohjaaja Maiju Liutu p. 040 1959508

# Psykofyysinen tanssi- liiketerapiaryhmä

Armilankatu 33 (Lehmuskodin juhlasali)

53100 Lappeenranta

- Ryhmän tavoitteena on tutkia sekä tarpeen mukaisesti vahvistaa, purkaa tai integroida kehon ja mielen reaktioita, uskomuksia ja viestejä erilaisin luovin ja kehollisin keinoin (mm. tanssi-liiketerapeuttiset sekä psykofyysiset menetelmät).
- Prosessi edellyttää ryhmäläiseltä riittävää itsereflektio- ja itsesäätelykykyä sekä valmiutta pari- ja ryhmätyöskentelyyn. Ryhmä ei sovellu akuutin kriisin, psykoosin tai päihdeongelman hoitoon. Ryhmään osallistuakseen ei tarvitse osata tanssia eikä ryhmässä opetella koreografioita.
- Alkuhaastattelussa arvioidaan ryhmän soveltuvuus asiakkaalle. Ryhmä on suljettu, maksimikoko 10 henkilöä.
- Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 14-15.30 ajalla 13.3.-8.5.2024, yhteensä 8 kertaa.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Maiju Liutu p. 040 195 9508

Jenni Rönkä p. 040 595 4190

# Päihde-DKT

Lappeenrannan Päihdekliniikka

Valto Käkelän katu 1, 0-kerros, ovi 9 (käynti Kahilanniementeiltä)

53130 Lappeenranta

Ryhmä on suunnattu päihdeasiakkaille, jotka tarvitsevat lisää taitoja ahdingonsietoon, tunteensäätelyyn sekä vuorovaikutustilanteisiin. Ryhmässä opetellaan DKT-taitoja, joista on hyötyä omaksuessa uutta päihteetöntä elämäntapaa. DKT-taitoharjoittelu on erityisen hyödyllistä, jos asiakkaan oirekuvassa on epävakautta. Ryhmä tulee Lappeenrannassa jo pyörivän DKT-hoito-ohjelman rinnalle. Päihde-DKT:hen ei sisälly yksilöterapiaa. Asiakkuus tulee olla AIMO:n palveluissa.

Ryhmä kokoontuu Lappeenrannan päihdekliniikalla, Kohtaamon olohuoneessa 19.8.2024 lähtien, maanantaisin klo 13.30-15.30.

Ryhmään otetaan enintään 8 asiakasta kerralla, ryhmä on täydentyvä

Ryhmän ohjaajat: sairaanhoitaja Hanna-Kaisa Anttila (puh. 0406511350) ja sairaanhoitaja Irene Dietrich (puh. 0406511610)

**Ryhmään ohjautuminen:** Asiakkaan omahoitaja voi olla yhteydessä ryhmänohjaajiin LC-viestillä tai puhelimitse. Ryhmässä voi aloittaa, kun siellä on tilaa.

**Lisätietoja ryhmänohjaajilta**

# Rentoutusryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Rentoutusryhmä on 8 kerran ryhmäkokonaisuus. Ryhmän tavoitteena on harjoitella erilaisia rentoutumiskeinoja sekä tietoisuustaitoja. Ryhmän toiminta painottuu rentoutumisharjoituksiin, lisäksi käydään läpi muun muassa stressinhallintaan, palautumiseen, hengitykseen ja kehon rentoutumismekanismeihin liittyviä asioita.

Ryhmä sopii esimerkiksi ahdistuneille, masentuneille ja kroonisia kipuja kokeville sekä kaikille, jotka haluavat opetella uusia rentoutumiskeinoja.

Ryhmään mahtuu 5 osallistujaa, ja ryhmää edeltää lyhyt alkuhaastattelu. Aloitusajankohta tarkentuu, kun ryhmä on täynnä.

## **Ilmoittautumiset ryhmän ohjaajille:**

Psykofyysinen terapeutti

Siiri Piironen puh. 0447914768





# Romu-ryhmä "romis"

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Ryhmässä voi tehdä ja kokeilla erilaisia kädentaitoja. On myös mahdollisuus tehdä tuotteita myyntiin.

Ryhmän tavoitteena on toimintakyvyn kohentaminen ja ylläpitäminen mielekkään tekemisen avulla. Tavoitteena on myös oppia ryhmässä toimimista sekä saada vertaistukea ja kokea käsillä tekemisen ilo. Ryhmästä voi saada sisältöä ja säännöllisyyttä arkeen.

**Kohderyhmä:** Yli 18-vuotiaat kädentaidollisista ryhmätoiminnoista hyötyvät.

**Ryhmä kokoontuu** perjantaisin klo 9.30 - 11.00.

**Kesällä ei oteta uusia ryhmäläisiä.**

**Lisätietoja:**

Askartelunohjaajat Helena Huolman p. 040 1274207. ja sh Anna Ahonen p.044 7914621

# Seurakuntaryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Seurakuntaryhmässä pysähdytään hetkeksi keskellä arkea kirkkovuoden aiheen äärelle. Ryhmässä on myös tilaa keskustella erilaisista asioista tai ryhmässä voi vain olla itselle tärkeiden arvojen äärellä yhdessä toisten kanssa.

Ryhmä on avoin pienryhmä (max 7) kaikille väh. 18 v. ikäisille kuntoutujille. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa (syys-toukokuussa) torstai-iltapäivisin klo 13-14.

## **Tiedustelut ohjaajalta**

Marika Gustafsson, diakonissa

p. 040 3126 321

[marika.gustafsson@evl.fi](mailto:marika.gustafsson@evl.fi)

# Skeematerapia-ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

- Ryhmässä saadaan uudenlaista ymmärrystä koetuista psyykkisistä oireista ja siitä, miten niistä voi toipua. Ryhmässä tehdyt harjoitukset voivat:

1) Auttaa tunteiden ja persoonallisuuden eri puolien tunnistamisessa ja säätelyssä.

2) Tukea tunnetilojen vakauttamisessa ja hankalien tunteiden sietämisessä ilman itselle haitallisiin toimintakeinoihin turvautumista.

3) Parantaa toimintakykyä ja lisätä tyytyväisyyttä omaan elämään.

- Ryhmä on tarkoitettu asiakkaille, joilla on esim. persoonallisuushäiriö, kompleksinen traumatisoituminen tai krooninen masennus tai ahdistuneisuus
- Ryhmäkoko 6-8 osallistujaa
- Ryhmä on suljettu ja aloittamista edeltää haastattelu
- Ryhmä kokoontuu kerran viikossa 1 h 45min/ryhmäkerta
- Ryhmä alkaa keväällä -23, kun osallistujia on riittävästi

## Tiedustelut:

Psykologi Maiju Liutu p. 040 195 9508

Psykologi Reetta Pöntinen p. 044 791 4461

# Sosiaalisen kuntoutuksen lyhyt iltapäiväryhmä

Nuorten paja

Anni Swanin katu 7 (monari)

53100 Lappeenranta

Nuorten pajalla pääset harjoittelemaan sosiaalisia taitojasi turvallisessa pienryhmässä. Meidän tavoitteena on löytää ja tukea sinun omia voimavaroja ja polkua kohti osallisuutta.

Sosiaalihuoltolain mukaiseen sosiaaliseen kuntoutukseen voi hakeutua matalalla kynnyksellä Nuorten aikuisten sosiaalityön tai suoraan Nuorten pajan kautta. Nuorten pajan sosiaalisen kuntoutuksen ryhmä on tarkoitettu 18-28- vuotiaille Etelä-Karjalan alueella asuville nuorille aikuisille.

Ryhmään mahtuu 4-6 nuorta.

Ryhmään otetaan uusia asiakkaita aina paikan vapautuessa.

Haastattelemme aina ensin uudet asiakkaat.

Ryhmä kokoontuu tiistaisin 14-15.30 Monarin 2.kerroksessa Nuorten pajan tiloissa.

## **Ohjaajat:**

Jutta Saarela p. 040 1390 412

Laura Koivisto p. 040 6514 110

Anniina Anttonen p. 040 6511 584



*Kuva: Jutta Saarela*

# Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmä

Nuorten paja

Anni Swanin katu 7 (monari)

53100 Lappeenranta

Tämä ryhmä on tarkoitettu siulle 18–28-vuotias nuori, jolla on tarvetta sosiaalisen kuntoutuksen palvelulle. Nuorten pajalla pääsee harjoittelemaan sosiaalisia taitoja turvallisessa pienryhmässä. Meillä käyminen on tavoitteellista ja tavoitteena voi olla vaikka, että pääsisit tulevaisuudessa takaisin opiskelu- tai työelämään. Nuorten pajalle voi tulla koko Etelä-Karjalan alueelta. Sosiaalihuoltolain mukaiseen sosiaaliseen kuntoutukseen voi hakeutua matalalla kynnyksellä Nuorten aikuisten sosiaalityön tai suoraan Nuorten pajan kautta.

Ryhmän koko pyritään pitämään n. 8-10 hlössä. Ryhmään otetaan uusia asiakkaita aina paikan vapautuessa, mutta pyrimme järjestämään paikan mahdollisimman nopeasti.

## **Ryhmä kokoontuu tiistaisin ja torstaisin klo 9–13**

Monarilla alakerran keittiössä ja 2. kerroksen tiloissa sekä sovitusti muissa paikoissa.

### **Ohjaajat:**

Jutta Saarela p. 040 1390 412

Laura Koivisto p. 040 6514 110

Anniina Anttonen p. 040 6511 584

## - Lisätietoa Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmästä

Nuorten pajan toiminta on asiakkaiden toiveista ja tavoitteista lähtöisin suunniteltua toimintaa, johon pääset vaikuttamaan omien kiinnostuksen kohteittesi mukaan. Toiminta voi sisältää pelailua, erilaisia kädentaitoja, tutustumiskäyntejä, vierailuja, keskusteluharjoituksia, leivontaa ym. mitä yhdessä keksimme.

Nuorten pajalla saat olla juuri sellaisena kuin olet. Otamme huomioon toisemme ja pyrimme tekemään kaikille turvallisen ja tervetulleen olon. Nuorten pajalla pääset tutustumaan muihin nuorten pajan nuoriin ja saat vertaistukea muista nuorista. Me nuorten pajan ohjaajat haluamme tutustua siuhun ja auttaa toteuttamaan haaveitasi ja tavoitteitasi.

Ryhmätoiminnassa meillä on käytössä omaohjaajamalli, joka tarkoittaa sitä, että joku meistä on erityisesti juuri siuta varten ja voi halutessasi auttaa enemmän ja yksilöllisemmin esimerkiksi osallistumalla yhteistyöpalavereihin tai auttamalla erilaisissa asioissa. Omaohjaaja kulkee sinun rinnallasi ja hänen kanssaan voit käydä tarkemmin läpi sinun tavoitteitasi ja miettiä yhdessä, miten pääsisit kohti unelmiasi.

Nuorten pajalla saat maksuttoman aamupalan ja käydyistä päivistä toimintarahakorvauksen ja yli 3km matkakuluista toimintapaikalle matkakorvauksen. Nuorten pajalla nuoret ovat keskimäärin 3kk-vuoden, mutta sinun tilanteesi ja tavoitteesi määrittävät sen, kauanko sinä osallistut meidän toimintaan. Myö ollaan täällä siuta varten.

# Sosiaalisten taitojen- ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4a, 1krs.

53900 Lappeenranta

Sosiaalisten taitojen ryhmä on tarkoitettu aikuisille, jotka hyötyvät sosiaalisten taitojen vahvistamisesta. Arjessa haasteet voi näkyä esimerkiksi jännittämisessä, epämukavana olona koulussa tai harrastusten ryhmätilanteissa. Ryhmässä hyödynnetään teemojen käsittelyssä ja taitojen harjoittelussa erilaisia toiminnallisia menetelmiä ryhmäläisten tarpeiden ja toiveiden mukaan.

- Ryhmän tavoitteena on edistää sosiaalisia taitoja ja sitä kautta edistää yksilön sosiaalisessa ympäristössä toimimista
- Ryhmä kokoontuu 20 kertaa ja on täydentävä
- Ryhmään mahtuu max 8 osallistujaa
- Ryhmäläiset haastatellaan ennen ryhmän alkua
- Ryhmän alkamisajankohta on vielä avoin. Ryhmä alkaa, kun ilmoittautuneita on riittävästi.

## Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Valveen yhteyspuhelin p. 040 194 4882



Kuva: EKHVA kuvapankki

# Sählyryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

- Sählyryhmä mielenterveyskuntoutujille yhteistyössä LPR Liikuntatoimen kanssa Huhtiniemen pienellä salibandykentällä 24.4. asti maanantaisin klo 13-14.
- HUOM! Hiihtolomaviikolla, viikko 9 ja pääsiäismaanantaina ei ole pelejä.
- Paikka: Forever Huhtiniemi kuntoiluklubi, Pelitie 36, 53810 Lappeenranta
- Osallistumismaksu on 2,5€/kerta. Tammikuun 2023 ajan käteisellä. Helmikuusta lähtien käteisellä tai kortilla.
- Ilmoittautua ei tarvitse etukäteen. Riittää kun ilmaantuu sovittuna aikana paikalle pelikamat (liikunnalliset vaatteet, sisäpelikengät ja juomapullo) mukanaan. Sählymailan voi ottaa halutessaan mukaan, mutta varamailoja löytyy ohjaajalta.

**Yhteydenotot:** Jenni Lehti p. 0400 157 514 Lpr Liikuntatoimi tai  
Silja Korhonen p. 0401463267 Toiminnallinen kuntoutus Valve



# Taidepolku

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Ryhmäkertoihin sisältyy omaa "taiteilua" vaihtuvien teemojen sekä käyntejä näyttelyissä.

Tavoitteena on etsiä taiteen ja eri tekniikoiden avulla voimavaroja sekä herätellä omaa luovuuttaan.

## **TÄRKEINTÄ ON TEKEMINEN JA KOKEMINEN!**

### **Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 12- 14.**

Ryhmä on kesäisin tauolla.

Taidepolku toimii täydentyvänä ryhmänä, joten ryhmään voi ilmoittautua jatkuvasti.

Ohjaajina toimivat ja lisätietoja antavat:

sh Petra Federley p. 0400 157 521

sh Ulla Käppi p. 044 7914621

**Tervetuloa!**

# Tekevät kädet – toimiva mieli

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

**Tiistaisin klo 13.00–14.30**

- Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka kaipaat sosiaalista kanssakäymistä ja mielekästä tekemistä arkeesi
- Sisältää monipuolista yhdessä suunniteltua toimintaa ja keskustelua pienryhmässä
- Ryhmän tarkoituksena on tarjota psykososiaalista tukea ja aktivoita sinua eteenpäin omalla kuntoutuspolullasi. Keskitymme ryhmässä vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamiseen.

Haastattelemme ryhmään tulijat, joten ilmoittaudu mukaan ja varaa haastattelu-aika ryhmänohjaajilta.

Ryhmä on täydentyvä eli mukaan voi ilmoittautua jatkuvasti!

## **Ilmoittautumiset ja yhteydenotot ohjaajille:**

Toimintaterapeutti Anne Korhola

p. 044 7914767

Sairaanhoitaja Anna Ahonen

p. 040 6513190

# Työkaluja unettomuuden hoitoon

-lääkkeetön hoitomalli-

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Ryhmässä tavoitteena oppia tunnistamaan/muuttamaan unta heikentäviä toimintatapoja sekä kohentamaan elämänlaatua. Ryhmässä tarkastellaan kognitiivisbehavioraalisen unenhoitomallin mukaisesti uneen vaikuttavia tekijöitä yksilöllisesti sekä yhdessä.

Ryhmä sopii kaikille, joilla primaariunettomuuden syy hoidossa sekä motivaatio hoitaa unettomuutta.

Ennen ryhmän alkamista sovitaan tapaaminen ryhmänohjaajien kanssa; käynnillä opastus uni-valvepäiväkirjaan, jota täytetään kahden viikon ajalta ennen ryhmän alkua.

- Ryhmässä max 7 hlöä, ryhmä on suljettu
  - Ryhmätapaamiset 1 x viikossa, 6 krt
- + seurantakäynti
- Ryhmäkrt 1,5 h, lopussa rentoutushetki

Yhteydenotot: toiminnallinen kuntoutus Valve yhteyspuhelin  
p. 040 194 4882

# ValArt - Nuorten aikuisten taideryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4, 1krs.

53900 Lappeenranta

Ryhmäkertoihin sisältyy omaa "taiteilua" vaihtuvien teemojen, sekä käyntejä näyttelyissä.

Tavoitteena on voimaantua taiteesta ja omasta tekemisestä sekä herätellä luotuuttaan eri tekniikoiden avulla.

**Tärkeintä on tekeminen ja kokeminen!**

**Ryhmä on kesäisin tauolla.**

Taideryhmä on suunnattu nuorille aikuisille (18-30v). Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 13.00-15.00 Toiminnallinen kuntoutus Valveessa.

Taideryhmä toimii täydentyvänä, joten ryhmään voi ilmoittautua jatkuvasti.

**Lisätietoja ryhmästä ja ohjautumiset:**

sos.ohj. Silja Korhonen p. 040 146 3267

sh Petra Federley p. 0400 157 521

# Valveen olohuone

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Toiminnallinen kuntoutus Valveen Olohuone on kaikille avointa vapaata yhdessäoloa ja toimintaa. Olohuone on paikka mihin lähteä kotoa, sieltä löytyy seuraa ja toimintaa päivään.

Olohuoneessa mahdollisuus ostaa kahvia ja teetä edulliseen hintaan.

**Olohuone on auki keskiviikkoisin klo 12-14.**

**Tervetuloa!**

Valveen yhteyspuhelin

p. 040 194 4882

# Valveilla – ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Valveilla –ryhmä on toiminnallinen ryhmä ja se on suunnattu nuorille aikuisille (18-30 v.), jotka kaipaavat sosiaalista kanssakäymistä, mielekästä tekemistä ja aktiviteettia vuorokausirytmensä tukemiseksi ja palauttamiseksi. Ryhmäkertojen sisältö suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa.

Ryhmän tavoitteena on tukea asiakkaan voimavaroja, jotta hän voi lähteä/palata itsenäisempään elämään, opiskeluun, työhön tai muihin kuntouttaviin ryhmiin.

Ryhmä on täydentyvä, jossa on enintään 8 asiakasta. Ryhmä sisältää sosiaalista kanssakäymistä ja ohjattua toimintaa päivän teeman puitteissa.

## **Ryhmä kokoontuu perjantaisin klo 9-11.**

Sovi tutustumiskäynti ohjaajien kanssa ennen ryhmässä aloittamista.

### **Ohjaajat:**

Th Ulla Käppi, p. 044 791 4621

Sos.ohj. Silja Korhonen, p. 040 146 3267

# Ryhmät Joutsenossa

# Kokemusasiantuntijan avoin ryhmä

Välitie 6

54100 JOUTSENO

Kokemusasiantuntijakahvila on kaikille avointa toimintaa Joutsenossa. Voit tulla tapaamaan ja vaihtamaan ajatuksiasi kokemusasiantuntijan sekä hoitoalan työntekijän kanssa kahvi- tai teekupin äärelle. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

## **Ryhmä kokoontuu torstaisin 9-11**

### **Lisätietoja:**

Mth Maarit Mälkiä, p. 044 3365682

Sh Tytti Kakkuri, p. 040 6469566



*Kuva: EKHVA kuvapankki*



# Musiikkiryhmä

Välitie 6

54100 JOUTSENO

Avoin toiminnallinen ryhmä, joka kokoontuu Joutsenossa.

Ryhmässä kuunnellaan yhdessä musiikkia ja havainnoidaan musiikin vaikutusta mieleen, kehoon sekä kehotuntemuksiin. Pohdimme myös yhdessä kappaleiden sanoituksia, jonka avulla ylläpidämme kognitiivisia taitoja.

Sovitaan tutustumiskäynti ennen ryhmässä aloittamista!

**Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 10.30-11.30**

## Lisätietoja:

Mth Maarit Mälkiä, p. 044 3365682

Sh Tytti Kakkuri, p. 040 6469566



*Kuva: Kakkuri Tytti*

# Peliryhmä

Välitie 6

54100 JOUTSENO

Täydentyvä toiminnallinen ryhmä, joka kokoontuu Joutsenossa.

Ryhmässä pelataan yhdessä erilaisia pelejä, jonka avulla ylläpidämme kognitiivisia taitoja.

Mukaan voit ilmoittautua jatkuvasti. Ryhmäläisten enimmäismäärä on 10 henkilöä. Sovitaan tutustumiskäynti ennen ryhmässä aloittamista!

**Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 9.30-10.30**

## Lisätietoja:

Mth Maarit Mälkiä, p. 044 3365682

Sh Tytti Kakkuri, p. 040 6469566



*Kuva: EKHVA kuvapankki*

# Täydentyvä vertaistukiryhmä

Välitie 6

54100 JOUTSENO

Toiminnallinen vertaistukiryhmä, joka kokoontuu Joutsenossa. Ryhmässä on mahdollista tavata uusia ihmisiä ja vaihtaa ajatuksia muiden kuntoutujien kanssa sekä löytää uutta mielenkiintoista tekemistä arkeesi.

Mukaan voit ilmoittautua jatkuvasti. Ryhmäläisten enimmäismäärä on 10 henkilöä. Sovitaan tutustumiskäynti ennen ryhmässä aloittamista!

**Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 12.30-14**

## Lisätietoja:

Mth Maarit Mälkiä, p. 044 3365682

Sh Tytti Kakkuri, p. 040 6469566



Kuva: EKHVA kuvapankki

# Ulkoiluryhmä

Välitie 6

54100 JOUTSENO

Avoin ryhmä psykososiaalisen kuntoutuksen asiakkaille, jotka kaipaavat ulkoilua ja kevyttä liikuntaa arkeensa. Liikutaan yhdessä Joutsenon keskustan lähialueella ja huolletaan kehoa ryhmäläisten toimintakyky huomioiden. Liikunnan lisäksi saat arkeesi myös sosiaalisia kanssakäymisiä.

**Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 12-13**

## Lisätietoja:

Mth Maarit Mälkiä, p. 044 3365682

Sh Tytti Kakkuri, p. 040 6469566



*Kuva: EKHVA kuvapankki*

# Ryhmät Imatralla

# ADHD-ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

- Ryhmä on tarkoitettu täysi-ikäisille asiakkaille, joilla on ADHD tai ADD
- Ryhmä sisältää vertaistukea, tietoa ja ohjausta tarkkaavaisuushäiriöihin liittyen
- Ryhmässä tutustutaan erilaisiin tekniikoihin, joita voi hyödyntää arjessa
- Ryhmän koko on max 6 henkilöä
- Ryhmä on määräaikainen
- Ryhmäläiset haastatellaan ennen ryhmän aloitusta
- Aloitusajankohta tarkentuu, kun ryhmä on täynnä

**Seuraava ryhmä aikaisintaan syksyllä 2024.**

## **Ilmoittautumiset:**

Toiminnallinen kuntoutus Portti

puh. 040 680 3046

# Avoimen ja joustavan mielen kurssi

Toiminnallinen kuntoutus Valve, Väinö Valveen katu 4A1.krs, Lappeenranta

Toiminnallinen kuntoutus Portti, Tainionkoskentie 1, Imatra

- Kurssin tavoitteena on opetella avoimuutta ja joustavuutta omassa toiminnassa ja ajattelussa, erityisesti sosiaalisissa tilanteissa.
- Kurssi sisältää opetusta ja yksinkertaisia harjoituksia kurssimateriaalin pohjalta (perustuu Radikaalisti Avoimeen Dialektiseen Käyttäytymisterapiaan)
- Viikoittaisten ryhmätapaamisten (30 kertaa) lisäksi kurssiin kuuluu yksilötapaamisia.
- Kurssi on tarkoitettu aikuisille, joille on tyypillistä mm. elämää hankaloittava liiallinen tarve "suorittaa", itsekurin arvostus ja vastuun kantaminen.
- Kurssin koko on 6-8 henkilöä ja kaikki kurssit ovat täydentyviä eli osallistujia otetaan kurssille sitä mukaa, kun paikkoja vapautuu. Osallistujat valitaan haastattelujen perusteella.
- Kurssit pyörivät non-stop periaatteella ja lisäkursseja aloitetaan tarpeen mukaan Lappeenrannassa ja Imatralla.

**Kurssit ovat täydentyviä ja ilmoittautumisia otetaan vastaan jatkuvasti. Varaa aika haastatteluun ohjaajilta.**

## **Ohjaajien yhteystiedot:**

**Lappeenranta:** ps Jukka Nevala p. 044 7914463, tt Pirjo Kuussalo p. 040 1390367,  
tt Pirita Kontinen p. 040 651 3077 ja tt Kati Savolainen p. 040 139 0453.

**Imatra:** tt Niina Kotonen p. 040 673 1301 ja sh Sanna Lahtinen p. 040 179 9516.

## - Lisätietoa Avoimen ja joustavan mielen kurssista

**Itsekontrolli** – kyky hillitä haluja, impulsseja tai toiveita ja viivyttää tyydytystä tavoitellakseen pitkän tähtäimen päämääriä rinnastetaan usein menestykseen ja onnellisuuteen. Tutkimukset osoittavat, että sekä liiallinen että liian vähäinen itsekontrolli voivat johtaa ongelmiin. Avoimen ja joustavan mielen kurssi on suunniteltu liiallisesta itsekontrollista johtuvien ongelmien hoitamiseen.

Ylenmääräinen itsekontrolli liittyy sosiaaliseen eristyneisyyteen, tunnetason yksinäisyyteen, vaikeuksiin ihmissuhteissa ja toisinaan myös vakaviin, pitkittyneisiin mielenterveyden ongelmiin kuten masennukseen ja ahdistuneisuushäiriöihin. Useimmat yhteiskunnat pitävät ponnistelua, hyvää suoriutumista sekä tunteiden avoimen tai julkisen ilmaisemisen hillitsemistä korkeassa arvossa, jotka sinällään ovat hyviä ja arvokkaita ominaisuuksia, mutta liiallisena niillä on riski kääntyä itseään vastaan. Pohjimmiltaan ylikontrolloiva käyttäytyminen onkin usein yritystä selviytyä tuskallisista tunnetiloista. Ylikontrollointiin linkittyviä ongelmia ei usein helposti huomata tai niitä ymmärretään väärin, minkä vuoksi asiakkaan kokemana kärsimys jää helposti piiloon.

### **Radikaalisti Avoin Dialektinen Käyttämisterapia eli RA-DKT**

RA-DKT on näyttöön perustuva dialektisen käyttämisterapian sovellus. RA-DKT sopii henkilöille, joiden ongelmana on liiallinen itsekontrolli ja siitä juontuvat, mm. tunteiden ylisääteilyyn liittyvät ongelmat. Tyypillisiä diagnooseja ylikontrollista kärsivillä ovat krooninen masennus, hoitoresistentti ahdistuneisuus, pakko-oireinen häiriö, anoreksia sekä persoonallisuushäiriöistä vaativa, estynyt, eristäytyvä ja epäluuloinen persoonallisuus.

- Keskeisenä ajatuksena psykologisen hyvinvoinnin peruspilarien vahvistaminen: avoimuus, joustavuus ja sosiaalinen liittyminen
- Kurssi perustuu uusien sosiaaliseen signalointiin (mm. ilmeet, eleet ja äänensävy) ja kehon ja mielen tilan säätelyyn liittyvien taitojen opetteluun.
- Yllä mainittujen taitojen oppiminen johtaa parhaimmillaan lisääntyneeseen avoimuuteen ja joustavuuteen suhteessa toisiin ja omaan toimintaan → Hyvinvoinnin lisääntyminen elämässä

### **Avoimen ja joustavan mielen kurssi kestää 30 viikkoa ja sisältää seuraavat asiat:**

- Haastattelu
  - Selvitetään kurssin sopivuus ja tunnustetaan ylikontrollointiin liittyvä ongelmallinen käyttäytyminen asiakkaan arjessa
- Yksilöterapia (tapaamiset sovitusti 1-2 vkon välein)
  - Alkaa tarvittaessa orientaatiovaiheella (n. 3 kertaa), jossa tehdään tarkempi arviointi, orientointi, hoitoprosessiin sitouttaminen sekä määritellään yksilölliset tavoitteet
- Taitoharjoitteluryhmä 30 kertaa (2,5 h/ vko) - tietoa, taitoja ja keinoja, myös kotitehtäviä
- Huom! Kurssin aikana vastuutyöntekijä, lääkehoidon seuranta ym. säilyvät, mutta ne voidaan sovitusti harventaa.



## - Ohjaus avoimen ja joustavan mielen kurssille

Läheteteksti kirjataan AVOKER-lehdelle fraasin avulla, fraasin nimi on AJMK-Ohjaus Avoimen ja joustavan mielen kurssin alkukartoitukseen

- Lähetteestä lähetetään LC-viesti otsikolla "Ohjaus Avoimen ja joustavan mielen kurssille"
  - LPR ja eteläiset kunnat suorituspaikalle Toiminnallinen kuntoutus Valve
  - Imatra ja pohjoiset kunnat suorituspaikalle Toiminnallinen kuntoutus Portti
- Tiimi käy lähetteet läpi viikoittain sekä ottaa yhteyttä asiakkaaseen ja tarvittaessa lähettävään tahoon haastattelujan varaamista varten.
- Kurssin ajaksi omahoitajan/vastuutyöntekijän käynnit harvennetaan asiakkaan vointi ja tilanne huomioiden → vastuutyöntekijyys säilyy kurssin ajan (esim. mahdollisuus reagoida nopeasti muuttuviin tilanteisiin)
- Lisätietoja voit kysyä Pirjo Kuussalo p. 040 1390367 (Valve), Sanna Lahtinen p. 040 179 9516 (Portti)

# AVOIMET RYHMÄT

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

- **TIISTAISIN klo 12-13.30**
- **PERJANTAISIN klo 10-11.30**

Avoimet ryhmät ovat Portin kaikille avointa toimintaa, johon ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Ryhmässä on mahdollista osallistua monipuoliseen toimintaan, tavata uusia ihmisiä sekä vaihtaa kuulumisia ja kokemuksia toisten ryhmäläisten kanssa. Ryhmästä saa talvipäiviin tekemistä sekä sosiaalista kanssakäymistä, mikä tekee mielelle hyvää.



*Kuva: Tytti Kakkuri*

**Lisätietoja Portin yhteyspuhelimesta p. 040 680 3046**

# DKT-hoito-ohjelma

**Imatra:** Tiistaisin klo 14–16 Tainionkoskentie 1, 55100 Imatra

**Lappeenranta:** Torstaisin klo 14–16 Valtakatu 51, 53100 Lappeenranta

Dialektinen käyttäytymisterapia eli DKT on psykologian professori Marsha Linehanin kehittämä hoito-ohjelma lähinnä tunteensätelyn häiriöstä ja itsetuhoisesta käyttäytymisestä kärsiville nuorille ja aikuisille.

DKT:ssa opetellaan uusia taitoja ratkaista ongelmallisia tilanteita turvallisesti ja rakentavasti; tietoisuustaidot, ahdingonsietotaidot, tehokkaan vuorovaikutuksen taidot ja tunteensätelytaidot.

Ennen hoito-ohjelman alkamista asiakas osallistuu pre-vaiheeseen. Pre-vaiheessa tutustutaan hoito-ohjelmaan, pohditaan sitoutumista tiiviiseen hoitoon. Ennen hoito-ohjelman alkamista allekirjoitetaan hoitosopimus, missä määritellään yksilölliset tavoitteet.

DKT:n aikana muut hoidot/terapiat ovat tauolla. Hoito-ohjelma ei sovellu psykoottisille tai henkilöille joilla on akuutti päihdeongelma. Asiakkaan soveltuvuus hoito-ohjelmaan käsitellään DKT-tiimissä. Ohjaamisen ohje, kts. seuraava sivu!

- Hoito-ohjelman kesto 18 viikkoa.
- Ohjelmaan kuuluu taitoharjoitteluryhmä ja yksilöterapia tapaamiset kerran viikossa.

## **Ryhmän ohjaajien yhteystiedot:**

**Imatra:** sh Susanna Tiilikainen, p. 040 1944027, sh Sirpa Kilpeläinen, p. 040 5702402

**Lappeenranta:** sh Marko Tarvainen, p. 0400 154558, sh Hanna-Kaisa Anttila, p. 040 6511350

## Ohjaaminen Dkt-hoito-ohjelmaan

Ohjaus tapahtuu kirjaamalla psykiatrian AVOKER-lehdelle:

- Hoitoaika ja hoitopaikka
- Esitedot
- Hoidon syy: kuvataan lyhyesti lähtötilannetta
- Nykytila: Hoidon tavoitteet ja mihin on päästy, lyhyt arviointi. Miksi potilaalle haetaan DKT-hoitoa?
- Lääkitys
- Lisätietoja tarvittaessa

### **Lähetteestä LC-viesti:**

**Imatra:** Sirpa Kilpeläinen ja Susanna Tiilikainen

**Lappeenranta:** Marjut Röyskö ja Jenni Rönkä

# Itsemyötätuntoa arkeen

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

- Ryhmässä opitaan mitä itsemyötätunto tarkoittaa ja mistä se koostuu, sekä harjoitellaan sitä käytännön harjoitusten avulla. Itsemyötätunnon on tutkimuksissa todettu vähentävän ahdistusta, masennusta ja epäonnistumisen pelkoa sekä lieventävän stressiä ja saavan aikaan mm. luovuutta, inspiraatiota ja innostusta. Itsemyötätunnolla voi olla myös ihmissuhteita parantava vaikutus.
- Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on taipumusta olla itseä kohtaan liian ankara, vaativa tai julma ja se aiheuttaa kärsimystä. Ryhmä sopii hyvin henkilöille, joilla on tapana soimata tai arvostella itseään jatkuvasti ja halu oppia tilalle myötätuntoisempaa suhtautumista
- Ryhmä on suljettu ja siihen valitaan 6 henkilöä
- Ryhmä kokoontuu viikoittain 10 kertaa ja ryhmätapaamisen kesto on 1,5 tuntia.

## **Ilmoittautumiset Portin henkilökunnalle**

p. 040 680 3046

# Korva-akupunktioryhmä

Aikuisten keskus, Imatra

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

Viiden pisteen korva-akupunktiomenetelmää voidaan käyttää muun hoidon tukena mielenterveys- ja päihdetyössä muun muassa psyykkisen vakauttamiseen, vieroitusoireiden, paniikki- ja ahdistusoireiden sekä masennuksen ja unettomuuden hoitoon. Hoito tapahtuu laittamalla 5 akupunktioneulaa molempien korvien akupunktiopisteisiin. Hoidon keston asiakas voi itse valita; 15-45 minuutin väliltä. Kyseessä on hiljainen ryhmä, ei keskustelua. Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 12:00. Ryhmään ennakkoilmoittautuminen. Osallistujia mahtuu mukaan 8-10/kerta. Ryhmäkäyntejä max. 10/hoitojakso.

Ryhmään hakeudutaan omahoitajan ohjaamana, akupunktiohoitajan yksilövastaanoton kautta.

## **Lisätietoja:**

Johanna Jääskeläinen 0401944052, Riina Toivonen 0401274195

ja Heidi Villanen 0400833445

tai sähköpostilla: [etunimi.sukunimi@ekhva.fi](mailto:etunimi.sukunimi@ekhva.fi)

# MOVE liikuntaryhmä

**Yhteistyössä Imatran kaupungin liikuntatoimen kanssa**

Keskiviikkoisin klo 13 -14.15

Imatran urheilutalon palloiluhalli

**Kevätkausi 8.1.-28.4.2024**

- Voit oppia uusia pelejä ja tutustua uusiin ihmisiin. Yhdessä pelaaminen on mukavaa toimintaa ja voi vähentää sosiaalista jännittämistä. Kannustavassa ympäristössä itsetuntemus sekä itsetunto voivat kehittyä.
- Tarjolla on runsaasti erilaisia pelivaihtoehtoja; sähly, lattiacurling, sulkapallo, pingis ja tarkkuusheittopelejä.
- Toimintaan osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista
- Osallistumismaksu 1,60€ henkilö / kerta

**Paikalla vertaisohjaaja Anton Rantalainen**

**Lisätietoja: Liikunnanohjaaja Marjo Hiltunen p. 020 6177286**

**tai Portin yhteyspuhelin p. 040 6803048**

# Rentoutusryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

Rentoutusryhmä on suljettu, 8 kerran ryhmäkokonaisuus. Ryhmän tavoitteena on harjoitella erilaisia rentoutumiskeinoja sekä tietoisuustaitoja. Ryhmän toiminta painottuu rentoutumisharjoituksiin, lisäksi käydään läpi muun muassa stressinhallintaan ja palautumiseen liittyviä asioita.

Ryhmä sopii esimerkiksi ahdistuneille, masentuneille ja kroonisia kipuja kokeville sekä kaikille, jotka haluavat opetella uusia rentoutumiskeinoja.

## **Ilmoittautumiset:**

Toiminnallinen kuntoutus Porttiin

Puh. 040 680 3046





# Sisu-ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

- Sisu-ryhmä on toiminnallinen ryhmä nuorille aikuisille (alle 30 v.)
- Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden vahvistaa vuorovaikutustaitoja yhdessä mukavan tekemisen kautta
- Pääset vaikuttamaan ja suunnittelemaan toimintaa yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa. Suunnitellaan sellaista toimintaa, joka auttaa sinua elämässä eteenpäin
- Ryhmä on täydentyvä
- Haastattelu ennen aloitusta
- **Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 14.30-16**

## Tiedustelut:

Toiminnallinen kuntoutus Portti, p. 040 680 3046



# Skeematerapia-ryhmä

Aikuisten keskus, Imatra

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

- Ryhmässä saadaan uudenlaista ymmärrystä koetuista psyykkisistä oireista ja siitä, miten niistä voi toipua. Ryhmässä tehdyt harjoitukset voivat:

1) Auttaa tunteiden ja persoonallisuuden eri puolien tunnistamisessa ja säätelyssä.

2) Tukea tunnetilojen vakauttamisessa ja hankalien tunteiden sietämisessä ilman itselle haitallisiin toimintakeinoihin turvautumista.

3) Parantaa toimintakykyä ja lisätä tyytyväisyyttä omaan elämään.

- Ryhmä on tarkoitettu asiakkaille, joilla on esim. persoonallisuushäiriö, kompleksinen traumatisoituminen tai krooninen masennus tai ahdistuneisuus
- Ryhmäkoko 6-8 osallistujaa
- Ryhmä on suljettu ja aloittamista edeltää haastattelu
- Ryhmä kokoontuu kerran viikossa 1 h 45min/ryhmäkerta
- Ryhmä alkaa keväällä -23, kun osallistujia on riittävästi

## Tiedustelut:

Psykologi Maiju Liutu p. 040 1959508 tai psykologi Reetta Pöntinen p. 044 7914461

# Sosiaalisen kognition ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

Sosiaalinen kognitio on tapa, jolla ajattelemme muita. Sosiaalisen kognition kautta ymmärrämme muiden ihmisten tunteet, ajatukset, aikomukset ja sosiaalisen käyttäytymisen.

Ryhmä pohjautuu Social Cognition and Interaction Training (SCIT) eli sosiaalisen kognition kuntoutusmenetelmään ja sopii henkilöille, joilla on vaikeuksia ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa esim. sosiaalisten tilanteiden jännittäminen/välttely, pettymyksiä ihmissuhteissa, kokemuksia ettei tule ymmärretyksi tai epävarmuutta eri tilanteissa. Ryhmässä harjoitellaan mm. tunnistamaan tunteiden ja ajatusten vaikutusta vuorovaikutustilanteisiin ja "lukemaan" sosiaalisia tilanteita sekä kehittämään omaa vuorovaikutusta erilaisten strategioiden avulla.

Ryhmä on suljettu ja kokoontuu 10 kertaa. Ennen ryhmässä aloittamista, ohjaajat käyvät alkukeskustelun ryhmään ilmoittautuvan kanssa. Ryhmään osallistuvilta toivotaan kiinnostusta tutkia omaa vuorovaikutustaan ja halua ymmärtää toisia ihmisiä paremmin. Ryhmä alkaa, kun siihen on riittävästi osallistujia.

## **Ilmoittautumiset Toiminnallinen kuntoutus Porttiin**

p. 040 680 3046

# Syömishäiriöryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

Syömishäiriöryhmä on suljettu ja määräaikainen ryhmä. Se on tarkoitettu yli 18-vuotiaille henkilöille, jotka kokevat tarvitsevansa ammatillista apua syömishäiriön hoitoon ja hallintaan sekä vertaistukea.

Ryhmän tavoitteena on tarjota psykososiaalista tukea ja keskustelufoorumi syömishäiriön kanssa eläville henkilöille. Ryhmässä voit saada tietoa sekä keinoja itsellesi omaan elämään ja arkeen sovellettavaksi. Tiedon avulla voit oppia ymmärtämään omia ajatus- sekä toimintamalleja paremmin. Lisäksi ryhmässä harjoitellaan toiminnallisesti ja tavoitteellisesti uusia tapoja arkeen, haitallisten totuttujen tapojen tilalle.

Ryhmään ilmoittautuneet haastatellaan ennen ryhmän alkamista ja ryhmään valitaan haastatteluiden perusteella enintään 5 henkilöä. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa.

**Ilmoittautumiset ryhmään:  
Toiminnallinen kuntoutus Portti  
p. 040 6803046**

# Täydentyvä vertaisryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

Toiminnallinen ryhmä, joka kokoontuu Portissa kerran viikossa. Ryhmässä on mahdollista tavata uusia ihmisiä sekä vaihtaa kuulumisia ja kokemuksia muiden kuntoutujien kanssa. Ryhmästä saa arkeen uutta tekemistä sekä sosiaalisia kanssakäymisiä, jotka tukevat ja edistävät kuntoutumista.

Mukaan voit ilmoittautua jatkuvasti. Ryhmäläisten enimmäismäärä on 12 henkilöä. Sovitaan tutustumiskäynti ennen ryhmässä aloittamista!

**Ryhmä kokoontuu  
keskiviikkoisin 14-15.30**



*Kuva: EKHVA kuvapankki*

**Lisätietoja**

**Portin yhteyspuhelimesta p. 040 680 3046**

# Uuvuksissa

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

Uuvuksissa-ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kuormittavassa elämäntilanteessa ja arjessa jaksaminen on haasteellista. Ryhmään voivat ohjautua työelämässä tai sen ulkopuolella olevat yli 18-vuotiaat henkilöt. Ryhmä ei ole diagnoosikeskeinen vaan tarve- ja kokemuslähtöinen.

Ryhmän tarkoituksena ja tavoitteena on tarjota psykososiaalista tukea uupumuksesta kuntoutumiseen. Ryhmä tarjoaa vertaistukea, tietoa sekä keinoja oman hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitämiseen.

Ryhmään valitaan 6-8 osallistujaa.

**Seuraava ryhmä aikaisintaan syksyllä 2024.**

## **Ilmoittautumiset:**

Toiminnallinen kuntoutus Portti

p. 040 680 3046

# **Vertaistukiryhmä ahdistus- ja paniikkioireiden kanssa eläville**

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

Ahdistus- ja paniikkioireisten vertaistukiryhmä on suljettu ja määräaikainen ryhmä. Se on tarkoitettu yli 18-vuotiaille henkilöille, jotka kokevat tarvitsevansa apua ja vertaistukea ahdistus- ja paniikkioireiden hallintaan. Ryhmä ei ole diagnoosikeskeinen vaan tarve- ja kokemuslähtöinen.

Ryhmään valitaan max 6 osallistujaa.

Ryhmän tarkoituksena ja tavoitteena on tarjota psykososiaalista tukea, vertaistukea sekä keskustelufoorumi ahdistus- ja paniikkioireiden kanssa eläville henkilöille. Ryhmässä voit saada vertaistukea, ymmärrystä, informaatiota sekä keinoja itsellesi omaan elämään ja arkeen sovellettavaksi.

**Ilmoittautumiset Toiminnallinen kuntoutus Porttiin**

p. 040 680 3046

# Vertaisryhmä psykoosisairaille

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

- Vertaisryhmä on tarkoitettu psykoosisairausdiagnoosin saaneille henkilöille
- Diagnoosin saamisesta voi olla jo pidempi aika tai tilanne voi olla sinulle uusi
- Ryhmä tarjoaa vertaistukea ryhmäläisten kesken ja toisena ohjaajana toimii koulutettu kokemusasiantuntija
- Ryhmän aikana saat tietoa sairaudesta ja siihen liittyvistä kuntoutusmuodoista. Ryhmässä vierailee kuntoutuksen ammattilaisia eri koulutustaustoilla
- Kaiken keskiössä on selviytymisen ja toivon näkökulma
- Vertaisryhmä kokoontuu **keskiviikkoisin klo 12.00-13.30**
- Ryhmään on haastattelu, ryhmä täydentyy asiakasohjauksien mukaan

## Ilmoittautumiset

Toiminnallinen kuntoutus Portti

p. 040 680 3046



Kuva: EKHVA Kuvapankki



# Ryhmät Ruokolahdella

# Kävelyryhmä

Keskiviikkoisin klo 9-10.15

Toiminnallinen kuntoutus Ruokolahti

Matintie 14-16

56100 Ruokolahti

- Avoin kaikille liikunnasta kiinnostuneille
- Ryhmän tavoitteena on innostaa kuntoutujia liikkeelle, löytää liikunnan ilo ja siitä tuleva hyvä olo, fyysisen kunnon ylläpito, psyykkisen voinnin ja mielialan koheneminen
- Matkan pituus n. 5 km
- Kävelysauvoja saatavilla lähtöpaikasta Matintieltä
- Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua

Ryhmän ohjaaja:

**Maarit Mälkiä p. 044 336 5682**



*Kuva: EKHVA Kuvapankki*

# Täydentyvä vertaisryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Ruokolahti

Matintie 14-16

56100 Ruokolahti

## Keskiviikkoisin 10-13 ja perjantaisin 9-12

- Ryhmä, jossa voit tavata toisia kuntoutujia
- Ryhmän tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen toimintaa, johon on helppo tulla mukaan
- Tarjolla kahvia ja teetä omakustannehintaan
- Perjantaisin paikalla kokemusasiantuntija klo 9 -11

Ryhmän ohjaaja:

**Maarit Mälkiä p. 044 336 5682**



Kuva: EKHVA:n kuvapankki

# Ryhmät Luumäellä

# Avoin päivätoiminta

Luumäen hyvinvointiasema

Marttilantie 28, Käynti takapihalta, G-ovi

54500 Taavetti

- Kohtaamispaikka kaikille jotka tarvitsevat seuraa, syyn lähteä kotoa, ja toimintaa päivään.
- Yhdessäoloa ja yhdessä suunniteltua toimintaa
- Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai klo 9:00 - 10:30 aina parittomilla viikoilla

## Tervetuloa!



*Kuva: EKHVA Kuvapankki*

**Lisätietoja:** sosiaaliohjaaja Silja Korhonen p. 040 146 3267

# Ryhmät Parikkalassa

# Avoim ryhmä

Parikkalan toiminnallinen kuntoutus

Lehmuskuja 3

59100 Parikkala

- Ryhmässä kuntoutujat voivat tehdä omatoimisesti mieleisiä tehtäviä mm. käsitöitä, aikuisten värityskirjan värittämistä, askartelua, lukea lehtiä tai käyttää asiakastietokonetta
- Ryhmä tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille
- Tavoitteena omatoimisuus
- Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 9-10

## **Lisätietoja:**

Henna Vikman

p. 044 781 2308

# Elokuvaryhmä

Parikkalan toiminnallinen kuntoutus

Lehmuskuja 3

59100 Parikkala

- Ryhmässä kuntoutujat katsovat yhdessä elokuvaa, voivat keskustella sen jälkeen
- Ryhmä tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille
- Tavoitteena: yhteisöllisyys, sosiaalisuus ja toisten huomioon ottaminen
- Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai. Kellonaika avoin

## **Lisätietoja:**

Henna Vikman

p. 044 781 2308



# Etsiväryhmä

Parikkalan toiminnallinen kuntoutus

Lehmuskuja 3

59100 Parikkala

- Ryhmässä katsotaan etsiväsarja, josta kuntoutujat voivat keskustella
- Ryhmä tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille
- Tavoitteena: yhdessä olo, jännitystä ilman pelkoa
- Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 10-11

## **Lisätietoja:**

Henna Vikman

p. 044 781 2308

# Mielen hyvinvoinnin ryhmä

Parikkalan toiminnallinen kuntoutus

Lehmuskuja 3

59100 Parikkala

- Seurakunnan järjestämä ryhmä, jota vetää diakoni
- Ryhmä tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille
- Tavoitteena: yhteisöllisyys, sosiaalisuus, mielenravinto
- Ryhmä kokoontuu 1 krt/kk maanantaisin klo 12-13

## **Lisätietoja:**

Henna Vikman

p. 044 781 2308

# Miesten ryhmä

Parikkalan toiminnallinen kuntoutus

Lehmuskuja 3

59100 Parikkala

- Ryhmässä tehdään miesten kanssa yhdessä suunnitelmat kevät/syyskaudelle, kaikkia kuunnellaan ja toiveet otetaan huomioon
- Ryhmä tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille
- Tavoitteena: Yhteisöllisyys, sosiaalisuus, yhdessä tekeminen ja toisien huomioon ottaminen
- Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 12-14

## **Lisätietoja:**

Henna Vikman

p. 044 781 2308

# Musiikkiryhmä

Parikkalan toiminnallinen kuntoutus

Lehmuskuja 3

59100 Parikkala

- Kuntoutujat kuuntelevat yhdessä musiikkia. Ryhmän aikana voi keskustella musiikista
- Tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille
- Tavoitteena: yhteisöllisyys, sosiaalisuus ja muiden huomioon ottaminen
- Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai. Aika on avoin

## **Lisätietoja:**

Henna Vikman

p. 044 781 2308

# Naisten ryhmä

Parikkalan toiminnallinen kuntoutus

Lehmuskuja 3

59100 Parikkala

- Naisten ryhmässä tehdään kuntoutujien toiveiden mukaan mm. askartelua, levyraatia, pelaamista, käsihoitoja
- Ryhmä tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille
- Tavoitteena yhteisöllisyys, yhdessä tekeminen
- Maanantaisin klo 12-13

## **Lisätietoja:**

Henna Vikman

p. 044 781 2308

# Ruokaryhmä

Parikkalan toiminnallinen kuntoutus

Lehmuskuja 3

59100 Parikkala

- Ruokaryhmässä valmistetaan yhdessä ruokaa ja ruokaillaan yhdessä. Kuntoutujien syntymäpäivät vietetään yhdessä samoin yhteinen jouluateria
- Ryhmä tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille
- Tavoitteet: yhteisöllisyys, yhdessä tekeminen, sosiaalisuus, terveellinen ruokavalio ja kannustaminen
- Maanantaina klo 9-12
- Perjantaina klo 9-12

## **Lisätietoja:**

Henna Vikman

p. 044 781 2308

## **Etelä-Karjalan hyvinvointialue**

Kirjaamo

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

etunimi.sukunimi@ekhva.fi

[www.ekhva.fi](http://www.ekhva.fi)

Y-tunnus: 3221313-1

Asiakirja päättyy tähän.