

# Matkalla muutokseen (Matalan kynnyksen päihderyhmä)

Matkalla muutokseen ryhmä / Jaana

# Matkalla muutokseen ryhmä

Täysi-ikäisille päihdeasiakkaille suunnattu ryhmä on osa perusterveydenhuollon mielenterveys- ja päihdepalveluiden kehittyvää matalan kynnyksen toimintaa ja palvelutarjonnan lisäämistä

Ryhmä on asiakkaille, joilla on halua ja tavoitteita muuttaa päihdekäyttöään. Sekä lisätä ymmärrystä päihderiippuvuuteen ja siitä toipumiseen

Ensimmäinen ryhmä on pilotoitu Kouvolan Ratamo-keskuksessa elo-syyskuun aikana.

Seuraavat ryhmät ovat

- 12.10.-7.11. sekä 23.11.-19.12.

Ryhmään jatkuva  
haku

Ryhmä kokoontuu neljän viikon ajan  
maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 12-14.  
Kouvolan Ratamokeskuksessa.

- Ryhmään mahtuu 6 osallistujaa ja on suljettu ryhmä
- Ryhmä on maksuton eikä siihen tarvitse lähetettä
- Ei tarvitse olla hoitokontaktia

## Ryhmän sisältöä

Omien tavoitteiden ja voimavarojen pohdintaa

Päihderiippuvuus, alustuksena aiheeseen lääkärin videoluento

Ahdistus ja tunteet

Retkahdus

Arjenhallinta

Kokemusasiantuntija, uusi minä ja oma tarina

Ryhmään voi hakeutua

- Täyttämällä hakukaavakkeen itse tai ammattilaisen kanssa (Kymsoten nettisivut -> mielenterveys- ja päihdepalvelut)
- Soittamalla asiakasohjaukseen

Hakulomake lähetetään salatulla sähköpostilla ryhmän ohjaajille

[matkallamuutokseen@kymsote.fi](mailto:matkallamuutokseen@kymsote.fi)

Tai postitse:

Kirjaamo/ kuntouttava ryhmä Matkalla  
muutokseen,  
Kotkantie 41, 48210 Kotka

Kaikki ryhmään hakeneet  
haastatellaan

Jos asiakas ei ole  
soveltuva ryhmään,  
mietitään yhdessä mikä  
olisi paras hoitomuoto  
hänelle

Ryhmän jälkeen tehdään  
yksilöllinen jatkosuunnitelma

Noin kuukausi ryhmän  
päättymisestä soitetaan  
kuulumispuhelu

# Palautetta ensimmäisestä ryhmästä

"Huone oli viihtyisä, naulakko puuttui"

"Toi sisältöä arkeen"

"Kokemusasiantuntija sai miettimään omia tavoitteita"

"Sisältöä ryhmässä sopivasti"

"Muutosportaat on hyvät"

"Olin osa ryhmää, kuuluin johonkin"

"Mielialapäiväkirja tuntui haastavalta"

"Hyvää oli vertaistuki ja keskustelut"

"Oli kiva nähdä ohjaajat ennen ryhmää"