

Kuntouttavat ryhmät

Aikuisten monialaiset palvelut

Lista päivitetty 21.3.2025

Sisällys

Kuntouttavat ryhmät	0
Aikuisten monialaiset palvelut	0
Lista päivitetty 21.3.2025	0
Kuntouttavat ryhmät	4
Etäryhmät	5
Avoin etäryhmä	6
Sosiaalisen kognition etäryhmä	7
Ryhmät Lappeenrannassa	8
ADHD-ryhmä	9
Ahdistuksen hoito-ohjelma (KLT).....	10
Autismikirjolla	11
Avoimen ja joustavan mielen kurssi	12
- Lisätietoa Avoimen ja joustavan mielen kurssista	13
- Ohjaus avoimen ja joustavan mielen kurssille.....	15
DKT-hoito-ohjelma.....	16
Ohjaaminen DKT-hoito-ohjelmaan.....	17
Itsemyötätuntoa arkeen	18
Jännä-ryhmä	19
Kaksisuuntaisen mielialahäiriön psykoedukaatioryhmä	20
Kokemusasiantuntijoiden avoin ryhmä	21
Korva-akupunktioryhmä.....	22
Kädentaidot-ryhmä	23
Levyraati.....	24
Lisää liikuntaa-ryhmä.....	25
Masennuksen hoito-ohjelma (KLT).....	26
Nuorten aikuisten peliryhmä	27
Opiskelutaitojen harjoitteluryhmä	28
Peliperjantai	29
Päihde-DKT.....	30
Rentoutusryhmä	31
Romu-ryhmä "romis".....	32
Seurakuntaryhmä.....	33
Skeematerapiaryhmä	34

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmä	36
Sosiaalisten taitojen- ryhmä.....	37
Syömishäiriöryhmä	38
Sählyryhmä	39
Taidepolku	40
Tekevät kädet -toimiva mieli	41
Toiminnanohjauksen ryhmä.....	42
Työkaluja unettomuuden hoitoon	43
ValArt - Nuorten aikuisten taideryhmä.....	44
Valveen olohuone	45
Valveilla – ryhmä.....	46
Vireystilan säätelyn ryhmä.....	47
Ryhmät Joutsenossa.....	48
Avoin ryhmä	49
Musiikkiryhmä.....	50
Kehonhuoltoryhmä.....	51
Täydentyvä vertaistukiryhmä	52
Ulkoiluryhmä.....	53
Ryhmät Imatralla	54
ADHD-ryhmä	55
Ahdistuksen hoito-ohjelma (KLT).....	56
Avoimen ja joustavan mielen kurssi	57
- Lisätietoa Avoimen ja joustavan mielen kurssista	58
- Ohjaus avoimen ja joustavan mielen kurssille.....	60
Avoimet ryhmät.....	61
DKT-hoito-ohjelma.....	62
Ohjaaminen DKT-hoito-ohjelmaan.....	63
Itsemyötätuntoa arkeen	64
Korva-akupunktiryhmä.....	65
Nuorten Aikuisten Sosiaalisen Kuntoutuksen Ryhmä	66
Peliaika	67
Psykoosisairaiden ryhmä.....	68
Päiväkeskustoimintaa päihteiden käyttäjille	69
Rentoutusryhmä	70
Sisu-ryhmä	71
Skeematerapiaryhmä	72
Täydentyvä vertaisryhmä	74

Uuvuksissa.....	75
Ryhmät Ruokolahdella	76
Täydentyvä vertaisryhmä	77
Ryhmät Parikkalassa	78
Avoin ryhmä	79
Elokuvaryhmä	80
Etsiväryhmä.....	81
Mielen hyvinvoinnin ryhmä.....	82
Miesten ryhmä	83
Musiikkiryhmä.....	84
Naisten ryhmä.....	85
Ruokaryhmä.....	86

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
 - Imatra: Sh Tytti Kakkuri, p. 0406469566,
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.

Avoim 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, 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 toteutuu etäyhteydellä. Ryhmään voi osallistua, vaikka etälaitteita ei itseltä löytyisi. Tässä tilanteessa asiakkaalle pyritään mahdollistamaan osallistuminen Valveen tai Portin tiloissa.

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: Valve p. 040 194 4882 tai Portti p. 040 680 3046

Ryhmät Lappeenrannassa

ADHD-ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4 A

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 noin 12 kertaa.
- Ennen ryhmän aloitusta sovimme alkuhaastattelun.
- **Seuraavat ryhmät alkavat keväällä 2025.**

Ryhmään ohjaus Lifecare-viestillä (suorituspaikka EMVET).

Lisätiedot:

Toiminnallinen kuntoutus Valve

p. 040 194 4882

Ahdistuksen hoito-ohjelma (KLT)

Toiminnallinen kuntoutus Valve,

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan (KLT) pohjautuvassa

lyhytterapiaryhmässä havainnoidaan ja tarkastellaan ahdistusta ylläpitäviä automaattisia ajatus- ja käyttäytymismalleja. Ryhmässä opetellaan uusia taitoja, joita harjoitellaan ryhmän ulkopuolella erilaisten välitehtävien avulla. Tavoitteena on, että suhde omiin ajatuksiin ja tunteisiin muuttuisi joustavammaksi.

Ryhmään osallistuvilta toivotaan valmiutta ja motivaatiota muutostyöskentelyyn sekä sitoutumista ryhmäkäynteihin ja kotiharjoittelun tekemiseen.

Ennen ryhmässä aloittamista, ohjaajat käyvät alkukeskustelun ryhmään ilmoittautuvan kanssa.

Ryhmä on suljettu, ryhmäkoko 4 - 6 osallistujaa. Ryhmä kokoontuu yhteensä 8 kertaa.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

sh Anna Ahonen p. 040 651 3190

psyk.sh Petra Federley p. 0400 157 521

Autismikirjolla

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Ryhmä on tarkoitettu autismikirjon häiriön diagnoosin saaneille.

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.

Ryhmässä on max 7 ryhmäläistä, jotka valitaan haastatteluiden perusteella.

Ryhmä kokoontuu viikoittain noin 15 kertaa.

Yhteydenotot:

Ryhmän ohjaajat:

tt Simo Kuikka p. 040 355 48 77

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 lisäkurseja aloitetaan tarpeen mukaan Lappeenrannassa ja Imatralla.

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

Ohjaajien yhteystiedot:

Lappeenranta: 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, sh Sanna Lahtinen p. 040 179 9516 ja sh
Tytti Kakkuri p.040 6469566.

- 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 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 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 vastuutyöntekijyys, 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 haastatteluajan varaamista varten.
- Kurssin ajaksi omahoitajan/vastuutyöntekijän käynnit harvennetaan asiakkaan vointi ja tilanne huomioiden → vastuutyöntekijä säilyy kurssin ajan (esim. mahdollisuus reagoida nopeasti muuttuviin tilanteisiin)
- Lisätietoja voit kysyä: Pirita Kontinen p. 040 651 3077 (Valve), Sanna Lahtinen p. 040 179 9516 (Portti)

DKT-hoito-ohjelma

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

Imatra: Keskiviikkoisin klo 14-16, Tainionkoskentie 1, 55100 Imatra

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

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

Ennen hoito-ohjelman alkamista asiakas osallistuu pre-vaiheeseen. Pre-vaiheessa tutustutaan hoito-ohjelmaan ja 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 viikoittainen taitoharjoitteluryhmä ja yksilöterapia tapaamiset kerran viikossa

Ryhmän ohjaajien yhteystiedot:

Lappeenranta: sh Marko Tarvainen, p. 0400 154 558 ja sh Satu Rautio, p. 040 651 1762

Imatra: sh Heidi Ravattinen, p. 040 127 4276 ja sh Veera Sironen, p. 040 6514109

Ohjaaminen DKT-hoito-ohjelmaan

Ohjaus DKT-hoito-ohjelmaan tapahtuu kirjaamalla Psykiatrian AVOKER- näkymälle seuraavat tiedot:

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

Lähetteestä LC-viesti otsikolla "Ohjaus DKT-hoito-ohjelmaan":

Lappeenranta: Marko Tarvainen ja Jenni Rönkä

Imatra: Heidi Ravattinen ja Veera Sironen

Itsemyötätuntoa arkeen

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

- 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 enintään 8 henkilöä. Ryhmäläiset tavataan yksilöllisesti ennen ryhmän alkua.
- Ryhmä kokoontuu viikoittain 10 kertaa ja ryhmätapaamisen kesto on 1,5 tuntia.

Ryhmänohjaajat antavat mielellään lisätietoja:

Anna Ahonen p. 040 6513 190

Silja Korhonen p. 040 1463 267

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

sairaanhoidtaja Petra Federley p. 0400 157 521

psykofyysinen terapeutti Siiri Piironen p. 044 791 4768

Kaksisuuntaisen mielialahäiriön psykoedukaatioryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve,

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Kaksisuuntaisen mielialahäiriön psykoedukaatioryhmä on kognitiivisen käyttäytymisterapian viitekehukseen perustuva 8. tapaamiskerran ryhmähoito. Ryhmä on tarkoitettu matalalla kynnyksellä kaikille kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville henkilöille. Ryhmähoito ei ole ajankohtaista vakavan masennuksen tai manian aikana, toimintakykyä merkittävästi haittaavan oireilun aikana eikä mahdollisen päihdehäiriön oireillessa vakavasti.

Ryhmähoidon tavoitteena lisätä tietoa sairaudesta sekä on edistää omahoitoa lisäämällä keinoja elämän tasapainon ylläpitämiseksi, stressitekijöiden kanssa pärjäämiseksi ja sairaudenkulun tunnistamiseksi. Ryhmässä hyödynnetään esityksiä, keskustelua, tehtäviä sekä vertaistukea. Ryhmähoitomallin ja materiaalin pohjana on käytetty Helsingin kaupungin Ryhmäterapiakeskuksen Kaksisuuntaisen mielialahäiriön ryhmäterapian työkirjaa.

Ryhmään mahtuu 8 henkilöä ja se on suljettu. Ryhmään haastatellaan.

Ryhmä käynnistyy 7.5.2025, jos osallistujia on riittävästi.

Lisätietoa sekä ilmoittautumiset:

sh Tytti Kakkuri, p.0406469566

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

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.

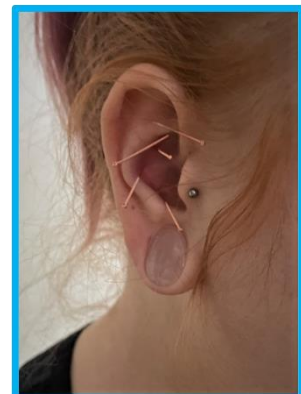
Ryhmään tulee saapua **keskiviikkoisin klo 13:30-13:45** välillä. Osallistujia mahtuu mukaan 6/kerta. Ryhmäkäyntejä enintään 10/hoitajakso.

Ryhmään hakeudutaan mielenterveys- ja päihdepalveluissa olemassa olevan hoitokontaktin kautta.

Lisätietoja Kohtaamon työntekijöitä:

Sini Huipero ja Jenna Lanki p. 040 139 0333)

tai sähköpostilla: 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 viikonpäivinä.

Kesällä ei oteta uusia ryhmäläisiä.

Lisätietoja ja ohjautuminen:

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 8 henkilöä.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 12.30-14.30 ja on täydentyvä.

Lisätietoja ja ohjautumiset:

Askartelunohjaaja Helena Huolman p. 040 1274207 ja sh Petra Federley
p. 040 0157521

Masennuksen hoito-ohjelma (KLT)

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4A

53900 Lappeenranta

- **Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvassa lyhytterapiaryhmässä** havainnoidaan ja tarkastellaan masennusta ylläpitäviä automaattisia ajatus- ja käyttäytymismalleja. Pyritään kirkastamaan arvoja ja lisäämään arvojen mukaista toimintaa arjessa. Tavoitteena on, että suhde omiin ajatuksiin ja tunteisiin muuttuisi joustavammaksi.
- Ryhmäläiseltä toivotaan valmiutta ja motivaatiota muutostyöskentelyyn uusien taitojen harjoittelun myötä, joita toteutetaan ryhmässä ja ryhmän ulkopuolella erilaisten välitehtävien avulla.
- Alkuhaastattelussa arvioidaan ryhmän soveltuvuus asiakkaalle. Ryhmäläisiltä toivotaan sitoutumista ryhmäkäynteihin ja välitehtävien tekemiseen.
- Ryhmä on suljettu ja kooltaan 6 henkilöä. Kokoonnumme **maanantaisin** klo 12-13.45, yhteensä 8 kertaa. Ryhmä alkaa, kun osallistujia on riittävästi.

Lisätiedot ja haastatteluajan varaaminen kognitiivista lyhytterapiaa opiskelevilta ryhmänohjaajilta:

Toimintaterapeutti Anne Korhola p. 044 791 4767

Toimintaterapeutti Pirita Kontinen p. 040 651 3077

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 vuorokausirytmensä 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, 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.

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

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 p. 0406511350 ja sairaanhoitaja Irene Dietrich p. 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.

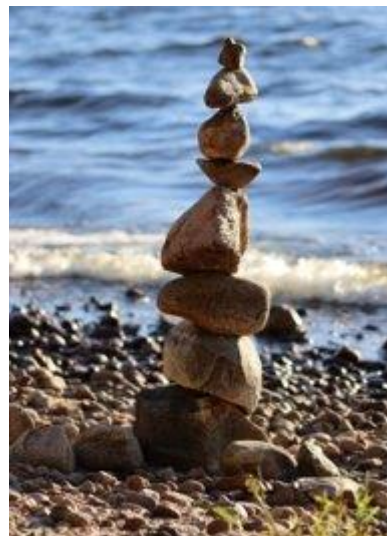
Ryhmään mahtuu 5 osallistujaa, ja ryhmää edeltää lyhyt alkuhaastattelu. Aloitusajankohta tarkentuu, kun ryhmä on täynnä.

Ilmoittautumiset ryhmän ohjaajille:

Psykofyysinen terapeutti

Siiri Piironen p. 0447914768

Kuva: Siiri Piironen



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 ja ohjautuminen:

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

Skeematerapiaryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Skeematerapiaryhmä on psykologien ohjaama terapeuttilinen ryhmä, jossa tarkastellaan persoonallisuuden eri puolia ja opetellaan myötätuntoista suhtautumista itseen. Ryhmässä voi saada uudenlaista ymmärrystä koetuista psyykkisistä oireista ja siitä, miten niistä voi toipua. Ryhmä voi auttaa tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä ilman itselle ja muille haitallisiin keinoihin turvautumista. Ryhmä voi vahvistaa voimavaroja ja kykyä toimia ihmissuhteissa rakentavasti.

Ryhmästä voivat hyötyä asiakkaat, joilla on taustalla aikaisempia hoitoja ja pitkään jatkuneita, toistuvia haasteita (esim. epävakaa tai vaativa persoonallisuushäiriö, krooninen masennus tai ahdistuneisuus tai kompleksinen traumatisoituminen). Ryhmä ei kuitenkaan ole oire- tai diagnoosilähtöinen. Ryhmä ei sovellu, jos on akuuttia itsetuhoisuutta, vakava päihdeongelma tai akuuttia psykoottisuutta (aiemmin sairastettu psykoosijakso ei ole este).

Ryhmään osallistuvilta edellytetään

- kykyä sitoutua ryhmäterapiaan ja soveltaa itsenäisesti ryhmässä opittua
- kykyä itsereflektioon
- perustaitoja säädellä omaa ahdistusta
- halua työskennellä omien psyykkisten haasteiden kanssa
- valmiutta vastavuoroiseen kokemusten jakamiseen

Käytännön tietoa

- Ryhmäkoko on 6–8 osallistujaa
- Ryhmä on suljettu ja aloittamista edeltää haastattelu, jossa arvioidaan ryhmän soveltuvuus asiakkaalle
- Ryhmä kokoontuu kerran viikossa 10–12 kertaa, 2 h/ryhmäkerta
- Ryhmä järjestetään pääsääntöisesti kaksi kertaa vuodessa, keväällä ja syksyllä

Ryhmään ohjautuminen: työntekijä tekee lähetteen Lifecaren P-PSL-lehdelle ja lisää asiakkaan tiedot psykologitiimin ajanvarauskirjalle (epsyti).

Tiedustelut:

Psykologi Reetta Pöntinen, p. 044 791 4461, reetta.pontinen@ekhva.fi

Psykologi Tinja Juselius, p. 044 791 4462, tinja.juselius@ekhva.fi

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmä

Nuorten paja

Väinö Valveenkatu 4

53900 Lappeenranta

Tiistaisin 9–13 ja torstaisin 10–14

Ryhmässä pääset harjoittelemaan sosiaalisia taitojasi ja rakentamaan elämänpolkuasi uusia voimavaroja löytäen. Ryhmän toiminta muovautuu nuorten toiveiden mukaan. Ryhmätoimintaan sisältyy esimerkiksi pelailua, retkiä, vierailuja, kulttuurielämyksiä ja kiireetöntä yhdessäoloa.

Toimintamme on tavoitteellista ja jokaisen omat tavoitteet otetaan huomioon toiminnassa. Tavoitteenasi voi olla, että saisit sisältöä arkeen, tulevaisuuden suunnitelmasi selkeytyisivät tai, että kuntoutuisit takaisin opiskelu- tai työelämään.

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

Ohjaajat:

Anniina Anttonen 0406511584

Laura Koivisto 0406514110

Jutta Saarela 0401390412

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 täydentyvä
- 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

Syömishäiriöryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

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

Ryhmän tarkoituksena ja tavoitteena on tarjota psykososiaalista tukea, vertaistukea sekä keskustelufoorumi syömishäiriön kanssa eläville henkilöille. Ryhmässä voit saada vertaistukea, ymmärrystä, informaatiota sekä keinoja itsellesi omaan elämään ja arkeen sovellettavaksi. Lisäksi ryhmässä harjoitellaan toiminnallisesti ja tavoitteellisesti uusia tapoja arkeen, haitallisten totuttujen tapojen tilalle.

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa.

Ryhmään valitaan max 8 henkilöä.

Ilmoittautumiset ryhmään:

Fysioterapeuttiopiskelija Mia Bragge p. 040 5259237

Toimintaterapeutti Niina Kotonen p. 040 673 1301

Sählyryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

- Sählyryhmä mielenterveyskuntoutujille yhteistyössä Lappeenrannan kaupungin liikuntatoimen kanssa.
- Kokoontuu kerran viikossa maanantaisin klo 13-14. Talvikautena (syys-toukokuu) pelataan sählyä sisätiloissa. Kesäkaudella (touko-elokuu) pelataan jalkapalloa ulkona. Kesäkaudella n. 4vkon tauko. Tarkemmat tiedot ja ryhmän tauot kannattaa kysyä suoraan ryhmänohjaajalta. Ryhmänohjaajana toimii Jenni Lehti.
- Paikkana sählyn pelaamiseen Forever Huhtiniemi kuntoiluklubi/pieni salibandykenttä, Pelitie 36, 53810 Lappeenranta. Jalkapallon peluupaikka on vaihdellut.
- Osallistumismaksu 2,50€/kerta, maksu käteisellä suoraan ohjaajalle.
- Ilmoittautua ei tarvitse etukäteen, riittää kun ilmaantuu sovittuna aikana paikalle pelikamat (liikunnalliset vaatteet, sisäpelikengät ja juomapullo) mukanaan. Oman sählymailan voi ottaa halutessaan mukaan, mutta mailoja löytyy aina myös ohjaajalta.

Yhteydenotot ja lisätietoa ryhmänohjaajalta: Lappeenrannan kaupunki, liikuntatoimi, soveltavan liikunnan ohjaaja Jenni Lehti, p. 0400 154 514, jenni.lehti@lappeenranta.fi tai Kati Savolainen p. 040 139 0453 Toiminnallinen kuntoutus Valve

Taidepolku

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Ryhmäkertoihin sisältyy omaa "taiteilua" vaihtuvin teemoin 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

ask.ohj. Sari Avelin p. 040 127 4206

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 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:

Sairaanhoitaja Petra Federley
p. 0400 157521

Sairaanhoitaja Anna Ahonen
p. 040 6513190

Toiminnanohjauksen ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4a, 1.krs

53900 Lappeenranta

Toiminnanohjauksen ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on **haasteita toiminnanohjauksessa**. Toiminnanohjaus liittyy päämääräsuuntautuneeseen, tavoitteelliseen toimintaan ja siihen sisältyvät prosessit ohjaavat käyttäytymistä, kognitiivista toimintaa sekä emotionaalisia reaktioita. Vaikka toiminnanohjauksen merkitys korostuu uusissa tai monimutkaisissa tilanteissa, on sujuva toiminnanohjaus tärkeää arjen toimintakyvyn kannalta ja sillä on todettu olevan vahva yhteys mm. oppimiseen.

Ryhmä perustuu psykoedukaatioon sekä toiminnanohjauksen ja käyttäytymisen havainnoinnin ja hallintakeinojen harjoitteluun sekä arjessa tapahtuvaan omatoimiseen harjoitteluun esim. tehtävien aikatauluttaminen ja organisointi.

Ryhmä on suljettu ja kokoontuu kerran viikossa, **yhteensä 10 kertaa**. Ennen ryhmässä aloittamista, ohjaajat käyvät alkukesustelun ryhmään ilmoittautuvan kanssa. Ryhmä alkaa, kun siihen on riittävästi osallistujia. Ryhmä on suunniteltu alkavaksi syksyllä 2024.

Ilmoittautumiset Toiminnallinen kuntoutus Valveeseen

p. 040 194 4882

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 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:

ask.ohj. Sari Avelin p. 040 127 4206

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

Vireystilan säätelyn ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve,

Väinö Valveen katu 4A

53900 LAPPEENRANTA

- Ryhmä on suunnattu henkilöille, joilla on haasteita vireystilan säätelyssä. Haasteet voivat näkyä esim. ahdistuneisuutena, univaikeuksina, stressinä ja kuormittuneisuutena sekä erilaisina kehollisina oireina.
- Ryhmässä saa tietoa vireystilan säätelyyn liittyvistä tekijöistä ja hermoston toiminnasta. Ryhmässä harjoitellaan konkreettisia keinoja säädellä omaa olotilaa erilaisten kehollisten harjoitteiden avulla. Ryhmästä saa keinoja arkeen erilaisten harjoitteiden ja välitehtävien muodossa.
- Ryhmä on suljettu ja osallistujat tavataan yksilöllisesti ennen ryhmän aloittamista. Ryhmään mahtuu maksimissaan 6 henkilöä.
- Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 15-16.15, yhteensä 8 kertaa.

Ohjaukset suoraan ryhmänohjaajille:

Psykofyysinen terapeutti Jenni Rönkä p. 040 5954 190

Psykofyysinen terapeutti Siiri Piironen p. 0447914768

Ryhmät Joutsenossa

Avoim ryhmä

Välitie 6

54100 JOUTSENO

Matalan kynnyksen avoin ryhmä Joutsenossa. Voit tulla tapaamaan ja vaihtamaan ajatuksiasi kokemusasiantuntijan sekä hoitoalan työntekijöiden kanssa kahvi- tai teekupin äärelle. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Mukana kokemusasiantuntija.

Ryhmä kokoontuu torstaisin 9-11

Lisätietoja:

Mth Maarit Mälkiä, p. 044 3365682

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 10.45-11.45

Lisätietoja:

Mth Maarit Mälkiä, p. 044 3365682

Kehonhuoltoryhmä

Yhteistyö Lappeenrannan liikuntatoimen kanssa

Kesolantie 9

54100 JOUTSENO

Kehonhuoltoa lempein liikkein. Ryhmä on suunnattu mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Ryhmässä huomioidaan osallistujien yksilöllinen toimintakyky. Varaathan päällesi mukavat ja joustavat varusteet. Halutessasi voit ottaa mukaan myös sisäkengät. Muut välineet löytyvät ryhmästä.

Mukaan voi tulla ilman ilmoittautumista.

Ohjaajana toimii erityisliikunnanohjaaja Jenni Lehti.

Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 10-10.45

Lisätietoja:

Mth Maarit Mälkiä, p. 044 3365682

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

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

Ryhmät Imatralla

ADHD-ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

- Ryhmä on tarkoitettu täysi-ikäisille asiakkaille, joilla on diagnosoitu ADHD
- Ryhmä sisältää tietoa ja ohjausta tarkkaavaisuushäiriöihin liittyen, sekä vertaistukea
- Ryhmässä tutustutaan erilaisiin tekniikoihin, joita voi hyödyntää omassa arjessa
- Ryhmän koko on max 6 henkilöä
- Ryhmä on määräaikainen, tapaamisia on 10
- Ryhmäläiset haastatellaan ennen ryhmän aloitusta

Ilmoittautumiset:

Toiminnallinen kuntoutus Portti, puh. 040 680 3046

Ahdistuksen hoito-ohjelma (KLT)

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 Imatra

Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan (KLT) pohjautuva lyhytterapiaryhmä ahdistuneisuushäiriöiden hoitoon.

Ryhmään osallistuvalla toivotaan valmiutta ja motivaatiota muutostyöskentelyyn uusien taitojen harjoittelun myötä, joita toteutetaan ryhmässä ja ryhmän ulkopuolella erilaisten välitehtävien avulla.

Ryhmän aloitushaastattelussa arvioidaan ryhmän soveltuvuus asiakkaalle. Ryhmäläisiltä toivotaan sitoutumista ryhmäkäynteihin ja kotiharjoittelun tekemiseen.

Ryhmä on suljettu ja siihen mahtuu 6 osallistujaa. Ryhmä kokoontuu yhteensä kahdeksan kertaa.

Ilmoittautumiset:

Toiminnallinen kuntoutus Porttiin

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: 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, sh Sanna Lahtinen p. 040 179 9516 ja sh

Tytti Kakkuri p.040 6469566.

- 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 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 ylisäätelystä johtuvat 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 vastuutyöntekijyys, 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 haastatteluajan 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: Pirita Kontinen p. 040 651 3077 (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** Kokemusasiantuntijan ryhmä

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 päiviin tekemistä sekä sosiaalista kanssakäymistä, mikä tekee mielelle hyvää.



Kuva: Tytti Kakkuri

Lisätietoja Portti p. 040 680 3046

DKT-hoito-ohjelma

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

Imatra: Keskiviikkoisin klo 14-16, Tainionkoskentie 1, 55100 Imatra

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

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

Ennen hoito-ohjelman alkamista asiakas osallistuu pre-vaiheeseen. Pre-vaiheessa tutustutaan hoito-ohjelmaan ja 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 viikoittainen taitoharjoitteluryhmä ja yksilöterapia tapaamiset kerran viikossa

Ryhmän ohjaajien yhteystiedot:

Lappeenranta: sh Marko Tarvainen, p. 0400 154 558 ja sh Satu Rautio, p. 040 651 1762

Imatra: sh Heidi Ravattinen, p. 040 127 4276 ja sh Veera Sironen, p. 040 6514109

Ohjaaminen DKT-hoito-ohjelmaan

Ohjaus DKT-hoito-ohjelmaan tapahtuu kirjaamalla Psykiatrian AVOKER- näkymälle seuraavat tiedot:

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

Lähetteestä LC-viesti otsikolla "Ohjaus DKT-hoito-ohjelmaan":

Lappeenranta: Marko Tarvainen ja Jenni Rönkä

Imatra: Heidi Ravattinen ja Veera Sironen

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 enintään 8 henkilöä
- Ryhmä kokoontuu viikoittain 10 kertaa ja ryhmätapaamisen kesto on 1,5 tuntia.

Ilmoittautumiset:

Toiminnallinen kuntoutus Porttiin

Puh. 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 ennakoilmoittautuminen. Osallistujia mahtuu mukaan 8-10/kerta. Ryhmäkäyntejä max. 10/hoitajakso.

Ryhmään hakeudutaan omahoitajan ohjaamana, akupunktiohoitajan yksilövastaanoton kautta.

Lisätietoja:

Johanna Jääskeläinen 0401944052, Riina Toivonen 0401274195

ja Heidi Villanen 0400833445

tai sähköpostilla: etunimi.sukunimi@ekhva.fi

Nuorten Aikuisten Sosiaalisen Kuntoutuksen Ryhmä

Nuorten kulma,

Einonkatu 10, 55100 IMATRA

KESKIVIikkoisin JA PERJANTAISIN 9-13

Ryhmässä pääset harjoittelemaan sosiaalisia taitojasi ja rakentamaan elämänpolkuasi uusia voimavaroja löytäen. Ryhmän toiminta muovautuu nuorten toiveiden mukaan. Ryhmätoimintaan sisältyy esimerkiksi pelailua, retkiä, vierailuja, kulttuurielämyksiä ja kiireetöntä yhdessäoloa.

Toimintamme on tavoitteellista ja jokaisen omat tavoitteet otetaan huomioon toiminnassa. Tavoitteenasi voi olla, että saisit sisältöä arkeen, tulevaisuuden suunnitelmasi selkeytyisivät tai, että kuntoutuisit takaisin opiskelu- tai työelämään.

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

Ohjaajat:

Anniina Anttonen 0406511584

Laura Koivisto 0406514110

Jutta Saarela 0401390412

Peliaika

Yhteistyö Imatran kaupungin liikuntatoimen kanssa

Keskiviikkoisin klo 13.30-14.30

Imatran urheilutalon palloiluhalli

Kevät 7.1.-27.4.2025 (ei viikko 9)

- 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 2€ henkilö / käyntikerta

Paikalla vertaisohjaaja

Lisätietoja: Liikunnanohjaaja Riitta Pellinen 020 617 7202

Psykoosisairaiden ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 IMATRA

- Ryhmä on tarkoitettu psykoosisairausdiagnoosin saaneille henkilöille
- Diagnoosi voi olla tuore tai sairastumisesta voi olla kulunut vuosiakin
- Ryhmä sisältää tietoa ja ohjausta psykoosisairauksiin liittyen
- Ryhmässä tutustutaan erilaisiin teemoihin psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Keskiössä mielekäs sekä hyvinvoiva arki
- Ryhmässä vertaisuuden kokeminen voi lisätä ymmärrystä sairauden vaikutuksista toimintakykyyn, ihmissuhteisiin sekä elämänlaatuun
- Ryhmään mahtuu 8 osallistujaa, ryhmäläiset tavataan yksilökäynnillä ennen ryhmässä aloitusta
- Ryhmä kokoontuu 10 kertaa

Ilmoittautumiset:

Toiminnallinen kuntoutus Porttiin

Puh. 040 680 3046

Päiväkeskustoimintaa päihteiden käyttäjille

Arjen olohuone

Esterinkatu 10

55100 Imatra

Uutta toimintaa päihteiden käyttäjille Imatralla!

Ekhva ja yhteistyökumppanit tarjoavat päiväkeskustoimintaa päihteiden käyttäjille **TIISTAISIN 26.11.2024 ALKAEN**.

Paikka: ARJEN OLOHUONE (Esterinkatu 10).

Aika: TIISTAISIN KLO 9-11.

Toiminta sisältää yhdessäoloa, pientä tarjoilua ja asiakkaiden ideoimaa ohjelmaa. Sosiaaliohjaaja tavattavissa joka kerta. Toiminnassa ei päihteettömyysvaatimusta.

Lisätietoa: Henna Helle, sosiaaliohjaaja / 040 615 2877



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU



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



Kuva: Siiri Piironen

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 tiistaisin klo 14.30-16**

Tiedustelut:

Toiminnallinen kuntoutus Portti, p. 040 680 3046



Kuva: EKHVA Kuvapankki

Skeematerapiaryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 Imatra

Skeematerapiaryhmä on psykologien ohjaama terapeuttilinen ryhmä, jossa tarkastellaan persoonallisuuden eri puolia ja opetellaan myötätuntoista suhtautumista itseän. Ryhmässä voi saada uudenlaista ymmärrystä koetuista psyykkisistä oireista ja siitä, miten niistä voi toipua. Ryhmä voi auttaa tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä ilman itselle ja muille haitallisiin keinoihin turvautumista. Ryhmä voi vahvistaa voimavaroja ja kykyä toimia ihmissuhteissa rakentavasti.

Ryhmästä voivat hyötyä asiakkaat, joilla on taustalla aikaisempia hoitoja ja pitkään jatkuneita, toistuvia haasteita (esim. epävakaa tai vaativa persoonallisuushäiriö, krooninen masennus tai ahdistuneisuus tai kompleksinen traumatisoituminen). Ryhmä ei kuitenkaan ole oire- tai diagnoosilähtöinen. Ryhmä ei sovellu, jos on akuuttia itsetuhoisuutta, vakava päihdeongelma tai akuuttia psykoottisuutta (aiemmin sairastettu psykoosijakso ei ole este).

Ryhmään osallistuvalla edellytetään

- kykyä sitoutua ryhmäterapiaan ja soveltaa itsenäisesti ryhmässä opittua
- kykyä itsereflektioon
- perustaitoja säädellä omaa ahdistusta
- halua työskennellä omien psyykkisten haasteiden kanssa
- valmiutta vastavuoroiseen kokemusten jakamiseen

Käytännön tietoa

- Ryhmäkoko on 6–8 osallistujaa
- Ryhmä on suljettu ja aloittamista edeltää haastattelu, jossa arvioidaan ryhmän soveltuvuus asiakkaalle
- Ryhmä kokoontuu kerran viikossa 10–12 kertaa, 2 h/ryhmäkerta
- Ryhmä järjestetään pääsääntöisesti kaksi kertaa vuodessa, keväällä ja syksyllä

Ryhmään ohjautuminen: työntekijä tekee lähetteen Lifecaren P-PSL-lehdelle ja lisää asiakkaan tiedot psykologitiimin ajanvarauskirjalle (epsyti).

Tiedustelut:

Psykologi Reetta Pöntinen, p. 044 791 4461, reetta.pontinen@ekhva.fi

Psykologi Tinja Juselius, p. 044 791 4462, tinja.juselius@ekhva.fi

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

Lisätietoja

Portti 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.

Ilmoittautumiset:

Toiminnallinen kuntoutus Portti

p. 040 680 3046

Ryhmät Ruokolahdella

Täydentyvä vertaisryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Ruokolahti

Matintie 14-16

56100 Ruokolahti

Keskiviikkoisin ja perjantaisin 9.30-12

- Ryhmä, jossa voit tavata toisia kuntoutujia
- Ryhmän tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen toimintaa, johon on helppo tulla mukaan
- Tarjolla kahvia ja teetä omakustannehintaan
- Keskiviikkoisin paikalla
kokemusasiantuntija klo 9.30-11.30

Ryhmän ohjaaja:

Maarit Mälkiä p. 044 336 5682

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

Y-tunnus: 3221313-1

Asiakirja päättyy tähän.