

# Väylä-ryhmä ja Suunta-kurssi



**Tukea & kohtaamista päihdekuntoutujille**



Mitä muuta toipuminen tarkoittaa kuin päihteistä luopumisista?

## Väylä-ryhmä

Väylä-ryhmä tarjoaa mielekästä tekemistä ja tukea päihteettömyyden alkuvaiheeseen. Väylä sopii hyvin esimerkiksi vieroitushoidon jälkeen, kuntoutuspaikkaa odottaessa tai korvaushoidon rinnalle.

### Ryhmästä saat

- tukea arjen hallintaan ja päihteettömyyteen
- apua tulevaisuuden suunnitteluun
- tukea omien tavoitteiden asettamiseen sekä niiden saavuttamiseen.

Kuusi viikkoa kestävä ryhmä järjestetään kaksi kertaa vuodessa: syksyllä ja alkutalvella. Kokoonnumme kaksi kertaa viikossa. Toiminta on päihteetöntä ja osallistujille maksutonta. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä ohjaajiin, niin tavaan ja jutellaan!



Mikä ihmeen CV?

Apua, miten kerron työhaastattelussa päihdetaustastani?!



## Suunta-kurssi

Suunta-kurssi on työ- ja opiskeluelämään valmentava kurssi. Se on hyvä valinta esimerkiksi kuntoutuksen jälkeen, kun päihteettömyys ja toipuminen ovat jo vakaalla pohjalla ja on aika ottaa seuraava askel elämässä.

### Kurssilla

- saat apua tulevaisuuden suunnitteluun
- löydät omia vahvuuksiasi ryhmän tuella
- pääset pohtimaan työ- ja opiskeluelämässä tarvittavia taitoja
- suoritat EA1- ja hygieniapassikoulutukset.

Kolme kuukautta kestävä kurssi järjestetään keväisin ja syksyisin. Kokoonnumme neljä kertaa viikossa. Toiminta on päihteetöntä ja osallistujille maksutonta. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä ohjaajiin, niin tavataan ja jutellaan!





# Tukikohta ry

Ohjaajat kertovat mielellään lisää Väylä-ryhmästä ja Suunta-kurssista.  
Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä myös toimintavastaavaan.

**Stefan Kyburz**

ohjaaja

045 892 1289

[stefan.kyburz@tukikohta.org](mailto:stefan.kyburz@tukikohta.org)

**Tiina Karhula**

ohjaaja

044 241 2828

[tiina.karhula@tukikohta.org](mailto:tiina.karhula@tukikohta.org)

**Kimmo Hiltunen**

toimintavastaava

puh. 044 980 4585

[kimmo.hiltunen@tukikohta.org](mailto:kimmo.hiltunen@tukikohta.org)

Opastinsilta 8 B, 6. kerros  
00520 Helsinki

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