

Kuntouttavat ryhmät

Aikuisten monialaiset palvelut

Lista päivitetty 21.6.2023

Sisällysluettelo

Kuntouttavat ryhmät	4
Etäryhmät	5
Avoin etäryhmä	6
Naisten voimavara-etäryhmä	7
Läheiset-etäryhmä	8
ADHD-etäryhmä	9
Vertaistukiryhmä pitkäaikaista kipua kokeville	10
Sosiaalisen kognition etäryhmä	11
Ryhmät Lappeenrannassa	12
ADHD-ryhmä	13
Matala kynnys-ryhmä	14
Taidepolku	15
Jännä-ryhmä	16
Romu-ryhmä "romis"	17
Kädentaidot-ryhmä	18
Lisää liikuntaa-ryhmä	19
Varjoja ja valoa	20
Tekevät kädet – toimiva mieli	21
Avoimen ja joustavan mielen kurssi	22
Avoimen ja joustavan mielen kurssi - lisätietoa	23
Psykofyysinen hengitysryhmä	24
Nuorten taideryhmä	25
Kuntosaliryhmä	26
Levyraati	27
Dkt-hoito-ohjelma	28
Ohjaaminen Dkt-hoito-ohjelmaan	29
Nasevat	30
Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmä	32
Sosiaalisen kuntoutuksen lyhyt iltapäiväryhmä	33
Kuntouttavan työtoiminnan ryhmä	34
Oletko AUTISMIKIRJOLLA?	35
Peliperjantai	36
Kokemusasiantuntija-kahvila	37

Nuorten aikuisten peliryhmä	38
Valoa-ryhmä	39
Valveen olohuone	40
Valveilla - ryhmä.....	41
Yhdessä liikkuen	42
Korva-akupunktioryhmä.....	43
Seurakuntaryhmä.....	44
Skeematerapia-ryhmä.....	45
Sählyryhmä	46
Rahapeliriippuvuus hallintaan ryhmä	47
Rentoutusryhmä	48
Arki sujuvaksi - kurssi.....	49
Jalkapalloryhmä.....	50
Opiskelutaitojen harjoitteluryhmä	51
Ryhmät Joutsenossa.....	52
Aivojumpparyhmä	53
Kokemusasiatuntija-kahvila	54
Täydentyvä vertaistukiryhmä	55
Ulkoiluryhmä.....	56
Ryhmät Imatralla	57
Vertaistukiryhmä ahdistus- ja paniikkioireiden kanssa eläville	58
ADHD-ryhmä	59
Uuvuksissa.....	60
MOVE liikuntaryhmä	61
Dkt-hoito-ohjelma.....	62
Ohjaaminen Dkt-hoito-ohjelmaan	63
Avoimen ja joustavan mielen kurssi	64
Avoimen ja joustavan mielen kurssi - lisätietoa	65
Täydentyvä vertaisryhmä	66
KESÄN AVOIMET RYHMÄT	67
Sisu-ryhmä	68
Nuorten aikuisten ryhmä	69
Rentoutusryhmä	70
Vertaisryhmä psykoosisairaille	71
Itsemyötätuntoa arkeen	72
Sosiaalisen siivoamisen ryhmä	73
Korva-akupunktioryhmä.....	74

Skeematerapia-ryhmä.....	75
Hyvää mieltä liikunnasta.....	76
Ryhmät Ruokolahdella	77
Kävelyryhmä	78
Ryhmät Luumäellä.....	79
Avoin päivätoiminta	80
Ryhmät Parikkalassa	81
Avoin ryhmä	82
Elokuvaryhmä	83
Etsiväryhmä.....	84
Mielen hyvinvoinnin ryhmä.....	85
Miesten ryhmä	86
Musiikkiryhmä.....	87
Naisten ryhmä.....	88
Ruokaryhmä.....	89
Ryhmät Savitaipaleella	90
Savitaipaleen ryhmä.....	91

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 Imatralle, 2 asiakasta tiedossa.*

Apua ryhmäasioissa tai tilauksen tekemiseen saat ottamalla yhteyttä:

- Tiltu-työryhmään -> Sähköpostiryhmä: *AIMO ryhmätoiminta*
- Tai ryhmävastaaviin:
 - Lappeenranta: Tt Kati Savolainen, p. 040 139 0453, kati.savolainen@ekhva.fi
 - Imatra: Tt Heini McNichol, p. 040 637 8683, heini.mcnichol@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 ja

TORSTAISIN klo 10-11

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja/ilmoittautumiset:

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Puh. 040 680 3046

Naisten voimavara-etäryhmä

- Ryhmän tavoitteena on omien voimavarojen vahvistaminen ja itsensä ääreille pysähtyminen
- Ryhmä on tarkoitettu yli 18- vuotiaille naisille ja naiseksi itsensä kokeville, jotka tarvitsevat tukea omien voimavarojen tunnistamiseen ja kykyyn auttaa itse itseään
- Ryhmä järjestetään etänä Teamsin välityksellä maanantaisin klo 10.30-12.00.
- Ryhmä toteutuu etäyhteydellä, joten ryhmään voit osallistua vaikka kotisohvalta. Ryhmää varten tarvitset tietokoneen tai älylaitteen, sekä toimivan sähköpostiosoitteen.

Ryhmä on suljettu ja kokoontuu 10 kertaa. Ennen ryhmässä aloittamista, ohjaajat käyvät alkukeskustelun ryhmään ilmoittautuvan kanssa.

Ryhmäläisten enimmäismäärä on 7 henkilöä. Tiedustelut ja yhteydenotot ryhmänohjaajille.

Ryhmä on alkanut ja seuraavaan voi jonottaa!

Ryhmän ohjaajat:

Sosiaaliohjaaja Silja Korhonen p. 040 146 3267

Toimintaterapeutti Maiju Kokkonen p. 044 791 4683

Läheiset-etäryhmä

Vertaistukiryhmä päihteiden käyttäjien läheisille. Ryhmä toteutetaan Teams-etäryhmänä. Ryhmä on täydentyvä.

- Vertaistuellista keskustelua
- Tietoa riippuvuuksista ja hoidosta
- Ryhmän sisältöä kehitetään osallistujien toiveiden mukaan
- Ryhmäläisten toiveiden mukaan myös lähitapaamisia
- Ryhmä toteutuu mikäli ryhmäkerralle ilmoittautuu vähintään 3 henkilöä

Ryhmä tauolla. Käynnistetään uudestaan mikäli tarvetta ilmenee.

Ilmoittautumiset

sähköpostilla kimmo.puhakainen@ekhva.fi

Ryhmänohjaajina koulutettu kokemusasiantuntija ja ammattilainen päihdekuntoutumisyksiköstä.

ADHD-etäryhmä

- Ryhmä on tarkoitettu täysi-ikäisille asiakkaille, joilla on diagnosoitu ADHD tai ADD
- Ryhmä sisältää vertaistukea, tietoa ja ohjausta tarkkaavaisuushäiriöihin liittyen
- Ryhmän koko on max 6 henkilöä ja ryhmä on suljettu
- Ryhmä kokoontuu viikoittain n. 12 kertaa
- Ryhmän ajankohta tarkentuu myöhemmin

Ryhmä toteutuu etäyhteydellä, joten ryhmään voit osallistua vaikka kotisohvalta. Huomioithan, että ryhmää varten tarvitset kamerallisen tietokoneen tai älylaitteen sekä erilliset kuulokkeet hyvän äänenlaadun takaamiseksi. Etäryhmään osallistuessasi pidäthän huolta rauhallisesta tilasta, jotta voimme taata kaikille osallistujille häiriöttömän ryhmäkerran.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

tt Kati Savolainen p. 040 1390453

Valveen yhteyspuhelin p. 040 1944882

Vertaistukiryhmä pitkäaikaista kipua kokeville

Vertaistukiryhmä pitkäaikaista kipua kokeville on suljettu ja määräaikainen ryhmä. Se on tarkoitettu yli 18-vuotiaille henkilöille, jotka kokevat tarvitsevansa apua kipuoireiluunsa. Ryhmä ei ole diagnoosikeskeinen vaan tarve- ja kipukokemukslähtöinen. Ryhmässä käytetään keskustelun tukena ja virittäjänä erilaisia teemoja ja alustuksia sekä toiminnallisia menetelmiä. Ryhmään valitaan max 6 osallistujaa. Ryhmäläiset haastatellaan ennen ryhmän alkamista.

Ryhmän tarkoituksena ja tavoitteena on tarjota psykososiaalista tukea sekä keskustelufoorumi kipupotilaille, missä voi luovasti ja avoimesti saada vertaistukea, ymmärrystä, informaatiota sekä keinoja itselle omaan elämään ja arkeen sovellettavaksi. Keskitymme ryhmässä vahvuuksien ja voimavarojen vahvistamiseen. Ryhmään osallistuminen ei ole kivuista riippuvainen, koska ryhmä toteutetaan etänä.

Ryhmä toteutetaan Teams -sovellusta käyttäen.

Ryhmä alkaa kun ilmoittautuneita on tarpeeksi.

Ohjaajat/ilmoittautuminen:

Toimintaterapeutti Hanna-Maria Nokree 040 529 9343

Sairaanhoitaja Jutta Kokko 040 567 0438

tai Toiminnallinen kuntoutus Portin yhteyspuhelin 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 tai ADD
- Ryhmä sisältää vertaistukea, tietoa ja ohjausta tarkkaavaisuushäiriöihin liittyen
- Ryhmän koko on max 6 henkilöä ja ryhmä on suljettu
- Ryhmä kokoontuu viikoittain n. 12 kertaa
- Ryhmän ajankohta tarkentuu myöhemmin

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

tt Kati Savolainen p. 040 1390453

Valveen yhteyspuhelin p. 040 1944882

Matala kynnyks-ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Ryhmän tavoitteena on saada harjoitusta sosiaalisissa tilanteissa, onnistumiskokemuksia, tukea vuorokausirytmien ylläpitämiseen ja arjen hallintaan sekä lisätä itsetuntemusta turvallisessa ilmapiirissä.

Ryhmäpäivien teemat: keskustelu/vertaistuki, rentoutus sekä toiminnallinen ryhmästä nouseva teema.

- ryhmä on suljettu, 5-8 osallistujaa

- tapaamiset 3 x viikossa: keskiviikko, torstai ja perjantai 9-12.00, yht. 16 vk

Sovitaan tutustumiskäynti ennen ryhmän alkamista.

Yhteydenotot:

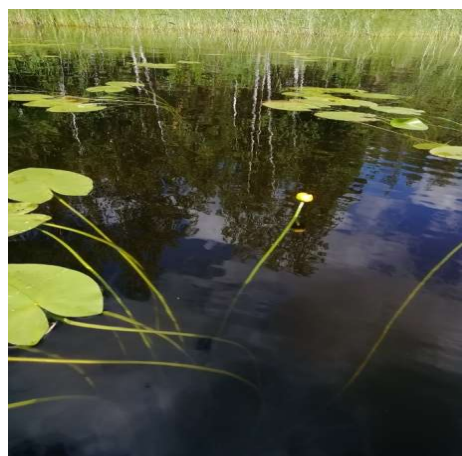
mth Eija Suvanto p. 040 127 4107 ja

sh Petra Federley p. 0400 157 521

Lisäksi ryhmässä ohjaajina psykologi Tinja

Juselius ja psykofyysinen terapeutti Siiri

Piironen



Kuva: Petra Federley

“Ei niin, ettenkö haluaisi olla oma itseni, vaan että voin olla jotain muutakin.”

- Miina Savolainen -

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:

mielenterveyshoitaja Eija Suvanto, p. 040 1274107

askartelunohjaaja Sari Avelin, p. 040 1274206

Tervetuloa!

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. 10 krt
- Tutustumiskäynti ennen ryhmän alkamista

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



Kuva: Petra Federley

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 Sari Avelin p. 040 1274206 ja

Helena Huolman p. 040 1274207.

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 viikontähtäinä.

Kesällä ei oteta uusia ryhmäläisiä.

Lisätietoja:

Askartelunohjaajat Sari Avelin p. 040 1274206 ja

Helena Huolman p. 040 1274207.

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

Varjoja ja valoa

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Ryhmä sinulle, jolla on todettu masennus.

Sinulla on mahdollista jakaa omia ajatuksia ja tuntemuksia turvallisessa ilmapiirissä sekä löytää voimavaroja arkeen. Tarkastelemme yhdessä toimintojen, ajatusten ja sosiaalisten suhteiden vaikutusta mielialaan.

Ryhmässä saat tietoa ja voit lisätä ymmärrystäsi masennuksesta.

Ryhmätapaamiset ovat maanantaisin klo 14.00 – 15.30, yhteensä 12 krt.

Ryhmä on suljettu, ryhmässä enintään 6 henkilöä.

Ennen ryhmän alkua sovitaan tutustumiskäynti ohjaajien kanssa.

Ohjaajat:

th Ulla Käppi p. 044 7914621 ja

sh Petra Federley p. 0400 157521



Kuva: Petra Federley 2022

Tekevät kädet – toimiva mieli

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Torstaisin klo 12.00–13.30

- 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 aktivoida 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



Kuva: EKHVA kuvapankki

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 Heini McNichol p. 040 637 8683 ja sh Sanna Lahtinen p. 040 179 9516.

Avoimen ja joustavan mielen kurssi - lisätietoa

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 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 tunnistetaan 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.

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

Nuorten taideryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Ryhmäkertoihin sisältyy omaa "taiteilua" vaihtuvin teemoin sekä käyntejä näyttelyissä.

Tavoitteena on voimaantua taiteesta ja omasta tekemisestä sekä herätellä luovuuttaan eri tekniikkojen avulla.

TÄRKEINTÄ ON TEKEMINEN JA KOKEMINEN!

Ryhmä on kesäisin tauolla.

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

Taideryhmä toimii täydentyvänä, joten ryhmään voi ilmoittautua jatkuvasti.

Ohjaajina toimivat ja lisätietoja antavat:

mielenterveyshoitaja Eija Suvanto, p. 040 1274107

askartelunohjaaja Sari Avelin, p. 040 1274206

TERVETULOA!

Kuntosaliryhmä

Lappeenrannan uimahalli

Pohjolankatu 29

53100 Lappeenranta

- Ryhmä on tarkoitettu kaikenikäisille, jotka haluavat lisätä liikuntaa omaan arkeensa, mutta tarvitsevat tukea liikkeelle lähtemiseen.
- Kuntosaliryhmään voit osallistua vaikka sinulla ei olisikaan aiempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Ryhmässä voi tehdä harjoitteita omalla tasolla ja apua laitteiden käyttöön on saatavilla.
- Ryhmä on täydentyvä ja mukaan voit ilmoittautua jatkuvasti. Kokoonnumme **maanantaisin klo 11.00-12.30** Lappeenrannan uimahallin kuntosalilla. Tapaamme lipunmyyntiluukun edessä!

Kuntosalin kertamaksu on aikuisilta 5,50 e ja eläkeläisiltä tai opiskelijoilta 3,85 e. Kysy lisää myös edullisista sarjalipuista ja erityisryhmien kuntosalikortista.

Toimintaterapeutti

Anne Korhola p. 044 7914767

Otahan yhteyttä niin kerron mielelläni lisää!

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

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.

Yhteydenotot ryhmän ohjaajiin

Imatra: sh Susanna Tiilikainen, p. 040 1944027, sh Sirpa Kilpeläinen, p. 040 570 2402

Lappeenranta: sh Sade Jaatinen, p. 040 6513865, sh Hanna-Kaisa Anttila,
p. 040 6511350

Ohjaaminen Dkt-hoito-ohjelmaan

Ohjaus tapahtuu kirjaamalla psykiatrian AVOKER-lehdelle:

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

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 Anna Ahonen p. 040 6513190



Kuva: EKHVA kuvapankki

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmä

Nuorten paja

Anni Swanin katu 7

53100 Lappeenranta

Nuorten pajalla pääset harjoittelemaan sosiaalisia taitojaan turvallisessa pienryhmässä. Meillä käyminen on tavoitteellista ja kuntouttavaa toimintaa. Tavoitteenasi voi olla vaikka, että saat sisältöä arkeen, tulevaisuuden suunnitelmiasi selkeytyisivät ja kuntoutuisit takaisin opiskelu- tai työelämään.

Nuorten pajan sosiaalisen kuntoutuksen ryhmä on tarkoitettu 18-28-vuotiaille Etelä-Karjalan alueella asuville nuorille aikuisille.

Sosiaalihuoltolain mukaiseen sosiaaliseen kuntoutukseen voi hakeutua matalalla kynnyksellä Nuorten aikuisten sosiaalityön tai suoraan Nuorten pajan kautta.

Ryhmään mahtuu kahdeksan nuorta.

Ryhmään otetaan uusia asiakkaita aina paikan vapautuessa.

Haastattelemme aina ensin uudet asiakkaat.

Ryhmä kokoontuu tiistaisin ja torstaisin klo 9-13

Monarin 2.kerroksen salissa.

Ohjaajat:

Jutta Saarela p. 040 1390 412

Laura Koivisto p. 040 6514 110, Sij. p 040 6511 584



Kuva: Jutta Saarela

Sosiaalisen kuntoutuksen lyhyt iltapäiväryhmä

Nuorten paja

Anni Swanin katu 7

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, Sij. p 040 6511 584



Kuva: Jutta Saarela

Kuntouttavan työtoiminnan ryhmä

Nuorten paja

Anni Swanin katu 7

53100 Lappeenranta

Nuorten pajalla pääset harjoittelemaan sosiaalisia taitojasi turvallisessa pienryhmässä. Ryhmässä käymisen tavoitteena voi olla, että saat sisältöä arkeesi, tulevaisuuden suunnitelmasi selkiytyisivät tai että kuntoutuisit takaisin opiskelu-/tai työelämään.

Nuorten pajan Kuntouttavan työtoiminnan ryhmä on tarkoitettu 18-28-vuotiaille Etelä-Karjalan alueella asuville nuorille aikuisille.

Reitti ryhmämuotoiseen kuntouttavaan työtoimintaan Nuorten pajalle kulkee TYP:n kautta.

Ryhmään mahtuu kahdeksan nuorta.

Ryhmään otetaan uusia asiakkaita aina paikan vapautuessa.

Haastattelemme aina ensin uudet asiakkaat.

Ryhmä kokoontuu maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin

klo 9-13 Monarin 2.kerroksen salissa.

Ohjaajat:

Jutta Saarela p. 040 1390 412

Laura Koivisto p. 040 6514 110, Sij. p 040 6511 584



Kuva: Jutta Saarela

Oletko AUTISMIKIRJOLLA?

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

- ❖ Tervetuloa mukaan, jos kaipaat tietoa autismikirjon häiriöistä ja haluat jakaa kokemuksia arjen haasteista ja selviytymiskeinoista vertaistesi kanssa
- ❖ Ryhmä on tarkoitettu täysi-ikäisille asiakkaille, joilla on autismikirjon diagnoosi tai epäily siitä
- ❖ Ryhmän koko on 5-7 henkilöä ja ryhmä on täydentyvä
- ❖ Sisältää vertaistukea ja ohjausta autismikirjon häiriöihin liittyen
- ❖ Ryhmä kokoontuu yhteensä 12 kertaa, 2h/krt, maanantai-iltapäivisin
- ❖ Ryhmä alkaa, kun riittävä määrä osallistujia on ilmoittautunut ryhmään ja heidät on haastateltu

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

tt Piriita Kontinen p. 040 651 3077, tt Minna Ilonen p. 040 570 3628

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

Kokemusasiantuntija-kahvila

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Kokemusasiantuntijakahvila maanantaisin klo 13-15.

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.

Maanantaisin klo 13-15 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

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

Valoa-ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Valoa -ryhmä on toiminnallinen, täydentyvä ryhmä, joka kokoontuu pääsääntöisesti Valveessa.

Ryhmässä sinun on mahdollista tavata uusia ihmisiä ja vaihtaa ajatuksia muiden kuntoutujien kanssa sekä löytää uutta mielenkiintoista tekemistä arkeesi.

Ryhmä on täydentyvä, joten mukaan voit ilmoittautua jatkuvasti. Ryhmäläisten enimmäismäärä on 15 henkilöä.

Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 12-14.

Tiedustelut ja yhteydenotot ryhmänohjaajille.

Sovitaa tutustumiskäynti ennen ryhmässä aloittamista.

Ryhmän ohjaajat:

Mth Eija Suvanto p. 040 127 4107

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.

Olohuoneen yhteydessä on yhteistyötunti Lappeenrannan seudun mielenterveysyhdistys Ry:n kanssa. Yhteistyötunnin aikana on mahdollisuus mm. tutustua yhdistyksen toimintaan.

Olohuoneessa mahdollisuus ostaa kahvia ja teetä edulliseen hintaan.

Olohuone on auki keskiviikkoisin klo 13-15.

Tervetuloa!

Valveen yhteyspuhelin

p. 040 194 4882



Kuva: Hanna Skyttä

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

Yhdessä liikkuen

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Yhdessä Liikkuen -ryhmä on suunnattu nuorille aikuisille (18-30v.), jotka kaipaavat kevyttä liikuntaa arkeensa. Ryhmässä tutustutaan matalalla kynnyksellä uusiin lajeihin, liikutaan luonnossa kevyesti ja huolletaan kehoa. Ryhmä sijoittuu aamupäivään, joten se tukee myös vuorokausirytmää.

Ryhmän tavoitteena on tukea ja kannustaa asiakasta liikkumaan, sekä tarjoamaan kotoa lähtemisiä.

Ryhmä on täydentyvä, jossa on enintään 8 asiakasta. Ryhmä sisältää liikunnan lisäksi sosiaalisia kanssakäymisiä.

Ryhmä kokoontuu maanantaisin 10:30-11:30.

Sovithan tutustumiskäynnin ohjaajien kanssa ennen ryhmän alkua.

Ohjaajat:

Th Ulla Käppi, p. 044 791 4621

Sh Anna Ahonen, p. 040 651 3190

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.

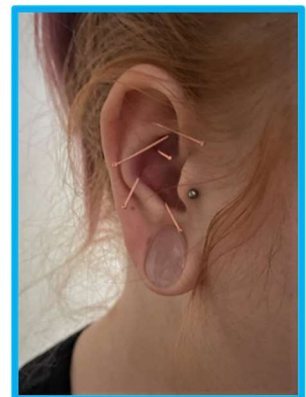
Ryhmään tulee saapua **keskiviikkoisin klo 13:30-13:45** välillä. Osallistujia mahtuu mukaan 6/kerta. Ryhmäkäyntejä enintään 10/hoitajakso.

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



Kuva: Sini Huipero

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

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

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
Kati Savolainen p. 040 139 0453 Toiminnallinen kuntoutus Valve

Rahapeliiriippuvuus hallintaan ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

- Ryhmä on tarkoitettu täysi-ikäisille asiakkaille, jotka kokevat rahapelaamisen ongelmana. Ryhmään ei tarvita diagnoosia.
- Ryhmä sisältää vertaistukea, tietoa ja ohjausta rahapeliiriippuvuuteen liittyen.
- Ryhmän koko on max 6 henkilöä ja ryhmä on suljettu
- Ryhmä kokoontuu viikoittain 8 kertaa, ryhmäkerran pituus on 1,5h
- Ryhmän ajankohta tarkentuu myöhemmin

Tiedustelut ja ilmoittautumiset ryhmänohjaajille:

Sh Heidi Laitinen, p. 040 015 4548

Th Ulla Käppi, p. 044 7914621

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

Toimintaterapeutti

Pirita Kontinen puh. 0406513077



Kuva: Siiri Piironen

Arki sujuvaksi - kurssi

Etelä-Karjalan Marttakeskuksen opetuskeittiö

Valtakatu 45

53100 Lappeenranta

- Ryhmässä saat tietoa, vinkkejä ja käytännön taitoja arjen sujumiseen. Kurssin aiheina ovat mm. hyvä ruoka ja ravitseminen, helppo pyykinpesu ja siivous sekä omat rahat ja kulutustottumus. Ryhmässä valmistetaan maittavia ateriakokonaisuuksia Penninvenyttäjän keittokirjan resepteistä. Ryhmäläiset saavat itselleen omaksi Penninvenyttäjän keittokirjan ryhmän jälkeen.
- Ryhmä on suljettu ja ryhmään otetaan max. 8 ryhmäläistä
- Ryhmä kokoontuu Etelä-Karjalan Marttakeskuksen opetuskeittiöllä:

ke 20.9. klo 9:30 – 12:30

ke 4.10. klo 9:30 – 12:30

ke 18.10. klo 9:30 – 12:30

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

sh Anna Ahonen p. 040 6513190

Valveen yhteyspuhelin p. 040 1944882

Jalkapalloryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Kesän 2023 ajaksi Sählyryhmä siirtyy ulos jalkapallon pariin.

Yhteistyössä Lappeenrannan Liikuntatoimen kanssa järjestettävä Jalkapalloryhmä on tarkoitettu psykososiaalista tukea tarvitseville.

Jalkapalloa on maanantaisin 22.5.-26.6. klo 13-14 Ratsumestarin kentällä (Puhakankatu 4).

Ryhmänohjaajana toimii Jenni Lehti.

Ryhmä on maksuton.

Ilmoittautua ei tarvitse etukäteen. Riittää kun ilmaantuu sovittuna aikana paikalle.

Mukaan tarvitsee liikunnalliset vaatteet ja kengät sekä juomapullon.

Yhteydenotot:

Jenni Lehti p. 0400 157 514 Lpr Liikuntatoimi tai

Kati Savolainen p. 040 139 0453 Toiminnallinen kuntoutus Valve

Opiskelutaitojen harjoitteluryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4, 1krs.

53900 Lappeenranta

Opiskelutaitojen harjoitteluryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka 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. Ryhmään mahtuu max. 8 henkilöä.

Ryhmä alkaa 7.6.2023 ja kokoontuu keskiviikkoisin klo 12:30-14:00
Toiminnallinen kuntoutus Valveessa.
Tapaamisia on yhteensä 8 kertaa.

Lisätietoja ryhmästä ja ohjautumiset:

sos.ohj. Silja Korhonen p. 040 146 3267

th Ulla Käppi p. 044 791 4621



Kuva: Kati Savolainen

Ryhmät Joutsenossa

Aivojumpparyhmä

Välitie 6

54100 JOUTSENO

Täydentyvä toiminnallinen ryhmä, joka kokoontuu Joutsenossa.

Ryhmässä tehdään yhdessä kognitiivisia toimintoja aktivoivia ja kuntouttavia harjoitteita.

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

Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 9-10.30

Lisätietoja:

Mth Maarit Mälkiä, p. 044 3365682

Sh Tytti Kakkuri, p. 040 6469566



Kuva: EKHVA kuvapankki

Kokemusasiantuntija-kahvila

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 8.30-10.30

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 12-14

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. Ryhmän aamuajankohta tukee myös vuorokausirytmien ylläpitämistä. Liikunnan lisäksi saat arkeesi myös sosiaalisia kanssakäymisiä.

Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 9-10

Lisätietoja:

Mth Maarit Mälkiä, p. 044 3365682

Sh Tytti Kakkuri, p. 040 6469566



Kuva: EKHVA kuvapankki

Ryhmät Imatralla

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 Porttiin

p. 040 680 3046

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

Ilmoittautumiset:

Toiminnallinen kuntoutus Portti

puh. 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.

Ilmoittautumiset Portin henkilökunnalle

p. 040 680 3046

MOVE liikuntaryhmä

Maanantaisin klo 14-15.30

Imatran urheilutalolla

- Kesällä ulkoliikuntaa; frisbee-golfia, petanqueta ym.
- Talvella pelataan sisällä salibandyä
- 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
- Ryhmä soveltuu kaikille liikkumisesta innostuville. Ryhmä on täydentyvä

Tule mukaan!

Ilmoittautuminen Porttiin, ohjaajana vertaisohjaaja Anton Rantalainen

Portin yhteyspuhelin: Puh. 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 yksilöterapiatapaamiset kerran viikossa.

Yhteydenotot ryhmän ohjaajiin

Imatra: sh Susanna Tiilikainen, p. 040 1944027, sh Sirpa Kilpeläinen, p. 040 570 2402

Lappeenranta: sh Säte Jaatinen, p. 040 6513865, sh Hanna-Kaisa Anttila,
p. 040 6511350

Ohjaaminen Dkt-hoito-ohjelmaan

Ohjaus tapahtuu kirjaamalla psykiatrian AVOKER-lehdelle:

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

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 Heini McNichol p. 040 637 8683 ja sh Sanna Lahtinen p. 040 179 9516.

Avoimen ja joustavan mielen kurssi – lisätietoa

Itsekontrolli – kyky hillitä haluja, impulseja 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 kokemus kärsimys jää helposti piiloon.

Radikaalisti Avoin Dialektinen Käyttäytymisterapia eli RA-DKT

RA-DKT on näyttöön perustuva dialektisen käyttäytymisterapian 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.

Täydentyvä vertaisryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

Toiminnallinen ryhmä, joka kokoontuu Portissa kaksi kertaa 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 klo 12-14**



Kuva: EKHVA kuvapankki

Lisätietoja

Portin yhteyspuhelimesta p. 040 680 3046

KESÄN AVOIMET RYHMÄT

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

- **TIISTAISIN klo 12-14**
- **KESKIVIIKKOISIN klo 12-14**

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 kanssa. Ryhmästä saa kesäpäiviin tekemistä sekä sosiaalista kanssakäymistä, mikä tekee mielelle hyvää. Ryhmiä ohjaavat sairaanhoitajat voivat tarvittaessa tehdä asiakkaalle laboratoriolähetteitä sekä laittaa reseptejä uusittavaksi.



Kuva: Tytti Kakkuri

Lisätietoja Portin yhteyspuhelimesta p. 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**

HUOM! Ryhmä on tällä hetkellä täynnä, uusia ilmoittautumisia ei juuri nyt voida ottaa

Tiedustelut:

Toiminnallinen kuntoutus Portti, p. 040 680 3046



Kuva: EKHVA Kuvapankki

Nuorten aikuisten ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

- Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden harjoitella, miten viettää aikaa muiden nuorten aikuisten kanssa. Tavoitteena myös oppia lähtemään sovittuna aikana sovittuun paikkaan.
- Ryhmä on tarkoitettu 18-30-vuotiaille, joilla on erilaisia haasteita sosiaalisiin tilanteisiin liittyen.
- Ryhmään otetaan 6-8 henkilöä
- Ennen ryhmän alkamista järjestetään jokaiselle osallistujalle henkilökohtainen 30 minuutin esittely/tutustumiskäynti.
- Ryhmä kokoontuu 29.5. alkaen aina maanantaisin klo 12-14 (heinäkuussa kesätauko)

Ilmoittautumiset ryhmänohjaajille 22.5.menessä.

Hanna-Maria Nokree puh: 040 8431939 ja Kirsi Keskitalo puh: 040 1799516



Kuva: EKHVA Kuvapankki

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.

Ryhmään valitaan noin 5 osallistujaa. Aloitusajankohta tarkentuu, kun ryhmä on täynnä.

Ilmoittautumiset:

Porttiin

Puh. 040 680 3046



Kuva: Siiri Piironen

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

Sosiaalisen siivoamisen ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

- Sopii henkilöille, joiden on mm. toiminnanohjauksen hankaluuksista johtuen vaikea saada pidettyä huolta kodin järjestyksestä, aloittaminen on yksin vaikeaa tai koti on mennyt kaaokseen.
- Ryhmään osallistumiseen vaaditaan oma halu saada asuntoa parempaan järjestykseen ja oppia uusia tapoja järjestyksen ylläpitämiseen.
- Suljettu ryhmä kokoontuu 10 kertaa, joiden aikana ohjaajien tuella ryhmäläiset tekevät omat kodin järjestämiseen liittyvät tavoitteet, suunnittelevat välitehtäviä ryhmäkertojen välille ja seuraavat omaa edistymistään. Ohjaajat auttavat jäsentämään toimintaa ja tukevat jokaista omia tavoitteita kohti.
- Halutessaan ryhmäläiset voivat järjestellä kotejaan myös yhdessä työpareina tai pienryhmissä.
- Ryhmään ilmoittautuneet tavataan ennen ryhmän alkua ryhmän sopivuuden varmistamiseksi.

Ilmoittautumiset

Toiminnallinen kuntoutus Portti, 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

Heidi Villanen 0400833445

tai sähköpostilla: etunimi.sukunimi@ekhva.fi

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. 040 195 9508

Psykologi Reetta Pöntinen p. 044 791 4461

Hyvää mieltä liikunnasta

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

- Suljettu 10 kerran ryhmä (max. 8 hlöä), jossa tutustutaan erilaisiin liikuntamuotoihin matalan kynnyksen periaatteella ryhmäläisten eri kuntotasot huomioiden. Kokeiltavat liikuntalajit sovitaan yhdessä ryhmäläisten toiveet huomioiden. Lajeina voi olla esim. kävely, kuntosali, sulkapallo tai vaikkapa kehonhuolto, mutta mitä vain voi ehdottaa.
- Ensisijaisena tavoitteena on innostaa kokeilemaan uusia asioita ja löytää liikkeestä iloa ja hyvää oloa. Siinä sivussa liikunta hellii myös fyysistä kuntoa sekä mielialaa!
- Ryhmässä saat myös perustietoa mm. arkiaktiivisuuden lisäämisestä ja ravitsemuksesta.
- Kohderyhmänä eri ikäiset ja kuntoiset asiakkaat, jotka haluavat lisätä liikuntaa omaan arkeen. Jos ei yksin tule kotoa lähdettyä liikkumaan, niin ryhmässä "ryhmävoima" ja mukava meininki saavat liikkeelle!

Kokoontuminen aina ensin Portissa, ellei toisin sovita.

Ilmoittautumiset

Toiminnallinen kuntoutus Portti, p. 040 680 3046

Ryhmät Ruokolahdella

Kävelyryhmä

Keskiviikkoisin klo 9-10.30

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

Puh. 044 336 5682



Kuva: EKHVA 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

Ryhmät Savitaipaleella

Savitaipaleen ryhmä

Peiponpesä
Koivutie 3 A 2
54800 Savitaipale

Savitaipaleen avoin ryhmä on vapaata yhdessä oloa ja toimintaa. Ryhmä on paikka mihin lähteä kotoa, sieltä löytyy seuraa ja toimintaa päivään. Ryhmässä on mahdollisuus tavata uusia ihmisiä ja vaihtaa kuulumisia. Sosiaaliset kanssakäymiset edistävät ja tukevat kuntoutusta.

Ryhmä kokoontuu 10 kertaa ajalla 20.4.-22.6.2023 klo 11:30-13:00.

Ryhmä on tällä hetkellä täydentyvä ja mukaan otetaan max. 10 hlö.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset numeroon 040 834 5893. Ryhmää ohjaavat Peiponpesän henkilökunta.

Tervetuloa mukaan ryhmään!



Kuva: EKHVA:n kuvapankki

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

Y-tunnus: 3221313-1

Asiakirja päättyy tähän.