

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:

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



Jonna Siivikko

hoitovastaava

jonna.siivikko@tukikohta.org

puh. 044 491 4707

Pepi Penttinen

ohjaaja

pepi.penttinen@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



Jälkipolku-kuntoutusohjelma



Jälkipolku-kuntoutusohjelma

Jälkipolku on Tukikohta ry:n kehittämä ja ylläpitämä päihdekuntoutusohjelma, joka on suunnattu yli 18-vuotiaille päihdekuntoutujille. Jälkipolku sopii myös korvaushoidossa oleville henkilöille. Kuntoutus toteutetaan intensiivisenä avokuntoutuksena.

Jälkipolussa toimii kaksi erillistä avoryhmää, joissa molemmissa toteutetaan samansisältöistä kuntoutusohjelmaa. Kuntoutusohjelman tavoitteena on tukea kuntoutujaa päihitteettömyydessä ja elämäntavan muutoksessa.

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 laitokuntoutuksesta 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 tai hyvinvointialueensa myöntämän maksusitoumuksen. Kuntoutuksen aloittaminen vaatii asiakkaalta kahden viikon päihitteettömän jakson. Kuntoutuksen kesto on yleensä vähintään kuusi 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 päihitteettömyyttä 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.

