

## Kuntoutusohjelman sisältö

- terapeuttiin ryhmäyöskentely
- sosiaalisen kuntoutuksen ryhmäyöskentely
- toiminnallisen kuntoutuksen ryhmäyöskentely
- lämmin ateria kahtena päivänä viikossa
- yksilöohjaus
- toimintapäivät ja leirit
- luennot, infot ja tutustumiskäynnit
- jatkosuunnitelma kuntoutuksen jälkeiselle ajalle
- verkostoyhteistyö
- tietoa ja ohjausta myös läheisille

## Kuntoutusohjelman tavoitteet

- riippuvuuden ja sitä ylläpitävien ajatus- ja toimintamallien tunnistaminen
- sitoutuminen oman riippuvuuden hoitamiseen ja päihteettömään elämään
- tunnetaitojen vahvistuminen
- itsetunnon ja itsemyötätunnon vahvistuminen
- päihde-ehdoisesta elämäntavasta ja siihen liittyvästä identiteetistä irrottautuminen
- toimintakyvyn vahvistuminen
- arkielämän taitojen oppiminen ja mielekkään päihteettömän arjen rakentuminen
- rentoutumisen ja läsnäolotaitojen oppiminen
- hyvinvoinnista huolehtiminen
- päihteettömyyttä tukevan sosiaalisen verkoston rakentaminen ja vertaistukeen kiinnittyminen
- tulevaisuuden tavoitteiden hahmottaminen ja opinto-/työmahdollisuuksien kartoittaminen



**Jonna Siivikko**

hoitovastaava

[jonna.siivikko@tukikohta.org](mailto:jonna.siivikko@tukikohta.org)

puh. 044 491 4707

**Niina Pietilä**

ohjaaja

[niina.pietila@tukikohta.org](mailto:niina.pietila@tukikohta.org)

puh. 044 722 0160

**Meeri Reinikainen**

ohjaaja

[meeri.reinikainen@tukikohta.org](mailto:meeri.reinikainen@tukikohta.org)

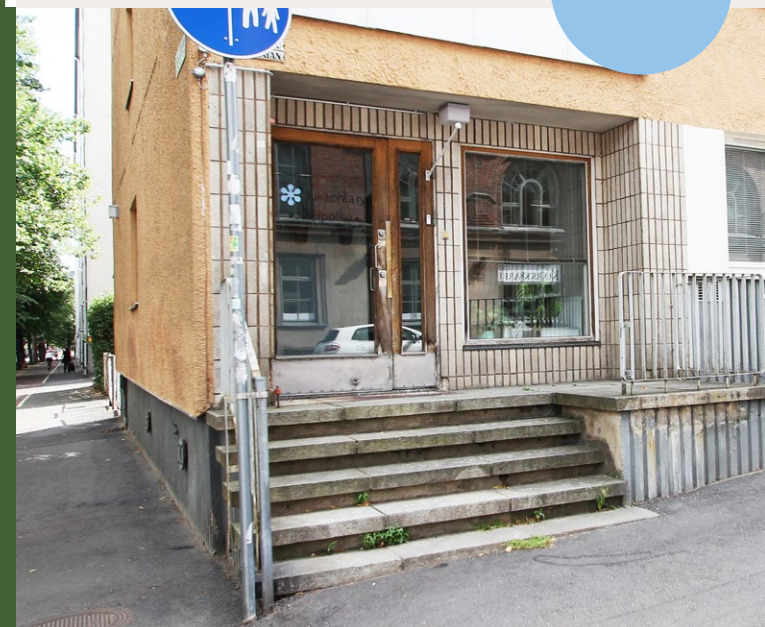
puh. 044 974 2259

**Jälkipolku-kuntoutusohjelman asiakastilat:**

Aleksis Kiven katu 50

00510 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. Jälkipolku sopii myös korvaushoidossa oleville henkilöille. Kuntoutus toteutetaan intensiivisenä avokuntoutuksena. Kuntoutuksen kesto on yleensä vähintään kuusi kuukautta.

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

## Kuntoutusohjelmaan hakeutuminen

Kuntoutukseen hakeudutaan haastattelun kautta. Haastatteluajan voi varata Jälkipolun työntekijöiltä, kun hyvinvointialue tai kunta on myöntänyt asiakkaalle maksusitoumuksen. Kuntoutusohjelman aloituksesta päätetään haastattelun jälkeen yhteistyössä lähettävän tahon kanssa.

Kuntoutusohjelmaan on mahdollista hakeutua laitostuntoutuksesta tai avohoidon piiristä. Kuntoutuksen aloittaminen vaatii asiakkaalta kahden viikon päihdeettömän jakson. Kuntoutusohjelma on suunnattu erityisesti asiakkaille, joilla on sisäinen motivaatio jättää päihdeiden käyttäminen ja päihdekeskeinen elämä sekä valmius ja kyky sitoutua pitkäaikaiseen kuntoutukseen elämäntavan muuttamiseksi.

## Työskentelyn keinot

Jokaiselle kuntoutukseen osallistuvalla asiakkaalla laaditaan yksilöllinen kuntoutussuunnitelma. Kuntoutusohjelmassa hyödynnetään ohjattua ryhmä- ja yksilötyöskentelyä sekä vertaisyhteisön tarjoamaa tukea.

Jälkipolussa keskeisenä tekijänä on yhteisö, jossa harjoitellaan uusia toimintamalleja, saadaan osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia ja ylläpidetään toipumismyönteistä ja turvallista muutosympäristöä.

Kuntoutusta on neljänä päivänä viikossa 4–6 tuntia kerrallaan. Kuntoutukseen kuuluu tehtävätyöskentelyä liittyen riippuvuuteen, toipumiseen, hyvinvointiin, tunnetaitoihin, toimintamallien muuttamiseen, sosiaaliseen verkostoon ja arkeen.

