

# KOLMAS KERTA -RYHMÄ

## Tavoitteet

Kolmas kerta -ryhmän tavoitteena on antaa tietoa päihderiippuvuudesta, tarjota välineitä siitä vapautumiseen sekä luoda edellytyksiä parempaan elämänhallintaan.

Ryhmän tarkoituksena on ohjaajien ja vertaistuen avulla tarkastella, miten päihdeongelma on kehittynyt, miten se on vaikuttanut elämän eri osa-alueisiin ja etsiä ongelmaan henkilökohtaisia ratkaisukeinoja.



## Ryhmään hakeutuminen

Ryhmään voi hakea omasta aloitteesta, työnantajan tai työterveysaseman ohjaamana tai Sovatek-säätiön eri yksiköistä kuten Päihdepäivystyksen kautta.

Ryhmäohjaajat tekevät ennen ryhmän alkamista ryhmään pyrkijöille haastattelun ja valinta ryhmään tapahtuu sen perusteella. Jokainen valittu saa henkilökohtaisen kutsukirjeen ennen ryhmän alkamista.

## Toteutus

Työskentely ryhmämuotoisessa avokuntoutuksessa alkaa arvioinnilla joko työterveydessä tai Sovatek-säätiöllä.

Työskentely ryhmässä jatkuu kolme kuukautta kestäväenä yhtäjaksoisena hoitokokonaisuutena, joka toteutetaan yhtenä päivänä viikossa.

Ryhmään otetaan 8 - 10 henkilöä. Ryhmä kokoontuu 12 kertaa ja kestää 2,5 tuntia kerrallaan.

## Ryhmän sisällöstä

Ohjelma sisältää mm. alustuksia eri aiheista, kotitehtäviä, yksilö- ja ryhmäharjoituksia.

Menetelminä käytetään kognitiivista lähestymistapaa, toiminnallisia menetelmiä/harjoituksia sekä tiedollisia-, voimavaralähtöisiä- ja ratkaisukeskeisiä elementtejä.

Ryhmä on asiakkaalle maksutonta.