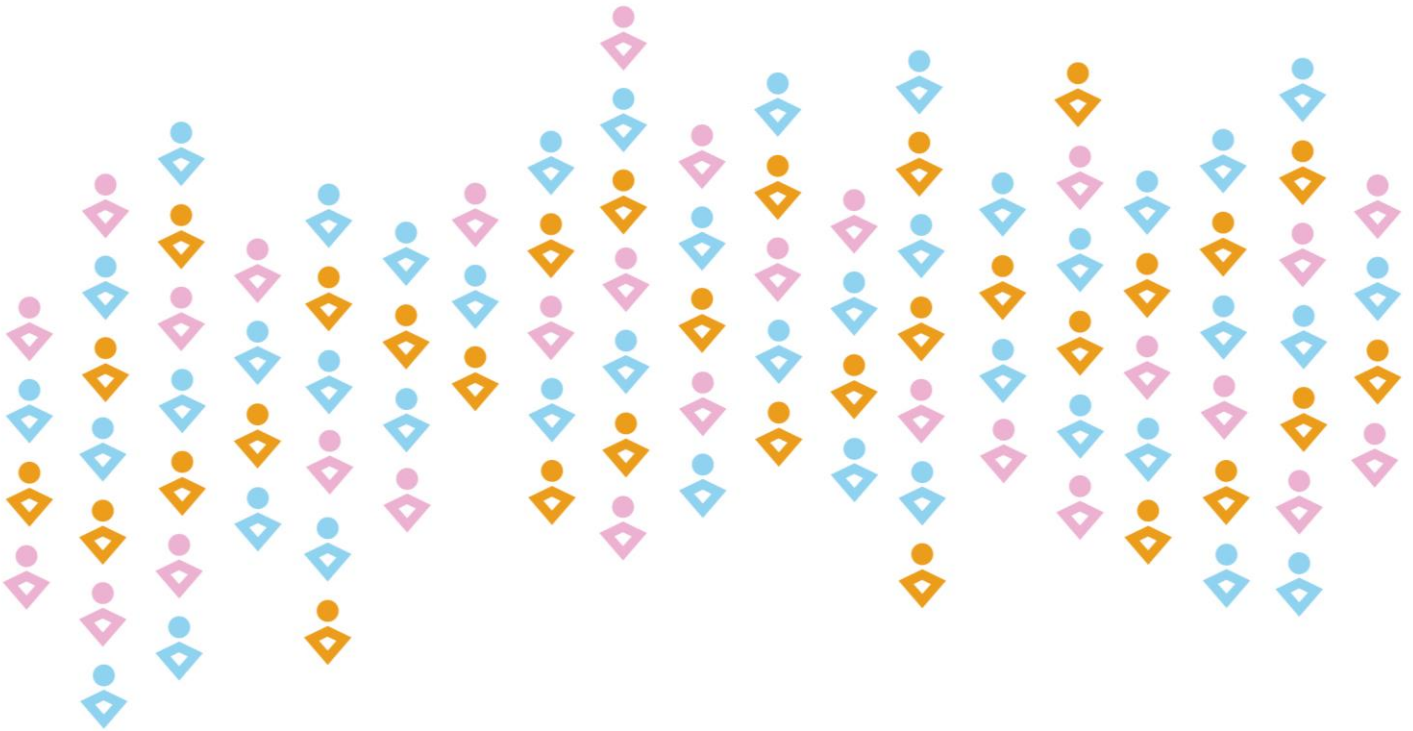




# Kuntouttavat ryhmät

Aikuisten monialaiset palvelut

Lista päivitetty 15.10.2025

# Sisällys

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Kuntouttavat ryhmät .....                                 | 0  |
| Aikuisten monialaiset palvelut .....                      | 0  |
| Lista päivitetty 15.10.2025.....                          | 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 |
| Kaksisuuntaisen mielialahäiriön psykoedukaatioryhmä ..... | 19 |
| Keskittymisvaikeuksien OOH-ryhmä .....                    | 20 |
| Kokemusasiantuntijoiden avoin ryhmä .....                 | 21 |
| Kädentaidot .....                                         | 22 |
| Kädentaidot ja Romuryhmä .....                            | 23 |
| Lisää liikuntaa-ryhmä.....                                | 24 |
| Masennuksen ryhmähoito – Pitkän matkan toipujat.....      | 25 |
| Mielenkuvia Määräaikainen taideryhmä .....                | 26 |
| Mielen maisemat .....                                     | 27 |
| Nuorten aikuisten peliryhmä.....                          | 28 |
| Päihde-DKT.....                                           | 29 |
| Rentoutusryhmä .....                                      | 30 |
| Seurakuntaryhmä.....                                      | 31 |
| Skeematerapiaryhmä .....                                  | 32 |
| Sosiaalisen jännittämisen ryhmä .....                     | 34 |
| SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN SULJETTU RYHMÄ.....              | 35 |

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Sosiaalisten taitojen ryhmä .....                          | 37 |
| Syömishäiriöryhmä .....                                    | 38 |
| Taidepolku .....                                           | 39 |
| Toiminnallinen ryhmä .....                                 | 40 |
| Toiminnanohjauksen ryhmä.....                              | 41 |
| Vakautumisryhmä varhain vakavasti traumatisoituneille..... | 42 |
| ValArt Nuorten taideryhmä .....                            | 44 |
| Valveen avoimet ryhmät .....                               | 45 |
| Valveen musiikkiryhmä.....                                 | 46 |
| VALVEILLA .....                                            | 47 |
| Vireystilan säätelyn ryhmä.....                            | 48 |
| Ryhmät Joutsenossa.....                                    | 49 |
| Aivojumppa-ryhmä.....                                      | 50 |
| Avoin ryhmä .....                                          | 51 |
| Kehonhuoltoryhmä.....                                      | 52 |
| Musiikkiryhmä .....                                        | 53 |
| Yhdessä- ryhmä .....                                       | 54 |
| Ryhmät Imatralla .....                                     | 55 |
| ADHD-ryhmä .....                                           | 56 |
| Ahdistuksen hoito-ohjelma (KLT).....                       | 57 |
| Avoimen ja joustavan mielen kurssi .....                   | 58 |
| - Lisätietoa Avoimen ja joustavan mielen kurssista .....   | 59 |
| - Ohjaus avoimen ja joustavan mielen kurssille .....       | 61 |
| Avoimet ryhmät.....                                        | 62 |
| DKT-hoito-ohjelma.....                                     | 63 |
| Ohjaaminen DKT-hoito-ohjelmaan.....                        | 64 |
| Itsemyötätuntoa arkeen .....                               | 65 |
| Kaksisuuntaisen mielialahäiriön psykoedukaatioryhmä .....  | 66 |
| Keskittymisvaikeuksien OOH-ryhmä .....                     | 67 |
| Korva-akupunktiryhmä.....                                  | 68 |
| Masennuksen ryhmähoito – Pitkän matkan toipujat.....       | 69 |
| Nuorten Aikuisten Sosiaalisen Kuntoutuksen Ryhmä .....     | 70 |
| Päiväkeskustoimintaa päihteiden käyttäjille .....          | 71 |
| Rentoutusryhmä .....                                       | 72 |
| Sisu-ryhmä .....                                           | 73 |
| Skeematerapiaryhmä .....                                   | 74 |
| SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN RYHMÄ .....                       | 76 |

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Toiminnanohjauksen ryhmä.....                              | 77 |
| Yhessä .....                                               | 78 |
| Vakautumisryhmä varhain vakavasti traumatisoituneille..... | 79 |
| Ryhmät Ruokolahdella .....                                 | 81 |
| Täydentyvä ryhmä .....                                     | 82 |
| Ryhmät Parikkalassa .....                                  | 83 |
| Avoin ryhmä .....                                          | 84 |
| Elokuvaryhmä .....                                         | 85 |
| Etsiväryhmä .....                                          | 86 |
| Mielen hyvinvoinnin ryhmä.....                             | 87 |
| Miesten ryhmä.....                                         | 88 |
| Musiikkiryhmä .....                                        | 89 |
| Ruokaryhmä.....                                            | 90 |

# Kuntouttavat ryhmät

Tämä on Aikuisten monialaisten palveluiden ryhmäesitteiden lista.

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

Tilauksen tekeminen on helppoa:

- Lähetä tieto ryhmätarpeesta sähköpostiviestillä *AIMO ryhmätoiminta*-sähköpostiryhmälle
- Viestistä tulee ilmetä ryhmän aihe/teema, eli mihin tarkoitukseen ryhmä tarvitaan, mille paikkakunnalle ja montako asiakasta sinulta on ryhmään tulossa, esim. *voimavarojen löytämiseen ja vahvistamiseen tähtäävä ryhmä kroonisesti masentuneille asiakkaille Imatralla, 2 asiakasta tiedossa.*
- Apua ryhmäasioissa tai tilauksen tekemiseen saat ottamalla yhteyttä:
- Tiltu-työryhmään -> Sähköpostiryhmä: *AIMO ryhmätoiminta*
- Tai ryhmävastaaviin:
  - Lappeenranta: Sos.ohj. Silja Korhonen, p. 0401463267  
[silja.korhonen@ekhva.fi](mailto:silja.korhonen@ekhva.fi)
  - Imatra: Sh Tytti Kakkuri, p. 0406469566,  
[tytti.kakkuri@ekhva.fi](mailto:tytti.kakkuri@ekhva.fi)

# Etäryhmät

Etelä-Karjalan hyvinvointialueella on myös etäryhmiä, joihin osallistuminen tapahtuu etäyhteydellä digitaalisen palvelualustan Oma Ekhva kautta. Palvelu toimii sekä verkkoselaimella että mobiilisovelluksella ja vaatii vahvan tunnistautumisen.

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

# Avoim etäryhmä

Avoim etäryhmä on matalankynnyksen toimintaa, johon osallistuminen tapahtuu etäyhteydellä digitaalisen palvelualustan Oma Ekhva kautta.

Ryhmään voi ohjautua sosiaalisen jännittämisen, ahdistuneisuuden, uupumuksen, masennuksen, toimintakyvyn ylläpitohaasteiden tai pitkäaikaisista psykiatrisista sairauksista johtuvien haasteiden vuoksi.

Ryhmästä saa lisää sosiaalisia vuorovaikutustilanteita arkeen turvallisessa ympäristössä terveydenhuollon ammattilaisten tukemana. Työntekijät huomioivat ryhmäläisten yksilölliset kuntoutumisen tavoitteet. Ryhmään osallistuminen mahdollistaa psyykkisen voinnin säännöllisen seurannan ammattilaisten toimesta.

Ryhmä kokoontuu:

**TIISTAISIN klo 9.45–10.45**

## **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 digitaalisen palvelualustan Oma Ekhva kautta ja vaatii vahvan tunnistautumisen.

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: 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.

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 osallistuvalta 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 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 kokema 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 **valmiilla fraasilla "DKT-hoito-ohjelmaan ohjaus"**. Fraasista löytyy seuraavat otsikot, joiden alla tarkempi kuvaus tarvittavasta sisällöstä:

- Esitiedot
- Nykytila
- Lääkehoito
- Suunnitelma

**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

# Kaksisuuntaisen mielialahäiriön psykoedukaatioryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve,

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Kaksisuuntaisen mielialahäiriön psykoedukaatioryhmä on kognitiivisen käyttäytymisterapian viitekehykseen 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.

## **Lisätietoa sekä ilmoittautumiset:**

Valveen yhteyspuhelin p. 040 194 4882

# Keskittymisvaikeuksien OOH-ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve,

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Keskittymisvaikeuksien ryhmämalli on matalan kynnyksen ryhmä, joka ei edellytä neurokehityksellistä häiriödiagnoosia. Ryhmämalli pohjautuu aikuisten keskittymisvaikeuksien omahoito-ohjelmaan ja sen tavoitteena on auttaa osallistujia tunnistamaan keskittymisvaikeuksiin vaikuttavia tekijöitä, sekä löytämään itselleen toimivia työkaluja keskittymisen haasteiden hallintaan. Ryhmä tarjoaa ymmärrystä ja vertaistukea koettuihin toimintakyvyn haasteisiin. Tukikeinot soveltuvat kaikille, riippumatta siitä, mistä keskittymisen vaikeudet johtuvat. Ryhmämalli on suunnattu erityisesti perustason tarpeisiin ja toimii taitoharjoitteluryhmänä, jossa osallistujat saavat työkalupakin keskittymisvaikeuksien hallintaan.

Ryhmään mahtuu 8-10 osallistujaa ja se on suljettu. Ryhmään haastatellaan.

Ryhmän kokonaiskesto on noin 9 viikkoa, jonka aikana ryhmä kokoontuu yhteensä 6 kertaa, 2 tuntia kerrallaan. Ryhmä kokoontuu Valveessa 2.9.2025 alkaen tiistaisin klo 12-14, mikäli osallistujia on riittävästi.

## **Lisätietoa sekä ilmoittautumiset:**

Valveen yhteyspuhelin p. 040 194 4882

# Kokemusasiantuntijoiden avoin ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4, A

53900 Lappeenranta

Kokemusasiantuntijoiden avoin ryhmä kokoontuu **maanantaisin klo 12-14**. Ryhmä on kaikille avointa toimintaa, johon ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Voit tulla tapaamaan kokemusasiantuntijaa sekä vaihtamaan ajatuksiasi rennossa ja avoimessa ilmapiirissä.

## Lisätietoja:

Valveen yhteyspuhelin

p. 040 194 4882

# Kädentaidot

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4A, 1.krs

53900 Lappeenranta

Ryhmä tukee käsityömenetelmien avulla asiakkaiden hyvinvointia keskittymällä voimavarojen ja omien vahvuuksien tunnistamiseen ja vahvistamiseen.

Kädentaitojen harjoittelu tarjoaa mahdollisuuden oman arvontunteen kohentamiseen sekä rohkaisee luontevaan sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden ryhmäläisten kanssa.

Ryhmässä pyritään tunnistamaan käsitöiden tekemisen vaikutukset hyvinvointiin ja erilaisiin elämäntilanteisiin sekä löytämään keinoja siirtää nämä hyödyt asiakkaan omaan arkeen.

Ryhmä on tarkoitettu mielenterveys- ja riippuvuuspalveluiden asiakkaille. Toiminta täydentää asiakkaan muuta hoitoa ja kuntoutusta.

Ryhmiä on kolme, ne kokoontuvat eri päivinä ja niissä on samat tavoitteet. Ryhmät ovat täydentyviä.

Kädentaidot:

tiistai klo 12.00-14.00 ja torstai klo 9.00-11.00

Kädentaidot nuorille aikuisille 18-35v :

keskiviikko klo 9.00-11.00

Lisätietoja sekä ryhmään ohjautuminen ryhmänohjaajien kautta.

Askartelunohjaaja Sari Avelin p. 040 127 4206

Askartelunohjaaja Helena Huolman p. 040 127 4207

# Kädentaidot ja Romuryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve,  
Väinö Valveenkatu 4A, 1.krs  
53900 Lappeenranta

Kädentaidot ja Romuryhmän tarkoituksena on ylläpitää tai vahvistaa asiakkaan toimintakykyä, jotta itsenäinen arjessa selviytyminen helpottuisi ja mielenterveyden haasteiden vaikutukset vähenisivät.

Ryhmissä hyödynnetään kädentaitoja asiakkaan voimavarojen tunnistamisessa ja tukemisessa sekä itsetunnon vahvistamisessa.

Toiminta rohkaisee luontevaan sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Ryhmä on tarkoitettu mielenterveys- ja riippuvuuspalveluiden asiakkaille.

Toiminta täydentää asiakkaan muuta hoitoa ja kuntoutusta.

Ryhmiä on kolme, ne kokoontuvat eri päivinä ja niissä on samat tavoitteet.

Ryhmät ovat täydentyviä.

Kädentaidot: maanantaisin klo 12.00-14.00 ja tiistaisin klo 9.00-11.00.

Romu-ryhmä: perjantaisin klo 9.30-11.00

Lisätietoja ja ryhmään ohjautuminen ryhmänohjaajien kautta.

Askartelunohjaaja Sari Avelin p. 040 127 4206

Askartelunohjaaja Helena Huolman p. 040 127 4207

# Lisää liikuntaa-ryhmä

Lappeenranta

Ryhmä toteutetaan Toiminnallinen kuntoutus Valveen ja  
Lappeenrannan liikuntatoimen kanssa yhteistyönä

Ryhmän tarkoituksena on kannustaa asiakkaita lisäämään liikuntaa omaan arkeensa myönteisten kokemusten ja liikunnasta tulevan hyvän olon kautta. Tavoitteena on fyysisen kunnon ylläpito ja mielialan koheneminen. Ryhmä tukee sosiaalista osallistumista sekä madaltaa kynnystä lähteä liikkumaan. Ryhmä on tarkoitettu mielenterveys- ja riippuvuuspalveluiden asiakkaille. Toiminta täydentää asiakkaan muuta hoitoa ja kuntoutusta.

Ryhmä on täydentyvä ja kokoontuu keskiviikkoisin klo 12.30–14.00. Liikuntateemat ja paikat vaihtuvat viikottain, josta erillinen esite asiakkaille.

## **Lisätietoja ja ryhmään ohjautuminen ryhmänohjaajien kautta**

Liikuntatoimi: Riikka Repo p.040 7364041, Jenni Lehti p.0400 157514

Toiminnallinen kuntoutus Valve: Helena Huolman p. 040 1274207

# Masennuksen ryhmähoito – Pitkän matkan toipujat

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

- Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on **pitkittynyt masennus** (masennus ei ole helpottunut esim. yksilöhoidon aikana) tai masennus on uusiutunut vuoden sisällä. Ryhmähoidon aikana ei ole yksilökeskustelukäyntejä.
- Ryhmässä saadaan ja lisätään masennukseen kuuluvien ilmiöiden ymmärrystä, tarkastellaan masennuksen vaikutusta sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja ajatteluun. Ryhmän aikana harjoitellaan miten masennuksen ilmiöitä voi vähentää arjessa ja saadaan myös vertaistukea. Työskentelyssä tavoitteena saada keinoja omaan toipumiseen.
- Ryhmä koostuu 6–8 osallistujasta. Minimissään 4 henkilöä.
- Ennen ryhmän aloittamista on haastattelu. Ryhmä on suljettu.
- Ryhmä kokoontuu kerran viikossa 2 h kerrallaan. Ryhmän kokonaiskesto on 12 viikkoa.

**Ilmoittautumiset:** Toiminnallinen kuntoutus Valve p. 040 1944 882

# Mielenkuvia

## Määräaikainen taideryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4, 1krs.

53900 Lappeenranta

Mielenkuvia on psykososiaalisen kuntoutuksen ryhmä, jossa tutkitaan omaa kokemusta ja hyvinvointia luovien ja taidelähtöisten menetelmien avulla. Ryhmässä käytetään erilaisia kuvataiteen tekniikoita. Jokaisella ryhmätapaamisella on oma teemansa, joka voi liittyä esimerkiksi tunteiden käsittelyyn, vuorovaikutukseen, toivoon, identiteettiin tai muutokseen. Teemoja käsitellään lempeästi, ryhmäläisten omista lähtökohdista.

Ryhmä on suunnattu mielenterveys- ja riippuvuuspalveluiden asiakkaille. Toiminta täydentää asiakkaan muuta hoitoa ja kuntoutusta.

Samalla tavoitteella olevia ryhmiä on kaksi.

Mielenkuvia -ryhmät:

Ke klo 13-15.00 Nuoret aikuiset (18-35v.)

To klo 12.30-14.30 Aikuiset

Ryhmät ovat suljettuja ja kokoontuvat 6 kertaa, parillisilla viikoilla.

### **Ohjaajina toimivat ja lisätietoja antavat:**

Sari Avelin p. 040 127 4206

Silja Korhonen p. 040 146 3267

Petra Federley p. 0400 157 521

# Mielen maisemat

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4A

53900 Lappeenranta

- 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

## **Lisätietoa ja ilmoittautumiset:**

Silja Korhonen p. p. 040 146 3267

Anna Ahonen p. 040 651 3190

# 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 vuorokausi-ryhtyminsä 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 sisältää sosiaalista kanssakäymistä pelaamisen puitteissa. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 9-11.

Sovithan tutustumisajan ohjaajien kanssa ennen ryhmään tuloa.

Ryhmän ohjaajat: Ulla Käppi (044 791 4621) ja Anette Sydänmaa (044 791 4683)

**Ilmoittautumiset:** Asiakkaan omahoitaja voi olla yhteydessä ryhmänohjaajiin LC-viestillä tai puhelimitse.

# 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.

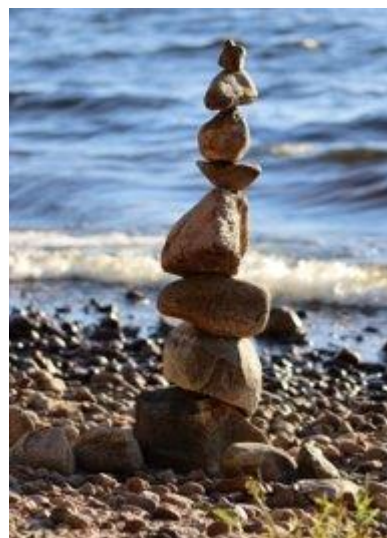
Ryhmään mahtuu 5 osallistujaa, ja ryhmää edeltää lyhyt alkuhaastattelu. Aloitusajankohta tarkentuu, kun ryhmä on täynnä.

*Kuva: Siiri Piironen*

## **Ilmoittautumiset ryhmän ohjaajille:**

Pirita Kontinen p. 0406513077 ja

Silja Korhonen p. 0401463267



# Seurakuntaryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

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

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

## Tiedustelut ohjaajalta

Marika Gustafsson, diakonissa

p. 040 3126 321

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

# 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 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

# Sosiaalisen jännittämisen ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve,

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

## **Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan (KLT) pohjautuvassa**

**lyhytterapiaryhmässä** havainnoidaan ja tarkastellaan sosiaalista jännittämistä ylläpitäviä automaattisia ajatus- ja käyttäytymismalleja. Ryhmässä opetellaan uusia taitoja, joita harjoitellaan ryhmän ulkopuolella erilaisten välitehtävien avulla.

Tavoitteena on tunnistaa omia jännittämiseen liittyviä uskomuksia ja ajatusmalleja sekä lisätä itseluottamusta ja sosiaalista toimintakykyä.

Ryhmä on tarkoitettu aikuisille, joilla on sosiaalista jännittämistä sekä motivaatio kohdata ja työstää jännitystä. Ryhmään osallistuvalta toivotaan valmiutta sekä sitoutumista ryhmäkäynteihin ja kotiharjoittelun tekemiseen.

Ennen ryhmässä aloittamista ohjaajien kanssa yksilötapaaminen.

Ryhmä on suljettu, ryhmäkoko max. 6 osallistujaa. Ryhmä kokoontuu yhteensä 8 kertaa. Ryhmä on suunniteltu alkavaksi syksyllä 2025.

## **Lisätiedot ja ilmoittautumiset:**

sh Anna Ahonen p. 040 651 3190

sh Petra Federley p. 0400 157 521

# SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN SULJETTU RYHMÄ

Toiminnallinen kuntoutus Valve,

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan – – tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi (Sosiaalihuoltolaki 2014, 17 §)

Ryhmä on tarkoitettu 18-28-vuotiaille Ekhvan alueella asuville nuorille aikuisille. Ryhmässä vahvistetaan sosiaalisia taitoja. Harjoittelemme arkisia vuorovaikutustilanteita ja keskustelutaitoja, joita tarvitaan siirryttäessä kohti opintoja tai työelämää. Etsimme omia vahvuuksia ja suunnittelemme yhdessä tulevaa. Työskentelemme erilaisten teemojen ympärillä, käymme tutustumiskäynneillä sekä kulttuurielämyksissä ja vietämme ryhmänä aikaa yhdessä.

Ryhmä kokoontuu tiistaisin ja torstaisin klo 9-13. Osallistujia voi olla enimmillään kymmenen.

Reitti sosiaalihuoltolain mukaiseen sosiaaliseen kuntoutukseen kulkee nuorten aikuisten sosiaalityön kautta. Ennen hakemuksen jättämistä sovitaan tutustumiskäynti ohjaajien kanssa. Ryhmään osallistumista voidaan harkinnan mukaan tukea bussikortilla.

## MITÄ RYHMÄÄN HAKEUTUVALTA EDELLYTETÄÄN?

- Jännittää saa, mutta pitää haluta olla läsnä osana ryhmää ohjaajien tukemana
- Halua tutustua muihin ryhmäläisiin ja kunnioittaa erilaisuutta
- Halua kokeilla uusia asioita
- Halua sitoutua säännölliseen toimintaan kahtena aamupäivänä viikossa
- Kykyä ja halua liikkua ryhmän tuella ryhmätilojen ulkopuolella
- Halua tarkastella omaa elämäntilannetta monista eri näkökulmista
- Halua lähteä asettamaan tavoitteita muutokselle omassa elämässä
- Ei vakavaa toimintakyvyn haastetta
- Ei ajankohtaista vakavaa mielenterveydenoireilua, esim. psykoottisuus tai aggressiivisuus
- Päihteet saa olla haaste, mutta ryhmään tullaan päihteettä ja toimintakykyisenä

## **Yhteystiedot**

Ohjaajat:

Anniina Anttonen 0406511584

x 0406514110

Tiia-Maria Nisonen 0401390412

etunimi.sukunimi@ekhva.fi

# Sosiaalisten taitojen ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4a, 1krs.

53900 Lappeenranta

Sosiaalisten taitojen ryhmä on tarkoitettu kuntoutujille, jotka tarvitsevat tukea sosiaalisten taitojen vahvistamiseen eli vuorovaikutus- ja itseilmaisutaitojen lisääntymistä, sosiaalisten tilanteiden parempaa hallintaa ja kykyä liittyä muihin. Ryhmän tavoitteena on kuntoutujan sosiaalisessa ympäristössä toimimisen edistäminen.

- Ryhmässä harjoitellaan mm. perusvuorovaikutus-, keskustelu-, vakuuttavuus-, konflikti-, tunne- ja ihmissuhdetaitoja.
- Ryhmässä käsitellään myös sosiaaliin suhteisiin liittyviä teemoja, kuten ihmissuhteiden luominen ja ylläpito sekä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa toimiminen.
- Hyödynnämme toiminnallisia menetelmiä taitojen harjoittelussa ja teemojen käsittelyssä.
- Ryhmä kokoontuu torstaisin klo: 10.00-12.00 Toiminnallinen kuntoutus Valveessa yhteensä 20 ryhmäkertaa.
- Ryhmäläiset haastatellaan ennen ryhmän alkua.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Valveen yhteyspuhelimeen p. 040 194 4882

# Syömishäiriöryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Syömishäiriöryhmä on suljettu ja määräaikainen ryhmä. Se on tarkoitettu yli 18-vuotiaille henkilöille, jotka kokevat tarvitsevansa apua ja vertaistukea syömishäiriön hoitoon ja hallintaan. Ryhmä ei edellytä diagnoosia, vaan ryhmästä voi saada apua monenlaisiin syömishäiriöoireisiin.

Ryhmän tarkoituksena on oppia uusia tapoja toimia sekä saada uusia keinoja tunteiden ja ajatusten käsittelyyn. Tavoitteena on syömishäiriöoireiden väheneminen, terveempi kehonkuva ja toipumisen tukeminen. Oivallusten syntymistä tukemassa on työkirja ja viikoittaiset henkilökohtaiset tavoitteet/kotitehtävät. Ryhmän materiaali perustuu syömishäiriöiden kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan sekä Mielenterveystalon omahoito-ohjelmiin. Ryhmä tarjoaa myös mahdollisuuden vertaistuellisiin keskusteluihin.

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa perjantaisin klo 10–11.30 yhteensä 10 kertaa

Ryhmäkoko on max 7 henkilöä.

## **Ilmoittautumiset ryhmään:**

Psykyfyysinen terapeutti Siiri Piironen p. 044 791 4768

Toimintaterapeutti Niina Kotonen p. 040 673 1301

# Taidepolku

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4A, 1krs

53900 Lappeenranta

”Kun sanoja ei ole”.

Ryhmän tavoitteena:

- rohkaista itseilmaisuun kuvallisin keinoin ja vahvistaa omaa luonteenomaista kuvantekemisen tapaa kannustavassa ja turvallisessa ilmapiirissä
- vähentää itsekriittisyyttä sekä lisätä iloa, toivoa ja elämönhallinnan tunnetta
- rohkaista luontevaan sosiaaliseen kanssakäymiseen
- tukea toimintakykyä ja aktiivisuutta

Kuvatyöskentely auttaa käsittelemään tunteita ja kokemuksia, joita on vaikea sanallistaa.

Ryhmä on suunnattu mielenterveys- ja riippuvuuspalveluiden asiakkaille. Ryhmä tukee asiakkaan muuta hoitoa ja kuntoutusta.

Ryhmä kokoontuu torstaisin parittomilla viikoilla klo 12.30–14.30.

Ryhmä on täydentyvä.

**Lisätiedot/ ilmoittautumiset ryhmänohjaajilta:**

Sari Avelin 040 1274206

Petra Federley 0400 157521

# Toiminnallinen ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

**Tiistaisin klo 13.00–15.00**

Toiminnallinen ryhmä, jossa monipuolista yhdessä suunniteltua toimintaa ja keskustelua. Ryhmä on suunnattu mielenterveys- ja riippuvuuspalveluiden asiakkaille ja se tukee asiakkaan muuta hoitoa sekä kuntoutusta.

Ryhmän tavoitteena on tukea arjenhallintaa, sosiaalisia taitoja sekä lisätä osallisuutta. Mielekäs toiminta yhdessä toisten kanssa edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Ryhmä tarjoaa psykososiaalista tukea ja aktivoi sinua eteenpäin omalla kuntoutuspolullasi. Keskitymme ryhmässä vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamiseen.

Ryhmä on täydentyvä eli mukaan voi ilmoittautua jatkuvasti.

## **Ilmoittautumiset ja yhteydenotot ohjaajille:**

sh Petra Federley p. 0400 157521

sh 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 alkukeskustelun ryhmään ilmoittautuvan kanssa. Ryhmä alkaa, kun siihen on riittävästi osallistujia.

**Ilmoittautumiset Toiminnallinen kuntoutus Valveeseen**

p. 040 194 4882

# Vakautumisryhmä varhain vakavasti traumatisoituneille

Mielenterveys- ja riippuvuuspäivystys

Valto Käkelän katu 1, L-siipi (ovi 7)

53130 Lappeenranta

Ryhmä on tarkoitettu asiakkaille, jotka ovat lapsuudessa kokeneet laiminlyöntiä ja kaltoinkohtelua hoivaavien ihmisten taholta. Painopisteenä on nykyisten, arjessa näkyvien haasteiden kanssa työskentely. Tavoitteena on saada tietoa traumatisoitumisesta ymmärtääkseen paremmin omia vaikeuksiaan ja löytääkseen keinoja vaikuttaa niihin.

Ryhmä ei sovellu, jos on selkeästi impulsiivista ja akuuttia itsetuhoista käyttäytymistä, vakava päihdeongelma tai akuutteja voimavaroja vaativia kriisejä.

**Aktiivisen yksilöhoitokontaktin** jatkuminen ryhmän aikana on suositeltavaa, koska lisääntynyt itseymmärrys saattaa tilapäisesti kriisiyttää tilanteen. Ryhmässä **ei** keskustella omista traumaattisista kokemuksista.

## Ryhmään osallistuvalta edellytetään

- alustavaa käsitystä vaikeiden lapsuudenkokemustensa vaikutuksista nykyelämään
- motivaatiota oppia traumatisoitumisen vaikutuksista
- kykyä palauttaa itsensä nykyhetkeen (lievä dissosiaatio ei ole este)

## Käytännön tietoa

- Ryhmäkoko on 6–9 henkilöä

- Ryhmä on suljettu ja aloittamista edeltää haastattelu, jossa arvioidaan ryhmän soveltuvuus asiakkaalle
- Ryhmä kokoontuu viikoittain 12 kertaa, 2 h kerrallaan
- Ryhmän seurantatapaaminen toteutetaan noin 3 kk ryhmän päättymisestä

**Ryhmään ohjautuminen:** Työntekijä laatii lähetteen Lifecaren P-PSL-lehdelle ja lisää asiakkaan psykologiin ajanvarauskirjalle (epsyti).

### **Lähetehjeet**

1. Hoidon tavoite ja tarkoitus: Mihin ryhmähoidosta toivotaan apua?
2. Seuraavat asiat esimerkiksi näillä lomakkeilla (lomakkeet voi skannata Mediakeskukseen)
  - a. Posttraumaattisen stressin oireet (PCL-5)
  - b. Minkä tyyppistä traumatisoitumista ja milloin (TAQ)
  - c. Dissosiaatio-oireet (DES-II)
3. Tiiviisti muu oleellinen tieto
  - a. Hoitohistoria ja mahdolliset suunnitelmat hoidon jatkoon osalta
  - b. Taustatiedot (elämäntilanne, elämänhistoria siltä osin kuin merkityksellistä)
  - c. Hoidon käytännön toteutumiseen vaikuttavat seikat (pystyykö kulkemaan tapaamispaikkaan, asiakkaan aikataulut ja niihin mahdollisesti liittyvät rajoitteet)

### **Tiedustelut:**

Aini Aintila, psykologi, [aini.aintila@ekhva.fi](mailto:aini.aintila@ekhva.fi)

Senja Saari, psykologi, [senja.saari@ekhva.fi](mailto:senja.saari@ekhva.fi)

# ValArt

## Nuorten taideryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4, 1krs.

53900 Lappeenranta

ValArt on suunnattu psykososiaalisen tuen tarpeessa olevilla nuorilla aikuisilla (18–35v.).

Ryhmän tavoitteena on rohkaista itseilmaisuun kuvallisin keinoin kannustavassa ja turvallisessa ilmapiirissä, vahvistaa itsetuntoa ja itsensä hyväksymistä, lisätä iloa, toivoa sekä elämänhallinnan tunnetta, rohkaista luontevaan sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä tukea toimintakykyä ja aktiivisuutta. Se tuottaa myös oman elämän selviytymiskeinoja ja tulevaisuuden uskoa yksilön tasolla. Ryhmässä pyritään tunnistamaan kuvan tekemisen vaikutukset hyvinvointiin sekä löytämään keinoja siirtää nämä hyödyt asiakkaan omaan arkeen. Toiminta tukee asiakkaan muuta hoitoa ja kuntoutusta.

Ryhmä kokoontuu parittomilla viikoilla, keskiviikkoisin klo 13.00–15.00.

ValArt toimii täydentyvänä, joten ryhmään voi ilmoittautua jatkuvasti.

### **Ohjaajina toimivat ja lisätietoja antavat:**

Sari Avelin p. 040 127 4206

Silja Korhonen p. 040 146 3267

# Valveen avoimet ryhmät

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4 A, 1 krs.

53900 Lappeenranta

- **Avoin olohuone** keskiviikkoisin klo 12-14
- **Peliperjantai** perjantaisin klo 12-14

Avoimet ryhmät ovat matalankynnyksen toimintaa, johon ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Ryhmään voi ohjautua sosiaalisen jännittämisen, ahdistuneisuuden, uupumuksen, masennuksen, toimintakyvyn ylläpitohaasteiden tai pitkäaikaisista psykiatrisista sairauksista johtuvien haasteiden vuoksi. Ryhmässä on mahdollista osallistua monipuoliseen toimintaan terveydenhuollon ammattilaisten tukemana; työntekijät huomioivat ryhmäläisten yksilölliset kuntoutumisen tavoitteet.

Lisätietoa: Valveen yhteyspuhelin 040 194 4882

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua.

**Tervetuloa!**

# Valveen musiikkiryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4

53900 Lappeenranta

Toiminnallisen kuntoutuksen musiikkiryhmä edistää mm. osallistujien psyykkistä hyvinvointia ja itsetuntemusta. Musiikkia tukena käyttäen vahvistetaan asiakkaiden sosiaalisia taitoja, harjoitellaan tunteiden ilmaisua ja käsittelyä sekä pyritään vahvistamaan itsetuntoa ja oman äänen löytämistä.

Ryhmään voi ohjautua, jos kokee esimerkiksi mielialan vaihteluita tai masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, sosiaalisten tilanteiden pelkoa, eristäytymistä tai riippuvuuden aiheuttamia haasteita.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 9-10.

## **Ilmoittautumiset:**

Silja Korhonen p. 040 146 3267

# VALVEILLA

Toiminnallinen kuntoutus Valve

Väinö Valveen katu 4A

53900 Lappeenranta

Ryhmä on tarkoitettu nuorille aikuisille (18–30 v), jotka kokevat masennusta, ahdistusta tai sosiaalista jännittämistä, kamppailevat elämänhallinnan, itsetunnon tai arjen rakenteiden kanssa sekä haluavat vahvistaa vuorovaikutustaitoja ja toimijuuttaan arjessa. Ryhmän tavoitteena on auttaa osallistujia löytämään voimavarojaan ja vahvuuksiaan, tukea arjen taitojen ja sosiaalisten valmiuksien kehittymistä sekä vahvistaa osallisuutta.

Ryhmä on toiminnallinen ja rakentuu osallistujien kuntoutustarpeista ja voi pitää sisällään esimerkiksi arjen taitojen harjoittelua, retkiä ja yhdessä tekemistä, luovia tai kehollisia harjoituksia sekä rentoutus- ja läsnäoloharjoituksia. Ryhmä tukee asiakkaiden psyykkistä toipumista ja ehkäisee eristäytymistä sekä mahdollistaa asteittaisen altistumisen sosiaalisille tilanteille turvallisessa ympäristössä ja tukee motivoitumista jatkokuntoutukseen, opiskeluun tai työelämään.

Ryhmä on täydentyvä, jossa on enintään 8 asiakasta. **Ryhmä kokoontuu perjantaisin klo 9–11.**

Sovi tutustumiskäynti ohjaajien kanssa ennen ryhmässä aloittamista.

## **Lisätietoa ja ilmoittautumiset:**

Silja Korhonen p. p. 040 146 3267

Ulla Käppi p. 044 791 4621

# 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

# Aivojumppa-ryhmä

Leivontie 4

54100 JOUTSENO

Ryhmä on suunnattu mielenterveys- ja riippuvuuspalveluiden asiakkaille. Ryhmän tavoitteena on erilaisten harjoitusten avulla ylläpitää kognitiivisia taitoja sekä virkistää muistia. Ryhmässä tehdään erilaisia kognitiivista toimintaa aktivoivia harjoitteita, kuten pelataan muistipeliä sekä tietovisaa ja ratkotaan sanasokkeloita sekä piiloristikkotehtäviä.

Ryhmä on täydentyvä ja siihen ohjaututaan tutustumiskäynnin kautta. Toiminta täydentää asiakkaan muuta hoitoa ja kuntoutusta.

**Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 9-10**

**Lisätietoja sekä tutustumiskäynnin sopiminen:**

Mth Maarit Mälkiä, p. 044 3365682

# Avoim ryhmä

Leivontie 4

54100 JOUTSENO

Avoim ryhmä ovat matalankynnyksen toimintaa, johon ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Ryhmään voi ohjautua sosiaalisen jännittämisen, ahdistuneisuuden, uupumuksen, masennuksen, toimintakyvyn ylläpitohaasteiden tai pitkäaikaisista psykiatrisista sairauksista johtuvien haasteiden vuoksi. Ryhmässä on mahdollista osallistua monipuoliseen toimintaan terveydenhuollon ammattilaisten tukemana; työntekijät huomioivat ryhmäläisten yksilölliset kuntoutumisen tavoitteet. Ryhmään osallistuminen mahdollistaa psyykkisen voinnin säännöllisen seurannan ammattilaisten toimesta. Kokemusasiantuntija on mukana ryhmässä.

**Ryhmä kokoontuu torstaisin 12-13.30**

**Lisätietoja:**

Mth Maarit Mälkiä, p. 044 3365682

# Kehonhuoltoryhmä

Kesolantie 9

54100 JOUTSENO

Kehonhuoltoa lempein liikkein. Ryhmä on suunnattu mielenterveys- ja riippuvuuspalveluiden asiakkaille. 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

# Musiikkiryhmä

Leivontie 4

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. Ryhmään voi ohjautua sosiaalisen jännittämisen, ahdistuneisuuden, uupumuksen, masennuksen, toimintakyvyn ylläpitohaasteiden tai pitkäaikaisista psykiatrisista sairauksista johtuvien haasteiden vuoksi.

Sovitaan tutustumiskäynti ennen ryhmässä aloittamista!

**Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 10.15–11.15**

## **Lisätietoja:**

Mth Maarit Mälkiä, p. 044 3365682

# Yhdessä- ryhmä

Leivontie 4

54100 JOUTSENO

Ryhmä on suunnattu mielenterveys- ja riippuvuuspalveluiden asiakkaille. Se sopii henkilöille, jotka kokevat pitkäaikaisia haasteita sekä toimintakyvyn rajoitteita arjessa. Ryhmän tavoitteena on tukea asiakasta omien voimavarojen ylläpitämisessä sekä saada mielekästä tekemistä ja aktiviteettia arkeen. Ryhmä sisältää ohjattua toimintaa erilaisten teemojen puitteissa. Toiminta täydentää asiakkaan muuta hoitoa ja kuntoutusta.

Ryhmä on täydentyvä ja siihen ohjaututaan tutustumiskäynnin kautta.

Ryhmäläisten enimmäismäärä on 8 henkilöä.

**Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 12–13.30**

**Lisätietoja sekä tutustumiskäynnin sopiminen:**

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.
- Ryhmän tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä ADHD:sta sekä oireiden vaikutuksesta elämään. Ryhmässä käydään läpi erilaisia toiminnanohjausta tukevia tekniikoita, joiden käyttöä asiakas harjoittelee arjessa. Ryhmä tarjoaa myös mahdollisuuden vertaistukeen.
- Ryhmään osallistuvalta odotetaan valmiutta ja motivaatiota muutostyöskentelyyn sekä sitoutumista ryhmäkäynteihin ja arjessa tapahtuvaan omatoimiseen harjoitteluun. Jokainen ryhmäläinen asettaa itselleen tavoitteet ryhmän ajaksi.
- Kyseessä on pienryhmä, joka kokoontuu 10 kertaa.
- Ennen ryhmässä aloittamista asiakas ja ohjaajat käyvät alkukeskustelun, jossa asiakas saa lisää tietoa ryhmästä sekä laaditaan hoito- ja kuntoutussuunnitelma ryhmän osalta.

Ilmoittautumiset:

Toiminnallinen kuntoutus Portti, p. 040 680 3046

tai LC-viesti suorituspaikalle toiminnallinen kuntoutus Portti

## Ahdistuksen hoito-ohjelma (KLT)

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 Imatra

Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan (KLT) pohjautuva lyhytterapiaryhmä ahdistuneisuushäiriöiden hoitoon.

Ryhmään osallistuvalta 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", itsekin 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 kokema 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 haastatteluaajan varaamista varten.
- Kurssin ajaksi omahoitajan/vastuutyöntekijän käynnit harvennetaan asiakkaan vointi ja tilanne huomioiden → vastuutyöntekijäys 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** – mukana kokemusasiantuntija

Avoimet ryhmät ovat matalankynnyksen toimintaa, johon ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Ryhmään voi ohjautua sosiaalisen jännittämisen, ahdistuneisuuden, uupumuksen, masennuksen, toimintakyvyn ylläpitohaasteiden tai pitkäaikaisista psykiatrisista sairauksista johtuvien haasteiden vuoksi. Ryhmässä on mahdollista osallistua monipuoliseen toimintaan terveydenhuollon ammattilaisten tukemana; työntekijät huomioivat ryhmäläisten yksilölliset kuntoutumisen tavoitteet. Ryhmään osallistuminen mahdollistaa psyykkisen voinnin säännöllisen seurannan ammattilaisten toimesta.

Lisätietoja Portti p. 040 680 3046



*Kuva: Tytti Kakkuri*

# 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 **valmiilla fraasilla "DKT-hoito-ohjelmaan ohjaus"**. Fraasista löytyy seuraavat otsikot, joiden alla tarkempi kuvaus tarvittavasta sisällöstä:

- Esitiedot
- Nykytila
- Lääkehoito
- Suunnitelma

**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 mahtuu enintään 9 henkilöä
- Ryhmä kokoontuu viikoittain 10 kertaa ja ryhmätapaamisen kesto on 1,5 tuntia.

## **Ilmoittautumiset:**

Toiminnallinen kuntoutus Porttiin

Puh. 040 680 3046

# Kaksisuuntaisen mielialahäiriön psykoedukaatioryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti,

Tainionkoskentie 1

55100 Imatra

Kaksisuuntaisen mielialahäiriön psykoedukaatioryhmä on kognitiivisen käyttäytymisterapian viitekehykseen 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 ryhmäterapien työkirjaa.

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

## **Lisätietoa sekä ilmoittautumiset:**

Toiminnallinen kuntoutus Portti, p.0406803046

# Keskittymisvaikeuksien OOH-ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti,

Tainionkoskentie 1,

55100 Imatra

Keskittymisvaikeuksien ryhmämalli on matalan kynnyksen ryhmä, joka ei edellytä neurokehityksellistä häiriödiagnoosia. Ryhmämalli pohjautuu aikuisten keskittymisvaikeuksien omahoito-ohjelmaan ja sen tavoitteena on auttaa osallistujia tunnistamaan keskittymisvaikeuksiin vaikuttavia tekijöitä, sekä löytämään itselleen toimivia työkaluja keskittymisen haasteiden hallintaan. Ryhmä tarjoaa ymmärrystä ja vertaistukea koettuihin toimintakyvyn haasteisiin. Tukikeinot soveltuvat kaikille, riippumatta siitä, mistä keskittymisen vaikeudet johtuvat. Ryhmämalli on suunnattu erityisesti perustason tarpeisiin ja toimii taitoharjoitteluryhmänä, jossa osallistujat saavat työkalupakin keskittymisvaikeuksien hallintaan.

Ryhmään mahtuu 8-10 osallistujaa ja se on suljettu. Ryhmään haastatellaan.

Ryhmän kokonaiskesto on noin 9 viikkoa, jonka aikana ryhmä kokoontuu yhteensä 6 kertaa, 2 tuntia kerrallaan.

## **Lisätietoa sekä ilmoittautumiset:**

Toiminnallinen kuntoutus Portti, p.0406803046

# 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/hoitajakso.

Ryhmään hakeudutaan omahoitajan ohjaamana, akupunktiohoitajan yksilövastaanoton kautta.

## **Lisätietoja sekä ilmoittautumiset:**

Sh Anne Lyytikäinen p.040 6513812.

# Masennuksen ryhmähoito – Pitkän matkan toipujat

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 Imatra

- Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on **pitkittynyt masennus** (masennus ei ole helpottunut esim. yksilöhoidon aikana) tai masennus on uusiutunut vuoden sisällä. Ryhmähoidon aikana ei ole yksilökeskustelukäyntejä.
- Ryhmässä saadaan ja lisätään masennukseen kuuluvien ilmiöiden ymmärrystä, tarkastellaan masennuksen vaikutusta sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja ajatteluun. Ryhmän aikana harjoitellaan miten masennuksen ilmiöitä voi vähentää arjessa ja saadaan myös vertaistukea. Työskentelyssä tavoitteena saada keinoja omaan toipumiseen.
- Ryhmä koostuu 6-8 osallistujasta. Minimissään 4 henkilöä.
- Ennen ryhmän aloittamista on haastattelu. Ryhmä on suljettu.
- Ryhmä kokoontuu kerran viikossa keskiviikkoisin klo14-16. Ryhmän kokonaiskesto on 12 viikkoa.

**Ilmoittautumiset:** Toiminnallinen kuntoutus Portti, p.0406803046

# 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

# 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 8 kerran ryhmäkokonaisuus. Ryhmän tavoitteena on harjoitella erilaisia rentoutumiskeinoja sekä tietoisuustaitoja. Jokaisella ryhmäkerralla kokeillaan rentoutumista erilaisten harjoitusten avulla. Lisäksi ryhmässä käydään läpi muun muassa stressinhallintaan, palautumiseen, hengitykseen ja kehon rentoutumismekanismeihin liittyvää psykoedukaatiota.

Ryhmä sopii esimerkiksi ahdistuneille, masentuneille, kroonisia kipuja kokeville, uniongelmistä kärsiville sekä kaikille, jotka tarvitsevat keinoja rentoutumiseen.

## **Ilmoittautumiset:**

Toiminnallinen kuntoutus Porttiin

Puh. 040 680 3046

# Sisu-ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti,

Tainionkoskentie 1

55100 Imatra

Sisu-ryhmä on toiminnallinen ryhmä nuorille aikuisille. Ryhmä keskittyy vuorovaikutustaitojen harjoitteluun ja vahvistamiseen toiminnan terapeuttisin keinoin. Tavoitteena on edistää asiakkaan toimimista sosiaalisissa ympäristöissä ja tukea hänen voimavarojaan. Ryhmäkertojen sisältöjä ohjaa ryhmän yhteiset sekä yksilölliset tavoitteet, joiden saavuttamista arvioidaan säännöllisin väliajoin.

Kyseessä on täydentyvä pienryhmä. Tutustumis- ja haastatteluajan voi sopia ryhmänohjaajien kanssa. Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 14.30–16.00.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Tt Siiri Hallikainen p.040 6378683 ja tt Hanna-Maria Nokree 040 5299343

# Skeematerapiaryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 Imatra

Skeematerapiaryhmä on psykologien ohjaama terapeuttilinen ryhmä, jossa tarkastellaan persoonallisuuden eri puolia ja opetellaan myötätuntoista suhtautumista itseensä. 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

# SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN RYHMÄ

Näitten Paikka,

Koskenparras 7,

55100 Imatra

Ryhmä on tarkoitettu 18-28-vuotiaille Ekhvan alueella asuville nuorille aikuisille.

Ryhmä kokoontuu Näitten Paikan tiloissa keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9-12.

Ryhmässä voi olla enimmillään kymmenen henkilöä.

Ryhmän toiminta muovautuu nuorten toiveiden mukaan. Ryhmätoimintaan sisältyy esimerkiksi pelailua, retkiä, vierailuja, kulttuurielämyksiä ja kiireetöntä yhdessäoloa. Etsimme omia vahvuuksia ja suunnittelemme yhdessä tulevaa.

Sosiaalihuoltolain mukaiseen sosiaaliseen kuntoutukseen voi hakeutua matalalla kynnyksellä Nuorten aikuisten sosiaalityön tai suoraan sosiaalisen kuntoutuksen ohjaajien kautta.

## **Yhteystiedot**

Ohjaajat:

Anniina Anttonen 0406511584

x 0406514110

Tiia-Maria Nisonen 0401390412

etunimi.sukunimi@ekhva.fi

# Toiminnanohjauksen ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Portti

Tainionkoskentie 1

55100 Imatra

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.

**Ilmoittautumiset Toiminnallinen kuntoutus Porttiin**

p. 040 6803046

# Yhessä

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. Ryhmä sopii henkilöille, jotka kokevat pitkäaikaisia haasteita sekä toimintakyvyn rajoitteita arjessa. Mukaan voit ilmoittautua jatkuvasti. Ryhmäläisten enimmäismäärä on 10 henkilöä. Sovitaan tutustumiskäynti ennen ryhmässä aloittamista!

Ilmoittautumiset Portin yhteyspuhelimeen

p. 040 680 3046

**Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 14–15.30**

# Vakautumisryhmä varhain vakavasti traumatisoituneille

Aikuisten keskus

Tainionkoskentie 1

55100 Imatra

Ryhmä on tarkoitettu asiakkaille, jotka ovat lapsuudessa kokeneet laiminlyöntiä ja kaltoinkohtelua hoivaavien ihmisten taholta. Painopisteenä on nykyisten, arjessa näkyvien haasteiden kanssa työskentely. Tavoitteena on saada tietoa traumatisoitumisesta ymmärtääkseen paremmin omia vaikeuksiaan ja löytääkseen keinoja vaikuttaa niihin.

Ryhmä ei sovellu, jos on selkeästi impulsiivista ja akuuttia itsetuhoista käyttäytymistä, vakava päihdeongelma tai akuutteja voimavaroja vaativia kriisejä.

**Aktiivisen yksilöhoitokontaktin** jatkuminen ryhmän aikana on suositeltavaa, koska lisääntynyt itseymmärrys saattaa tilapäisesti kriisiyttää tilanteen. Ryhmässä **ei** keskustella omista traumaattisista kokemuksista.

## Ryhmään osallistuvalla edellytetään

- alustavaa käsitystä vaikeiden lapsuudenkokemustensa vaikutuksista nykyelämään
- motivaatiota oppia traumatisoitumisen vaikutuksista
- kykyä palauttaa itsensä nykyhetkeen (lievä dissosiaatio ei ole este)

## Käytännön tietoa

- Ryhmäkoko on 6–9 henkilöä

- Ryhmä on suljettu ja aloittamista edeltää haastattelu, jossa arvioidaan ryhmän soveltuvuus asiakkaalle
- Ryhmä kokoontuu viikoittain 12 kertaa, 2 h kerrallaan
- Ryhmän seurantatapaaminen toteutetaan noin 3 kk ryhmän päättymisestä

**Ryhmään ohjautuminen:** Työntekijä laatii lähetteen Lifecaren P-PSL-lehdelle ja lisää asiakkaan psykologiin ajanvarauskirjalle (epsyti).

### **Lähetehjeet**

4. Hoidon tavoite ja tarkoitus: Mihin ryhmähoidosta toivotaan apua?
5. Seuraavat asiat esimerkiksi näillä lomakkeilla (lomakkeet voi skannata Mediakeskukseen)
  - a. Posttraumaattisen stressin oireet (PCL-5)
  - b. Minkä tyyppistä traumatisoitumista ja milloin (TAQ)
  - c. Dissosiaatio-oireet (DES-II)
6. Tiiviisti muu oleellinen tieto
  - a. Hoitohistoria ja mahdolliset suunnitelmat hoidon jatkoon osalta
  - b. Taustatiedot (elämäntilanne, elämänhistoria siltä osin kuin merkityksellistä)
  - c. Hoidon käytännön toteutumiseen vaikuttavat seikat (pystyykö kulkemaan tapaamispaikkaan, asiakkaan aikataulut ja niihin mahdollisesti liittyvät rajoitteet)

### **Tiedustelut:**

Aini Aintila, psykologi, [aini.aintila@ekhva.fi](mailto:aini.aintila@ekhva.fi)

Senja Saari, psykologi, [senja.saari@ekhva.fi](mailto:senja.saari@ekhva.fi)

# Ryhmät Ruokolahdella

# Täydentyvä ryhmä

Toiminnallinen kuntoutus Ruokolahti

Matintie 14-16

56100 Ruokolahti

## **Keskiviikkoisin ja perjantaisin 9.30-12**

Täydentyvä ryhmä ovat matalankynnyksen toimintaa, johon voi ohjautua sosiaalisen jännittämisen, ahdistuneisuuden, uupumuksen, masennuksen, toimintakyvyn ylläpitohaasteiden tai pitkäaikaisista psykiatrisista sairauksista johtuvien haasteiden vuoksi. Ryhmässä on mahdollista osallistua monipuoliseen toimintaan terveydenhuollon ammattilaisen tukemana; työntekijä huomioi ryhmäläisten yksilölliset kuntoutumisen tavoitteet. Ryhmään osallistuminen mahdollistaa psyykkisen voinnin säännöllisen seurannan ammattilaisen toimesta.

Ryhmään ohjaudutaan tutustumiskäynnin kautta.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

**Mth Maarit Mälkiä p. 044 336 5682**

# Ryhmät Parikkalassa

# Avoim ryhmä

Parikkalan Toiminnallinen kuntoutus

Lehmuskuja 3

59100 Parikkala

Avoim ryhmä on matalankynnyksen toimintaa, johon ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Ryhmään voi ohjautua sosiaalisen jännittämisen, ahdistuneisuuden, uupumuksen, masennuksen, toimintakyvyn ylläpitohaasteiden tai pitkäaikaisista psykiatrisista sairauksista johtuvien haasteiden vuoksi. Ryhmässä on mahdollista osallistua monipuoliseen toimintaan terveydenhuollon ammattilaisen tukemana; työntekijä huomioi ryhmäläisten yksilölliset kuntoutumisen tavoitteet.

**Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 9 – 10.**

**Lisätietoja:**

Henna Vikman

p. 044 781 2308

# Elokuvaryhmä

Parikkalan Toiminnallinen kuntoutus

Lehmuskuja 3

59100 Parikkala

Elokuvaryhmä on tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille. Ryhmään voi ohjautua sosiaalisen jännittämisen, ahdistuneisuuden, uupumuksen, masennuksen, toimintakyvyn ylläpitohaasteiden tai pitkäaikaisista psykiatrisista sairauksista johtuvien haasteiden vuoksi. Ryhmässä kuntoutujat katsovat yhdessä elokuvaa ja voivat keskustella elokuvan tapahtumista yhdessä. Ryhmän tavoitteena on kannustaa asiakkaita sosiaaliseen kanssakäymiseen toisten kanssa, lisätä osallisuutta asiakkaiden arjessa sekä tukea asiakkaita poistumaan kotoa.

Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai, aika on avoin.

## **Lisätietoja:**

Henna Vikman

p. 044 781 2308

# Etsiväryhmä

Parikkalan Toiminnallinen kuntoutus

Lehmuskuja 3

59100 Parikkala

Etsiväryhmä on tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille. Ryhmään voi ohjautua sosiaalisen jännittämisen, ahdistuneisuuden, uupumuksen, masennuksen, toimintakyvyn ylläpitohaasteiden tai pitkäaikaisista psykiatrisista sairauksista johtuvien haasteiden vuoksi. Ryhmässä kuntoutujat katsovat yhdessä etsiväsarjaa ja voivat keskustella sarjan tapahtumista yhdessä. Ryhmän tavoitteena on kannustaa asiakkaita sosiaaliseen kanssakäymiseen toisten kanssa, lisätä osallisuutta asiakkaiden arjessa sekä tukea asiakkaita poistumaan kotoa.

**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

Miesten ryhmä on tarkoitettu miehille, jotka kokevat arjessaan yksinäisyyttä, masennusta, ahdistusta tai sosiaalista jännittämistä, kamppailevat elämänhallinnan, itsetunnon tai arjen rakenteiden kanssa sekä haluavat vahvistaa vuorovaikutustaitoja ja toimijuuttaan arjessa. 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. Ryhmässä tehdään miesten kanssa yhdessä suunnitelmat kevät/syyskaudelle, kaikkia kuunnellaan ja toiveet otetaan huomioon.

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

## **Lisätietoja:**

Henna Vikman

p. 044 781 2308

# Musiikkiryhmä

Parikkalan Toiminnallinen kuntoutus

Lehmuskuja 3

59100 Parikkala

Toiminnallisen kuntoutuksen musiikkiryhmä edistää mm. osallistujien psyykkistä hyvinvointia ja itsetuntemusta. Musiikkia tukena käyttäen vahvistetaan asiakkaiden sosiaalisia taitoja, harjoitellaan tunteiden ilmaisua ja käsittelyä sekä pyritään vahvistamaan itsetuntoa ja oman äänen löytämistä.

Ryhmään voi ohjautua, jos kokee esimerkiksi mielialan vaihteluita tai masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, sosiaalisten tilanteiden pelkoa, eristäytymistä tai riippuvuuden aiheuttamia haasteita.

**Ryhmä kokoontuu tiistaisin, aika on avoin.**

## **Lisätietoja:**

Henna Vikman

p. 044 781 2308

# Ruokaryhmä

Parikkalan Toiminnallinen kuntoutus

Lehmuskuja 3

59100 Parikkala

Ryhmä on tarkoitettu aikuisille, jotka kokevat masennusta, ahdistusta tai sosiaalista jännittämistä, kamppailevat elämänhallinnan, itsetunnon tai arjen rakenteiden kanssa sekä haluavat vahvistaa vuorovaikutustaitoja ja toimijuuttaan arjessa. Ryhmän tavoitteena on ryhmässä toimimisen harjoittelu, yhdessä tekeminen, sosiaalisten taitojen harjoittelu sekä osallisuuden kokemuksen vahvistaminen. Ruokaryhmässä valmistetaan ruokaa sekä ruokaillaan yhdessä. Kuntoutujien syntymäpäivät vietetään yhdessä, samoin yhteinen jouluateria.

**Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 9-12 ja perjantaisin klo 9-12.**

## **Lisätietoja:**

Henna Vikman

p. 044 781 2308

**Etelä-Karjalan hyvinvointialue**

Kirjaamo

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

etunimi.sukunimi@ekhva.fi

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

Y-tunnus: 3221313-1

Asiakirja päättyy tähän.