

## Tavoitteet

- päihteettömään elämään sitoutuminen
- päihdekulttuurista irtaantuminen
- itsenäisyyden vahvistaminen
- retkahdusvaaran tunnistaminen
- sosiaalisten suhteiden normalisoituminen
- vertaistukeen kiinnittyminen
- mielekkään vapaa-ajan toiminnan löytäminen
- työ-/ opiskelumahdollisuuksien kartoittaminen
- hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja itsenäisyyden vahvistuminen

## Kuntoutusohjelman sisältö

Kuntoutusta on neljänä päivänä viikossa 4–6 tuntia kerrallaan. Kuntoutusohjelman sisältö:

- ryhmäterapia
- sosiaalinen kuntoutus
- lämmin ateria kahtena päivänä viikossa
- yksilöohjaus
- työelämään ja koulutukseen ohjaus
- työpajatoiminta
- toimintapäivät ja leirit
- mahdollisuus kuntouttavaan työtoimintaan



**Sara Lehtovirta**

ohjaaja

sara.lehtovirta@tukikohta.org

puh. 044 974 2259

**Niina Pietilä**

ohjaaja

niina.pietila@tukikohta.org

puh. 044 722 0160

**Ryhmätila:**

Kirstinkatu 3  
00530 Helsinki

[www.tukikohta.org](http://www.tukikohta.org)



**Jälkipolku-kuntoutusohjelma**



## Jälkipolku kuntoutusohjelma

Jälkipolku on Tukikohta ry:n kehittämä ja ylläpitämä päihdekuntoutusohjelma, joka on suunnattu yli 18-vuotiaille päihdekuntoutujille. Kuntoutusohjelma toteutetaan intensiivisenä avokuntoutuksena. Sen tavoitteena on tukea kuntoutujaa päihteettömään elämään ja arkeen kiinnittymisessä.

Kuntoutusohjelmassa on kaksi erillistä avoryhmää:

- lääkkeetön ryhmä
- korvaushoidossa oleville suunnattu ryhmä

Molempiin ryhmiin siirrytään joko laituskuntoutukselta tai suoraan avohoidon piiristä vähintään 2 viikon päihteettömyyden jälkeen.

## Kuntoutusohjelmaan hakeutuminen

Kuntoutukseen hakeudutaan haastattelun kautta, jossa sovitaan kuntoutuksen aloittamisesta yhdessä lähettävän tahon kanssa. Haastattelujan voi varata Jälkipolun työntekijöiltä, kun asiakkaalle on myönnetty maksusitoumus.

Kuntoutusohjelmaan on mahdollista hakeutua laituskuntoutukselta tai avohoidon piiristä. Suosittelemme, että Jälkipolku sisällytetään kuntoutusyksikössä laadittuun hoitosuunnitelmaan. Jälkipolun työntekijät tekevät mielellään yhteistyötä kuntoutusyksikön kanssa ja vastaavat esimerkiksi kuntoutusohjelmaa koskeviin kysymyksiin, kun asiakkaan jatkohoitoa suunnitellaan.

Asiakkaat tarvitsevat oman kuntansa myöntämän maksusitoumuksen. Kuntoutuksen aloittaminen vaatii asiakkaalta kahden viikon päihteettömän jakson. Kuntoutuksen kesto on 6 kuukautta. Kesto päätetään yhdessä lähettävän tahon kanssa ja sitä arvioidaan kuntoutuksen edetessä.

## Työskentelyn keinot

Jokaiselle kuntoutukseen osallistuvalla asiakkaalla laaditaan yksilöllinen kuntoutussuunnitelma. Työskentely perustuu ohjattuun ryhmä- ja yksilötyöskentelyyn. Ryhmissä käytetään työmuotoina ratkaisukeskeistä ryhmäterapiaa sekä vertaisvaikuttamista.

Kuntoutuksessa tarkastellaan asiakkaiden esiin nostamia teemoja ja pyritään löytämään uusia toimintamalleja, jotka tukevat päihteettömyyttä ja asiakkaan arkea. Sosiaalisen kuntoutuksen tarkoituksena on parantaa asiakkaan elämänlaatua ja vahvistaa arjen hallintaa. Kuntoutuksessa harjoitellaan vuorovaikutustaitoja, edistetään osallisuutta sekä vahvistetaan sosiaalista toimintakykyä. Tavoitteena on myös pohtia työ- ja opiskelumahdollisuuksia sekä tutustua harrastus- ja vapaa-ajantoimintaan.

